

TRÆNINGSTIDER

Selvforsvar minimum 15 år
mandage klokken 1800-1930

VI ØNSKER

- at udøverne igennem kampsport kan lære selvtillid og selvsikkerhed
- at kunne være istand til at forsvare sig selv ved uforudsete hændelser
- at få en generelt bedre fysisk form, bedre velværes amt overskud i dagligdagen

Det er bevist, at langt de fleste overfaldsmænd vælger at overfalde personer, som de vurderer til, at have lavt selvværd og ser ud til at være nemme ofre.

Træningssted:
Tagensbo Skole
Magistervej 4
2400 København NV

Kontaktoplysninger:

Cheftræner
Farooq Rashid
Mobil.: +45 31 46 06 00
E-mail: rashid3105@gmail.com

Klubben Koreanske navn er Chung Ui
og betyder "Loyalitet" og "Retfærdighed".

Vi ønsker at basere klubben på et fundament af gensidig loyalitet. Vi ønsker at fremme fællesskab, respekten for individet og samtidig ønsker vi at fremme en dialogskabende samarbejdsmodel.



Indstilling • Fokus • Vilje

**"Vejen til målet gennem
Indstilling, Fokus og Vilje"**



Hvorfor starte til Taekwondo ???

Lær selvforsvar

Nyt hold starter 7. august kl
1800-1930.

© CPHCITYTKD.DK -
Medlem af Dansk Taekwondo Forbund

Selvforsvarshold

Copenhagen City Taekwondo Klub kan nu tilbyde selvforsvar for alle på minimum 18 år og opefter.

Holdet er IKKE et traditionelt taekwondohold.

Baggrunden for holdet er en erkendelse af, at samfundet har ændret sig. Vi ser dagligt nyheder og artikler om overfald og vold.

Samtidig med dette er den generelle fysiske form udfordret af quickfood, manglende fysisk udfoldelse samt "afhængighed" af de digitale medier - med dertil hørende dårlig form.



Det kan DU gøre noget ved selv i samarbejde med Copenhagen City Taekwondo Klub.

På holdet vil du lære de primære selvforsvarsmetoder, og samtidig også få forbedret din fysiske form.

Instruktørerne vil være:

Mario Volpe, 2. dan

Farooq Rashid, 4. dan

Begge med mange års erfaring.

Skriv til rashid3105@gmail.com for opskrivning samt pris..

Vi ses i august

Om Taekwondo

Direkte oversat betyder Taekwondo: **"Fodens og håndens kunst"**

Taekwondo er en sport med moderne konkurrencer og stævner og samtidig en 2000 år gammel kamp-kunst og selvforsvarsmetode af Asiatisk oprindelse, nærmere bestemt fra Korea. Selve sporten kan deles op i 3 hovedelementer:

Kampdelen, som er en olympisk disciplin indeholder konkurrencedeltagelse til stævner. Vores taekwondoklub er hovedsageligt baseret på, at udvikle børn og unge til at kunne deltage i såvel nationale som internationale stævner.

Grundteknik er læren om de basale teknikker så som slag, blokeringer, stande osv.

Selvforsvarsdelen omhandler at kunne forsvare sig selv. Selvforsvar øger den enkeltes frihed til at vælge om man vil være "et offer". Vi lærer at anvende vores krop som et forsvarsvåben mod voldsangreb - lige fra spark og slag til frigørelsesgreb og låse.

Respekt og Diciplin