



Kampfsportarten

Taekwondo



Die Kampfsportart des Faust- und Fusskampfes

Die Heimat des Taekwondo ist Korea. Es beinhaltet viele Bereiche wie z.B. Selbstverteidigung gegen Stock und Messer, Poomse (Formenlauf), Konditionstraining und natürlich auch das Kampfttraining.

Die Ziele sind: ausgeglichener werden, richtige Atemtechniken lernen, Selbstdisziplin und auch die Erfolge bei den Turnieren.

Taekwondo wird von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben. Kinderkurse sind für Kids ab etwa fünf Jahren geeignet. Die Kinder werden dort nicht nur spielerisch zu gesunder Bewegung angeleitet. Stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder lernen sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen.

Wettkampftaekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschend anstrengend.

Beginn: September 2008

Zeit: Montag 19-20 Uhr, Donnerstag 18-19 Uhr

Ort: Turnhalle Pestalozzischule

Alter: für alle Altersklassen, ab 5 Jahren

Leitung: Denis Schreiber

Anmeldung bis 1. September 2008
in der SVT- Geschäftsstelle, Tel. 30 00-0.

SV-Tungendorf von 1911 e.V.

Süderdorfkamp 22
24536 Neumünster
Telefon: (04321) 3000-0
Fax: (04321) 3000-20
info@sv-tungendorf.de
www.sv-tungendorf.de