

Schnuppertraining 3x kostenlos

Du kannst jederzeit zu einem unverbindlichen Probetraining vorbeikommen. Du brauchst nichts außer bequemer Turnkleidung. Es wird barfuß trainiert.

Wenn Du Interesse an einer **Mitgliedschaft** hast, kannst Du Dich auch direkt online anmelden.

- € 95,- für den Anfängerkurs (bis zur ersten Gürtelprüfung)
- € 145,- für Mitglieder über 15 Jahren pro Jahr
- € 115,- für Mitglieder unter 15 Jahren pro Jahr

Das Training bei **TAEKWONDO UNION LINZ** deckt alle Bereiche des Taekwondo ab:

- **POOMSAE:** Kampf gegen einen imaginären Gegner nach traditionellen Bewegungsmustern
- **KYORUGI:** Zweikampf mit oder ohne Kontakt
- **KYOKPA:** Bruchtests (Demonstration der Effektivität der Techniken; primär bei Gürtelprüfungen als Teil der Leistungsbeurteilung)
- **HOSINSUL:** Selbstverteidigungstechniken (Befreiung aus Haltegriffen, Abwehren von Angriffen durch Hebel, Würfe etc.)



WWW.TKD.AT
OFFICE@TKD.AT
0664 / 5434439



TAEKWONDO ANFÄNGERKURS

- ab sofort und zu jeder Zeit möglich einzusteigen
- 3x kostenloses Probetraining
- Erwachsene/Jugend (ab 12 Jahren)

WWW.TKD.AT
OFFICE@TKD.AT
0664/5434439



ANFÄNGERKURS

- ab sofort und jederzeit möglich einzusteigen
- 3x kostenloses Probetraining
- Erwachsene/Jugend (ab 12 Jahren)

Trainingszeiten: Mo. 18:45 - 20:30
Do. 19:00 - 20:45
während der Schulzeit

Trainingsort: Körnerschule
Körnerstraße 9
4020 Linz

Empfohlene Trainingskleidung für Anfänger:
bequeme, nicht zu enge Hose und T-Shirt;
trainiert wird barfuß



Umfassendes Trainingsprogramm, Körperbeherrschung, Selbstdisziplin, wirkungsvolle Selbstverteidigung, Wettkampfsport. Die Facetten des Taekwondo sind vielseitig und es ist für jede/jeden in jeder Altersgruppe etwas dabei.

Seit über 2000 Jahren zieht die koreanische Kampfkunst Trainierende in ihren Bann. Ob zur körperlichen Ertüchtigung (Taekwondo deckt von Koordination und Schnellkraft über Flexibilität und Ausdauer bis hin zu Maximalkraft und Reaktionsschnelligkeit so ziemlich alles ab), um sich im Ernstfall verteidigen zu können, um sich im sportlichen Wettstreit mit anderen zu messen oder einfach, um im Rahmen eines regelmäßigen Vereinstrainings Freundschaft mit Gleichgesinnten zu schließen.

TAEKWONDO UNION LINZ ist Ihr Zugang im Raum Linz zu dieser einzigartigen und vielseitigen Sportart. In einigen Aspekten ist Taekwondo dem japanischen Karate ähnlich, allerdings liegt im Taekwondo der Schwerpunkt auf Beintechniken (Kicks) – natürlich inklusive der aus Kampfkunstshows oder Filmen so bekannten Sprungtechniken.



Frei übersetzt bedeutet Taekwondo „**Die Kunst des Fuß- und Handkampfes.**“ Die wörtliche Übersetzung aus dem Koreanischen ergibt:

TAE: stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern;

KWON: Faust bzw. mit der Hand oder Faust schlagen oder zerstören;

DO: der Weg, die Lehre, die Methode.

(Lee, 1995)