

# *SELBSTBEHAUPTUNG*



# *SELBSTVERTEIDIGUNG*

## **TAEKWONDO**

Zur Förderung und Verbesserung der motorischen Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen bietet das **Kampfkunstforum** ([www.kampfkunstforum.at](http://www.kampfkunstforum.at)) in Zusammenarbeit mit **Albertus Magnus Schule**, das es Kindern und Jugendlichen ermöglicht, kampfkunsthohes und allgemeines Training unter qualifizierter Trainerbetreuung mit begleitender Trainingskontrolle auszuüben. Ziel ist die Förderung und Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen. Die Übungen zu Technik, Koordination, Kondition und Reaktion wie auch die Art der Trainingsgestaltung tragen neben der körperlichen auch zur geistigen Weiterentwicklung bei. Dies fördert neben der motorischen Entwicklung sowohl die Konzentration wie auch Selbstvertrauen und Eigendisziplin der Kinder. Wir unterrichten ein Ganzkörpertraining mit allgemeiner sportmotorischer Ausbildung und Kampfkunstelementen aus dem Bereich Taekwondo. Unser Training nimmt speziell Rücksicht auf die entwicklungsbedingten Erfordernisse von Kindern. In der Gruppe lernen die Kinder den für das Training notwendigen rücksichtsvollen Umgang mit Anderen. Es trägt zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness, dem Aufbau von Selbstvertrauen und der Fähigkeit zur Selbstverteidigung bei.

### **Wann:**

Ab Oktober jeden Freitag im Turnsaal

Volksschule: 14.30 – 15.20 Uhr

Unterstufe: 15.20 – 16.10 Uhr

Kein Training in der unterrichtsfreien Zeit

**Schnuppertraining:** 24. September 2021

### **Kosten:**

Semester € 120.- (statt 160.-) / Schuljahr € 200.- (statt 290.-)

Der einmalige Beitrag ermöglicht es den Teilnehmern auch andere Trainingseinheiten und Veranstaltungen des KAMPFKUNSTFORUM zu nutzen.

### **Trainer:**

Dariusz Sarna, MA, 2. DAN, Studium: Katholische Religionspädagogik, Religionslehrer in der Albertus Magnus Schule, staatlich geprüfter Instruktor für Taekwondo, Zusatzausbildung Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Kinder, Lehrbeauftragter am Universitäts-Sportinstitut Wien, **Tel: 0660 4752549**