

# **NEU IN DER TAEKWONDO SCHULE BASEL IM 2017**

## **TAEKWONDO COMPLETE FIGHT**

*Ab sofort werden wir zweimal pro Woche **Taekwondo complete fight** anbieten.*

*Es handelt sich hier um eine Trainingsform wo wir unsere bekannte Taekwondo Kicks mit Boxtechniken ergänzen werden.*

*Das olympische Taekwondo Wettkampfsystem bevorzugt hauptsächlich Menschen mit langen Gliedern und extreme Beweglichkeit. Der Hauptfokus liegt ganz klar auf der langen Distanz und auf der Beinarbeit.*

*Unser Ziel ist es unseren Mitgliedern eine vollständigere Trainingsform für den Freikampf anzubieten. Daher werden die Handtechniken viel mehr zum Einsatz kommen und die halb und nah Distanz viel mehr berücksichtigt. Diese Trainingsform soll für jeden Körpertyp zugänglich sein.*

*Natürlich werden wir unsere Stärken weiter entwickeln und unsere Stepping und Kicking Techniken weiter intensiv trainieren.*

*Auf dieser Basis werden wir dann noch die Boxtechniken aufbauen und das ganze sinnvoll kombinieren.*

*Im Vordergrund steht natürlich der Respekt, die Disziplin und die Gesundheit. Somit wird dieses Training mit voller Schutzausrüstung gehalten. Das Training wird sorgfältig und pädagogisch aufgebaut so dass jede und jeder in e seinem eigenen Rhythmus neue Kompetenzen erwerben kann.*

*Die Kleidung ist Dobok Hosen mit Gürtel und ein weisses T-Shirt. Kameraden aus dem Kick Boxen, Taebo oder andere Disziplinen sind bei diesen Trainingseinheiten jederzeit willkommen und können sich bei uns exklusiv für die Disziplin anmelden (Siehe Preisliste.)*

*Dazu werden wir monatlich ein Gastlehrer einladen.*

*Ich freue mich auf diese neue und aufregende Herausforderung.*

*Nuno Damaso*