

근강태

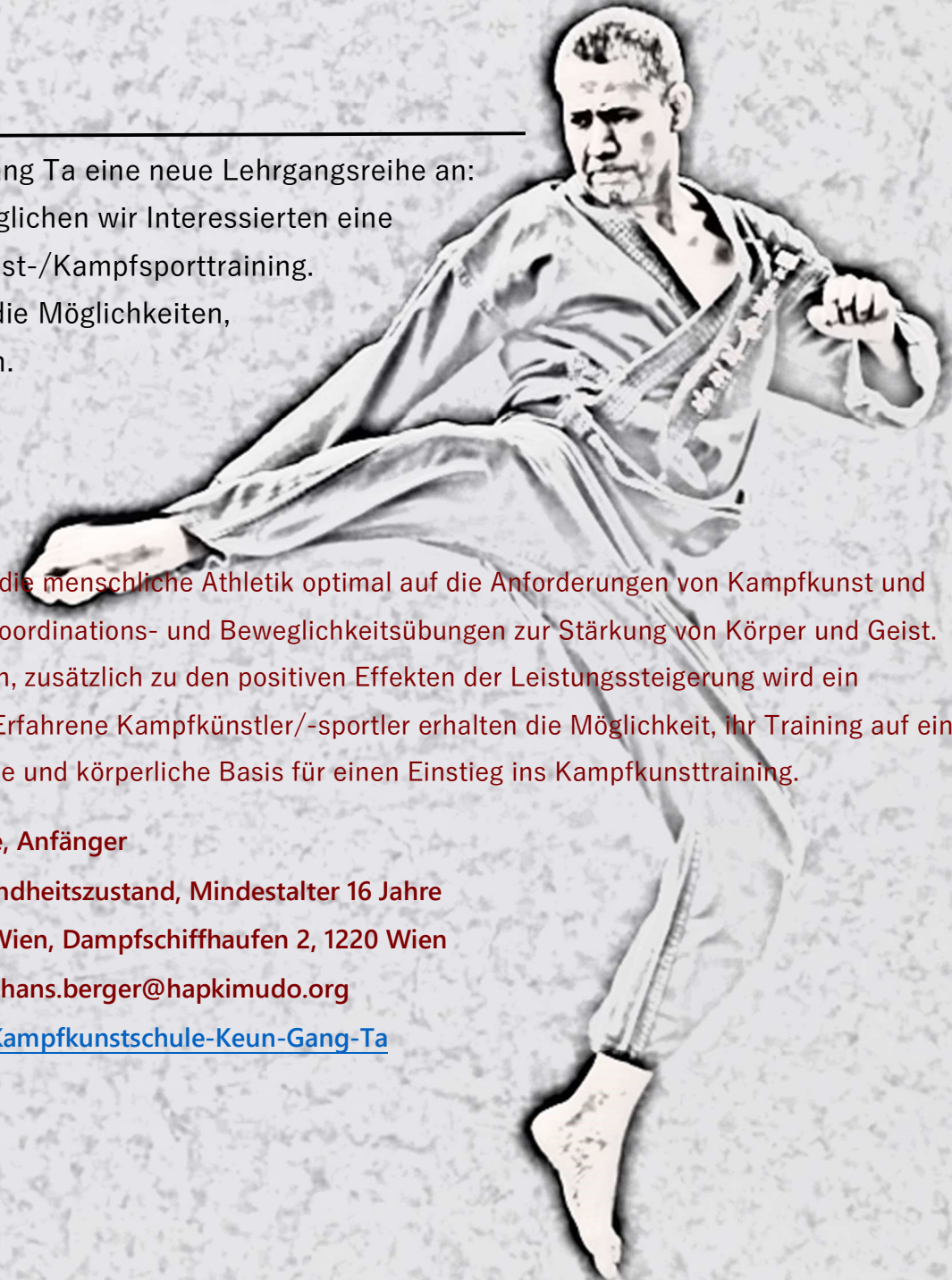
Ab Herbst 2019 bietet die Kampfkunstschule Keun Gang Ta eine neue Lehrgangsreihe an: Mit unserer dreiteiligen Martial Arts Foundation ermöglichen wir Interessierten eine gute Basis für einen möglichen Einstieg ins Kampfkunst-/Kampfsporttraining. Erfahrene Kampfkünstler und Kampfsportler werden die Möglichkeiten, das eigene Training zu optimieren, zu schätzen wissen.

