

NEU! NEU!

TAEKWON-DO  **ITF**



KURSE FÜR ALLE

**Höflichkeit - Integrität - Ausdauer
Selbstkontrolle - Unbezwinglichkeit**



Trainer

François Couture, 6e DAN
ITF International Instructor

Wann ?

Montag	17h00 - 17h45	«Kids Program» (5 bis 7 Jahre)
	17h45 - 18h45	Kinderkurs - Anfänger (8 bis 12 Jahre)
	18h45 - 20h00	Kinderkurs - Fortgeschrittene (8 bis 17 Jahre)

WO ?

Bewegungsraum, Werkhofs Egelsee
Muristrasse 21E, OG, 3006 Bern

2 Probettraining
X GRATIS

Program : Fitness . Konzentration . Selbstverteidigung
Disziplin . Selbstkontrolle . Flexibilität . Respekt vor anderen

+41 79 948 17 13

francois.couture@bluewin.ch

« Le Taekwon-Do ...A way of life! »

Taekwon-Do ist eine aus Korea stammende Kampfkunst, die 1955 von General Choi Hong Hi entwickelt wurde, inspiriert durch Tae Kyon (traditionelle koreanische Kampfkunst) und dem japanischen Karate. Taekwon-Do ist eine unbewaffnete Kampfpfart, bei dem der Körper wissenschaftlich zur Selbstverteidigung eingesetzt wird.

Es handelt sich um eine Kampfkunst, die sowohl in Bezug auf Kraft als auch auf Technik unübertroffen ist. Seine Disziplin, Technik und Bewusstseinsbildung sind die Grundlage für den Aufbau eines starken Gefühls für Gerechtigkeit, Charakterstärke, Demut und Entschlossenheit. Dies ist einer der Gründe, warum Taekwon-Do als «Kunst der Selbstverteidigung» bezeichnet wird.

Wörtlich steht «Tae» für springen oder fliegen, kicken. «Kwon» beschreibt die Faust und «Do» bedeutet Kunst oder Weg - der wahre Weg, der von den Heiligen und Weisen der alten Zeit gebaut und gepflastert wurde. In seiner Gesamtheit bedeutet «Taekwon-Do» die Schulung des Geistes und unbewaffneter Kampftechniken zur Selbstverteidigung, die den geschickten Einsatz von Schlägen und Tritten, das

Blocken und Ausweichen mit bloßen Händen und Füßen zur schnellen Unterdrückung eines oder mehrerer sich bewegender Gegner beinhalten.

Spirituell gesehen, kommt Taekwon-Do aus den traditionellen, ethischen und moralischen Prinzipien des Ostens. Ihre Philosophie ist die ihres Gründers.

Modernes Taekwon-Do unterscheidet sich stark von anderen Kampfkünsten. Tatsächlich ist keine andere Kampfkunst so fortschrittlich in Bezug auf die Verfeinerung und Wirksamkeit ihrer Techniken oder die vollständige körperliche Fitness, die sie denjenigen, die sie ausüben, bietet. Es berührt viele Aspekte, darunter Kampf, Form, Bruch, Selbstverteidigung, Flexibilität, Entspannung und Fitness. Es ist diese Vielfalt, die Taekwon-Do zu einer einzigartigen Kampfkunst macht.

Das oberste Ziel des Taekwon-Do ist es, den Kampf durch Entmutigung von Aggressionen zu beenden, indem eine Kraft eingesetzt wird, die auf Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Moral, Weisheit und Loyalität beruht, um eine bessere und friedliche Welt aufzubauen.

Taekwon-Do ist eine Kampfkunst, die eine Art du Denken und Leben beinhaltet, indem die Gerechtigkeit ein sehr hoher Stellenwert hat.

Sabum François Couture (Schwarzer Gürtel 6. Dan), geboren am 19. Februar 1976 in Kanada, praktiziert seit 35 Jahren diese Kampfkunst der Selbstverteidigung. Als Schüler des verstorbenen Großmeisters Trần Triêu Quân ist er ein sehr erfahrener Ausbilder, der seine Schüler anleitet, den Weg zur Vollendung durch das Credo des Taekwon-Do zu finden. Zudem ist er erfolgreicher Athlet mit vielen Errungenschaften, darunter 8 Teilnahmen an Weltmeisterschaften zwischen 1999 und 2025 und 9-facher Landesmeister (Kanada/Schweiz) in den Disziplinen Form, Kampf und Power Breaking.

