

**KOM LANGS VOOR EEN GRATIS
PROEFLES**



Organisatie

*Voor verdere informatie en
inschrijving:*

Stichting Koreaanse Krijgskunsten

Correspondentie-adres

Jan Provostlaan 68

3723 RD Bilthoven

06-54325285

lestijden: www.Si-jak.com

Tae kwon-do vanaf 5 jaar & ouder
Hap ki-do vanaf 9 jaar & ouder

Deze school staat onder leiding van
wereldkampioen Ju Jitsu Martin Zingel

4e Dan Taekwon-do
5e Dan Hapkido
6e Dan Ju Jitsu
4e Dan Kobudo
5e Dan Judo

Rijks gediplomeerd instructeur en is in
Utrecht
Nieuwegein
Varik
Ophemert
Opijnen
Amersfoort
Zaltbommel
Istanbul (Turkije) gevestigd.

Aangesloten bij de T.B.N.
(Tae kwon-do Bond Nederland)

Aangesloten bij de N.H.B.
(Nederlandse Hap ki-do Bond)



RIJKSERKENDE LERAREN



Leer de koreaanse kunst van
zelfverdediging voor jong en oud,
recreatief en of wedstrijdgericht.

Wat is HAPKIDO?

HAPKIDO is een methode van zelfverdediging die gedurende eeuwen is ontwikkeld in Korea.

HAPKIDO heeft acht onderdelen:

De (hoge) trap-, stoot- en afweertechneken uit het Taekwon-do

Zelfverdedigingstechnieken tegen vastpakken

Het alleen in "slow-motion" beoefenen van de basistechnieken om kracht en lenigheid te ontwikkelen en om juist te reageren wanneer men aangevallen wordt

Drukpunten: door op bepaalde zenuwknoppunten te drukken kan een tegenstander uitgeschakeld worden

Draaitechnieken om de zelfverdediging uit te voeren met dekracht van de tegenstander

Wapentechniek (gebruik van wapens en verdediging tegen wapens; zowel traditionele oosterse wapens als hedendaagse wapens)

Valbreken en vrij gevecht (tegenwoordig alleen in demonstratievorm)

Ontwikkelen en testen van de KI (ademhaling, concentratie en breektechnieken)

Het woord **TAEKWON-DO** kan in drieën gesplitst worden en ziet er letterlijk vertaald als volgt uit:

TAE = voet; stoten, slaan en schoppen met de voeten.

KWON = vuist; aanval- en afweertechneken met de handen.

DO = kunst; omschrijft de methode, de manier waarop; duidt ook op de geestelijke vorming die deze behelst.

De basisonderdelen van het Olympische TAEKWON-DO:

Taekwon-do kan grofweg verdeeld worden in meerdere hoofdonderdelen:

Poomsees (stijlpatronen, soort schijngevecht tegen een denkbeeldige tegenstander)

Stapssparring (een partneroefening waarbij de een aanvalt en de ander verdedigt)

Vrije sparring (het vrije gevecht full contact en semi contact)

Zelfverdediging (verdedigingen tegen o.a. stok- en mesaanvallen, alle vormen van vastpakken, verwurgen en klemmen)

Breektechniek (met een bepaalde techniek breken van hout of steen, test of de techniek beheerst wordt (niet verplicht)



De kosten voor Taekwon-do of Hapkido zijn :

Jeugd t/m 12 jaar betalen per kwartaal €58, per jaar €195

Heb je een U-PAS, dan kan je t/m 16 jr gratis trainen! En krijg je vanaf 17 jaar 50% korting

Jeugd t/m 16 jaar betalen per kwartaal €73, per jaar €245

Heb je een U-PAS, dan kan je t/m 16 jr gratis trainen! En krijg je vanaf 17 jaar 50% korting

Vanaf 17 jaar betalen per kwartaal €88, per jaar €300

Heb je een U-PAS, dan kan je t/m 16 jr gratis trainen! En krijg je vanaf 17 jaar 50% korting

NU EEN EXTRA AANBIEDING VOOR : TAEKWONDO + HAPKIDO 2^e sport gratis!!

onbeperkt trainen op alle locaties!!

Voor gratis proefles, informatie of inschrijving tel: 06-54325285