WARRIOR'S STAMINA

Entwicklung der Athletik für Kampfkünstler

Dieses Programm wurde von uns speziell dafür konzipiert, die menschliche Athletik optimal auf die Anforderungen von Kampfkunst und Kampfsport zu trainieren. Es umfasst Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen zur Stärkung von Körper und Geist. Stabilität und Belastbarkeit des Trainierenden erhöhen sich, zusätzlich zu den positiven Effekten der Leistungssteigerung wird ein wirksamer Beitrag zur Verletzungsprophylaxe geschaffen. Erfahrene Kampfkünstler/-sportler erhalten die Möglichkeit, ihr Training auf ein neues Niveau zu heben, Neueinsteiger schaffen die mentale und körperliche Basis für einen Einstieg ins Kampfkunsttraining.

- ◇ Geeignet für: Fortgeschrittene, Anfänger
- ◇ Voraussetzungen: guter Gesundheitszustand, Mindestalter 16 Jahre
- ◇ Ort: Polzeisportvereinigung Wien, Dampfschiffhafen 2, 1220 Wien
- ◇ Information und Anmeldung: hans.berger@hapkimudo.org
- ◇ Visit us: www.facebook.com/Kampfkunstschule-Keun-Gang-Ta



THE ART OF STRIKING

Grundlagen und Funktionsweise des Faustkampfes

Abgestimmt auf den Einzelnen werden die Grundlagen für den Kampf im Stehen erarbeitet. Neue Bewegungen werden schrittweise gelernt und mit dem Ziel der Erzeugung maximaler Schlagkraft zu einem neuen Muster kombiniert. Neueinsteiger lernen so die Basics der Schlag- und Tritttechnik, Fortgeschrittene bekommen die Möglichkeit, ihr vorhandenes Arsenal zu optimieren und zu erweitern.

- ✧ Geeignet für:
- ✧ Fortgeschrittene, Anfänger
- ✧ Voraussetzungen: guter Gesundheitszustand, Mindestalter 16 Jahre
- ✧ Voraussetzung: Warrior's Stamina
- ✧ Ort: Dampfschiffhaufen 2, 1220 Wien
- ✧ Information und Anmeldung: hans.berger@hapkimudo.org

GROUND MANEUVERS

Smart und wendig am Boden

Gefürchtet, geliebt und gehasst: der Bodenkampf lässt niemanden kalt. Außer Zweifel steht, dass der Kampf am Boden eine Welt für sich ist, und spezielle Anforderungen an Kraft, Koordination, Beweglichkeit und vor allem Durchhaltevermögen stellt. Den Einstieg bilden die Übergänge vom Stand zum Boden sowie Fallübungen, der Schwerpunkt liegt jedoch in der Erarbeitung neuer Bewegungsmöglichkeiten: Spezielle Übungen zur Körperschulung eröffnen einen Weg, den Boden als Waffe einzusetzen. Regelmäßig ausgeführt, wird sich zudem ein neuer, ungeahnter Grad an Fitness einstellen.

- ✧ Geeignet für: Fortgeschrittene, Anfänger
- ✧ Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre, guter Gesundheitszustand
- ✧ Voraussetzung: Warrior's Stamina
- ✧ Ort: Polizeisportvereinigung Wien, Dampfschiffhaufen 2, 1220 Wien
- ✧ Information und Anmeldung: hans.berger@hapkimudo.org