Trainingsinhalte

Unser Training schult auf verschiedene Weisen die fünf Säulen des Taekwon-do (Grundschule, Formenlauf, (Wett-) Kampf, Selbstverteidigung und Bruchtest). Auch viele weitere Bereiche werden durch das Training erweckt, erlernt, verbessert und immer weiter verfeinert. Dies findet sich auch im Alltag in den folgenden Bereichen wieder:

körperlich

Ausdauer, Koordination, Dehnfähigkeit, Vorbeugung von Haltungsschäden, Kraft, Körperbeherrschung, Schnelligkeit, Durchhaltevermögen, Konzentration

geistig

Charakterbildung, (Selbst-) Disziplin, Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gelassenheit, Motivation

sozial

Respekt, Teamfähigkeit, innere Einstellung, Einfühlungsvermögen, Vorstellungskraft, Streitvermeidung, Situationsbeurteilung, Geduld



Demo-Team des SKTC



Das Demo-Team des SKTC besteht seit 1999. Es begeistert seither seine Zuschauer mit einem schwungvollen Mix aus Choreografien, Prüfungsprogrammteilen und Selbstverteidigung auf unzähligen Vorführungen wie z.B. den Neujahrsempfang der Stadt Mannheim oder bei Sport und Spiel am Wasserturm. Durch auffallend gute Trainingsleistungen und eigenes Interesse an der Mitwirkung kann hier ein Taekwon-do-Schüler i.d.R. ab 12 Jahren einberufen werden.

Wirbelsäulengymnastik

- geeignet für alle
- gelenkschonend
- gezielte Kräftigung der Muskulatur
- ganzheitliches Training des gesamten Bewegungsapparates
- wird von vielen Krankenkassen bezuschusst
- wird als separater, zeitlich begrenzter Kurs unabhängig vom Taekwon-do angeboten
- Trainingszeit: Mi, 19 20 Uhr



Taekwon-do

Die traditionelle, koreanische Kampfkunst Seit 1982 beim SKTC Wallstadt

Taekwon-do bedeutet übersetzt "die Kunst des Hand- und Fußkampfes". Diese Kunst wurde im Jahr 1965 in Deutschland bekannt und erfährt seine ungebremste Faszination durch ihre Dynamik und Vielseitigkeit.



Anfängerkurse Trainingszeiten – und orte

Kinder und Jugendliche (6 bis 17 Jahre)

Das Training findet alters- und leistungsspezifisch Do (1) * od. Fr (1 od. 2) * statt. Näheres zu Uhrzeit und Ort erfahren Sie bei der Vereinbarung eines Probetrainings unter 0621-739114.

Erwachsene (ab 18 - ?? Jahre, trauen Sie sich!)

Mo 18.45 - 20.00 (3) * Do 19.30 - 21.00 (1) *

* Trainingsorte (68259 Mannheim-Wallstadt)

- Turnhalle Wallstadtschule, Römerstraße, Eingang ggü. der Kirche
- (2) DJK-Halle Wallstadt, Eingang Römerstraße links neben der Kirche)
- (3) "Kleine" DJK Halle, Eingang siehe DJK-Halle



Das Training findet ganzjährig statt.

An Feiertagen, zwischen den Jahren und drei Wochen in den Sommerferien (Baden-Württemberg) findet kein Training statt.

Probetraining

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann vereinbaren Sie mit uns ein Probetraining, am besten telefonisch.

Kontakt

Geschäftsstelle Lutze Lemaitrestraße 62 68305 Mannheim

Tel: 0621-739114

E-Mail: sktc-wallstadt@gmx.de

www.sktc.de



Qualifikationen

Unsere Trainer sind ausgebildete Übungsleiter (Sportschulen Schöneck und Steinbach) und in den verschiedensten Bereichen geschult, u.a. in der Gesundheitsprävention, Rückenschule, in Erster Hilfe, Pilates und in der Arbeit mit Kindern.

Unser Training wird empfohlen von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund, dem Deutschen Turner-Bund und dem deutschen Schwimm-Verband.



Trainingskonzept und Grundlage

- traditionelles Taekwon-do von General Choi Hon Hi (1918-2002)
- mehrere Trainer und Co-Trainer je Trainingseinheit
- Schulung aller Körpersinne
- gesundheitsorientierte Aufwärmgymnastik, für Neueinsteiger und Fortgeschrittene geeignet
- optimale Mischung aus Ausdauer, Kraft und Stretching
- alters- und leistungsspezifisches Training mit hohem Spaß- und Spielfaktor für Kinder ab 6 unter der Leitung von mehreren ausgebildeten Trainern
- · technikorientiertes Kampfkunsttraining
- Vermittlung weitreichender theoretischer Grundlagen wie Bedeutung und Bezeichnung der Techniken, Geschichte und Philosophie des Taekwon-do
- Einfluss von anderen Kampfkünsten wie Judo und Ju Jutsu
- (wett-)kampforientiertes Training für Fortgeschrittene