



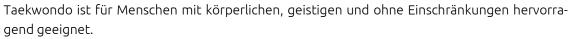
Aktionstag Taekwondo

3. September 2024 in Dortmund

Taekwondo ist eine Kampfkunst aus Korea.

Es ist ein Sport, bei dem man verschiedene Techniken wie Tritte, Schläge und Blockaden lernt.

Taekwondo ist auch eine Art der Selbstverteidigung.



Es ist eine Kampfsportart, die von ganz vielen unterschiedlichen Menschen auf der ganzen Welt ausgeübt werden.

Sie fördert vor allem durch entsprechende Bewegung die Koordination und steigert das Selbstwertgefühl und auch das Selbstvertrauen.

Dadurch bietet Taekwondo eine optimale Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und sich weiterzuentwickeln.

Taekwondo fördert auch die geistige Entwicklung.

Durch das Erlernen und regelmäßigen Wiederholen von Techniken und Bewegungen werden die Sportler dazu ermutigt, sich zu konzentrieren und neue Fähigkeiten zu erwerben.

Dies kann ihr Selbstvertrauen stärken.

Beim gemeinsamen Training lernen Menschen mit und ohne geistige Einschränkungen die Taekwondo Werte. Dazu gehören Werte wie z.B. Höflichkeit, Respekt, Disziplin und der Umgang beim Training.

Wir möchten die Sportart Taekwondo mit den Trainerinnen und Trainern vom Taekwondo Team Kocer e.V. mit euch kennen-lernen und ausprobieren! Seid dabei!

Informationen im Überblick

Wann? Dienstag, 03.09.2024

16:00 – 19:00 Uhr

Wo? Turnhalle der Friedensgrundschule

Lina-Schäfer Straße 36 44379 Dortmund <u>Mitbringen</u>

• Hallen-Sportschuhe

Lange Sporthose, T-Shirt

Trinken, Essen

Viel Motivation 😊

3

Hauptsponsor:







Ablauf

16:00 Uhr Eröffnung & persönliches Kennenlernen

16:30 Uhr Training

18:00 Uhr Selbst ausprobieren & quatschen

19:00 Uhr Ende

Teilnahme

Alle Sportlerinnen und Sportler können mitmachen. Ihr müsst keine Erfahrungen im Taekwondo haben. Kommt einfach dazu und probiert es aus!

Anmeldung

Hier könnt ihr euch zu dem Aktionstag anmelden: https://forms.office.com/e/WDQ8bJvR4b Die Anmeldung ist bis zum 27.08.2024 möglich.

Kontakt

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr euch bei uns melden:

SONRW: Alina Niessner: <u>a.niessner@specialolympics-nrw.de</u>, +49 1512 0743188 Taekwondo Team Kocer: Muhammed Kocer: <u>mkocer@tkd-team.de</u>, +49 160 414 5276