

Taekwon-Do Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Montags den 22.4., 29.4. und 6.5.2024, 16:30 Uhr



Wo: Bei der VHS-Pullach, im Kloster St. Gabriel,
Wolfratshauer Str. 350, 81479 München

Taekwon-Do Hosinsul als Schwerpunkteinheit Selbstverteidigung

Die Welt ist nicht per se „böse“ und eine gute Vorbereitung verleiht zusätzliche Sicherheit. Taekwon-Do als Kampfkunst ist als Ganzes bereits Selbstverteidigung. Manche Elemente (Fallschule, Nahdistanz-/Bodenkampf, etc...) werden als „Hosinsul“ zusammengefasst und mit Matten trainiert, sowie auch theoretisch besprochen. U.a. umfassen die Stunden:

- Strategien und Hilfsmittel zur Vermeidung problematischer/risikoreicher Situationen (Master Song: Vermiedene Kämpfe sind gewonnene Kämpfe)
- Handlungsmöglichkeiten in problematischen Situationen (Grenzen setzen und behaupten, angepasste Techniken je nach Situation, Fallschule)
- Reaktionsmöglichkeiten als Zeuge und Aufarbeitung nach problematischen Situationen (Notruf, Stärke durch gemeinsame Bewältigung, Kommunikation, ...)

Diese Selbstverteidigungseinheiten ersetzen weder regelmäßiges Training noch spezielle Intensiv-Selbstverteidigung-Seminare. Stattdessen stellen Sie einen Einstieg in diese wichtige Thematik wie auch generell eine Schnuppermöglichkeit in traditionelles Kinder-Taekwon-Do dar.

Die Stunden sind konzipiert für Kinder von 6-14 Jahren sowohl mit als auch ohne Vorkenntnissen.