



Fachbereich Sport _____

Taekwon-Do:

Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?

Dieses Angebot richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 7, die daran Interessiert sind, eine Kampfkunst zu erlernen oder auszuprobieren.

Ziel des Kurses sind ein verbessertes Körpergefühl, eine geschärfte Selbstwahrnehmung und ein ausgeglichenes Gesamtfinden. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen schwingt beim Üben immer mit.

Inhalte des Kurses:

- Bein- und Handtechniken
- Selbstverteidigungstechniken
- Einschrittkampf: die abgesprochene Simulation einer Kampfsituation mit freier Technikwahl
- 1. Hyong – Hyongs sind eine festgelegte Reihenfolge von Bein- und Handtechniken gegen imaginäre Gegner. Gelernt wird der erste von 20 Formläufen.
- Kombinationstechniken 1 - 8 – Bein-, Hand- und Sprungtechniken in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die einzelnen Techniken werden in Abfolgen kombiniert oder einzeln geübt. Geschult werden Technik, Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Die Kombination 1 - 8 wird von Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen geübt.

Der Kurs findet in einer der Sporthallen der SBS statt.

