

Traditionelles

# TAE KWON DO

im Russisch-Deutschen-Kulturzentrum e.V.

# 태권도



## Was ist TaekwonDo?

TaekwonDo ist ein traditionsreicher Kampfsport aus Korea, der waffenlose Selbstverteidigung, Kampfkunst und Disziplin miteinander verbindet. Entwickelt in den Fünfziger Jahren durch Choi Hong-hi, verbreitete sich TaekwonDo rasch in der ganzen Welt. Heute ist es, neben Judo, die einzige Kampfsportart, die bei den Olympischen Spielen vertreten ist.

## Что такое таэквондо?

Таэквондо - это корейское боевое искусство, которое соединяет самооборону без оружия, боевое искусство и дисциплину. В пятидесятых годах Чой Хонг Хи основал таэквондо, с тех пор оно быстро распространилось по всему миру. Сегодня таэквондо является единственным боевым искусством, кроме дзюдо, представленным на Олимпийских играх.

## Was wollen wir mit TaekwonDo erreichen?

- Erlernen einer effektiven Selbstverteidigung ohne Waffen
- Ausbau der Beweglichkeit, Koordination und Kraft
- Stärkung des Selbstvertrauens

## Чего мы хотим добиться, занимаясь таэквондо?

- освоить самооборону без оружия
- улучшить физическую форму и координацию
- укрепить веру в себя



### Trainer Jewgenij (3. DAN) – Schulleiter

- über 20 Jahre TaekwonDo - Erfahrung
- 1. DAN seit 2000 - 2. DAN seit 2009 - 3. DAN seit 2017
- Übungsleiter *Pro* und *Master* seit 2006

### Тренер Евгений (3. Дан) - руководитель школы

- более 20 лет занятий таэквондо
- с 2000 обладатель 1. Дана - с 2009 обладатель 2. Дана - с 2017 обладатель 3. Дана
- с 2006 тренер групп *Pro* и *Master*

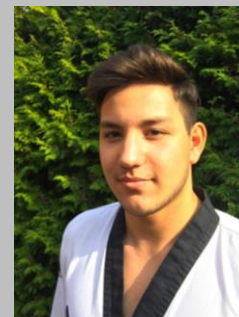


### Trainer Artöm (2. DAN)

- über 15 Jahre TaekwonDo - Erfahrung
- DAN seit 2012 - 2.DAN seit 2017
- Übungsleiter *Junior* seit 2012

### Тренер Артём (2. Дан)

- более 15 лет занятий таэквондо
- с 2012 обладатель 1. Дана - с 2017 обладатель 2. Дана
- с 2012 тренер группы *Junior*



### Trainer Alexander (1. DAN)

- über 12 Jahre TaekwonDo - Erfahrung
- 1. DAN seit 2014
- Übungsleiter *Starter* seit 2014

### Тренер Александр (1. Дан)

- более 12 лет занятий таэквондо
- с 2014 обладатель 1. Дана
- с 2014 тренер группы *Starter*

## Unsere Trainingszeiten

*Starter (4-7 Jahre)*  
montags 18.00-19.00  
mittwochs 18.00-19.00

*Junior (7-10 Jahre)*  
montags 17.00-18.00  
mittwochs 17.00-18.00

*Pro (10-14 Jahre)*  
montags 18.00-19.00  
mittwochs 18.00-19.00

*Master (14 plus)*  
montags 19.00-20.00  
mittwochs 19.00-20.00

Nur außerhalb der Schulferien.

