

# Taekwon-Do Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Dienstags den 14., 21. und 28.11.2023 um 17 Uhr



Beim SVDJK Taufkirchen im Sportpark am Köglweg 99.

Es werden am 14., 21. und 28. Nov 2023 die 17 Uhr und 18 Uhr Kindertrainings an den Dienstagen wieder für dieses spezielle Event zusammengelegt → 17:00 bis 19:20.

*Bei Termenschwierigkeiten ist eine Absprache (früher/später) mit den Trainern möglich.*

## **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**.