

Freie Universität Berlin: Zentraleinrichtung Hochschulsport

• Taekwon-Do (Traditionell)

Dienstag, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr

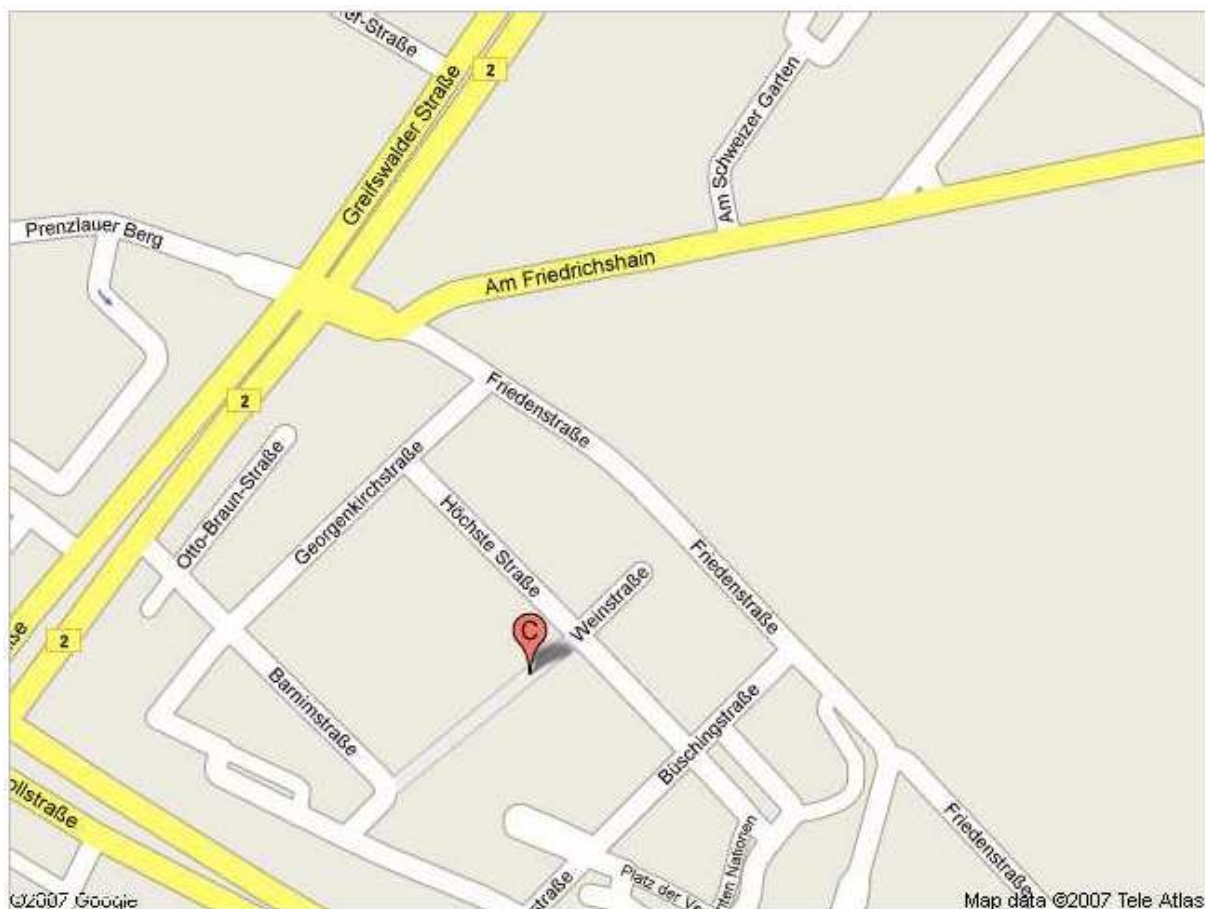
C: Freistehende Turnhalle gegenüber dem Schulgebäude der Georg-Weerth-Oberschule
Weinstr. 3, 10249 Berlin
(Nähe Volkspark Friedrichshain / Märchenbrunnen)

Anfahrt mit ÖPNV u.a.:

- M4 (Am Friedrichshain)
- M5/6/8 (Büschingstr.)
- U5 (Schillingstr.)
- Bus 240 (Weinstr.)

Stadtplan mit BVG-Infos:

<http://www.fahrinfo-berlin.de/Stadtplan/index?query=weinstr+3&search=Suchen&formquery=&address=true>



Kursinhalte

Grundlage dieser koreanischen Kampfkunst ist die Entwicklung von Kraft durch präzise Technik. Die vielfältigen Arm- und Beintechniken werden im bewussten Wechsel von Spannung und Entspannung ausgeführt. Die Techniken werden sowohl als Bewegungsschulung trainiert als auch in der Anwendung im regulierten (sportlichen) und unregulierten Kampf (Selbstverteidigung). Inhalte des Trainings sind Atemschulung, Stärkung von Konzentration und Gleichgewicht sowie Verbesserung von Reaktion und Koordination. Besonderer Wert wird auf eine gesunde Gymnastik gelegt, die für jedes Fitnessniveau geeignet ist.

Der Kurs wird in Kooperation mit der TAEKWON-DO AKADEMIE BERLIN durchgeführt

Zielvorstellungen

Koordination von Bewegung, Spannung und Atmung. Grundlegende Tritte, Blocktechniken und Schläge. Anwendungsübungen mit Partner/in: Technikkombinationen und Distanzverhalten. Grundlagen der Selbstverteidigung.