

**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](http://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  
7e Dan Ju Jitsu  
4e Dan Kobudo  
5e Dan Judo

Rijks gediplomeerd instructeur en is in  
Utrecht  
Varik  
Ophemert  
Opijnen  
Zaltbommel 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 zenuwknooppunten te drukken kan een tegenstander uitgeschakeld worden

**Draaitechnieken** om de zelfverdediging uit te voeren met de kracht 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)



### Met een U-pas nog meer voordeel!

#### **Aanbieding:**

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<sup>e</sup> sport gratis!!**

**onbeperkt trainen op alle locaties!!**

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

---

---