

Taikido-Dojo TSV Altingen

Jiu-Jitsu/Karate/Arnis

Schulturnhalle Altingen
Schulstr. 14
72119 Ammerbuch-Altingen

Trainingszeiten	Freitag
Kindertraining (8-12 Jahre)	16.30–17.45 Uhr
Jugendliche & Erwachsene	18.00–19.30 Uhr

Taikido-Dojo Binsdorf

Jiu-Jitsu

Turn- u. Festhalle Binsdorf/Erlaheim
Erlaheimerstr. 10
72351 Geislingen-Binsdorf

Trainingszeiten	Dienstag
Jugendliche & Erwachsene	19.30–21.00 Uhr

Taikido-Dojo TSV Eningen

Jiu-Jitsu

Arnbach Halle Eningen
Pfullinger Str. 5
72800 Eningen

Trainingszeiten	Mittwoch
Jugendliche & Erwachsene	18.00 –19.30 Uhr

Taikido-Dojo Frommenhausen

Taikido-Balance

Mehrzweckhalle Frommenhausen
von-Wagner Str. 11
72108 Rottenburg-Frommenhausen

Trainingszeiten	Dienstag
Erwachsene (ab ca. 50 J.)	15.00 –16.00 Uhr

Taikido-Dojo Hailfingen

Jiu-Jitsu/Karate/Arnis/Kobudo/Kickboxen

Mehrzweckhalle Hailfingen
Friedensstr. 30
72108 Rottenburg-Hailfingen

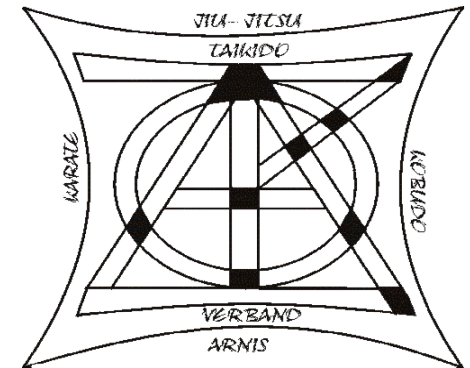
Trainingszeiten	Mittwoch
Jugendliche & Erwachsene	19.00–20.30 Uhr
Jugendliche & Erwachsene	Samstag 16.00–17.30 Uhr

www.tai-kido.de



Verantwortlich: Bernhard Kohler 1. Vorstand

E-Mail-Adresse: Taikido-bk@web.de



Taikido Verband e.V.
Der Fachverband für asiatische
Kampfkünste

www.tai-kido.de



***Auch ein Weg mit 1000 Meilen
beginnt mit dem ersten Schritt!***

Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu ist eine waffenlose Form der Selbstverteidigung, bei der die Kraft des Gegners genutzt und gegen diesen selbst gewandt wird. Es kommen sowohl Tritt-, Stoß- und Schlagtechniken als auch Wurf- und Hebeltechniken zum Einsatz. Durch Kenntnisse der vitalen Punkte am Körper und der entsprechenden Techniken ist eine optimale Möglichkeit zur Selbstverteidigung gegeben, weshalb Jiu-Jitsu besonders auch für Frauen geeignet ist.



Karate

Karate ist ein ausgeklügeltes Kampfsystem, das auf Techniken mit Händen und Füßen basiert. Neben dem Erlernen grundlegender Schlag-, Stoß- und Blocktechniken sowie Fußtechniken sind auch Kumite (Partnerübungen) und Kata (stilisierte Bewegungsformen) wichtige Bausteine dieser Kampfkunst.



Arnis

Arnis ist eine Kampfsportart mit ca. 60-70 cm langen Kurzstöcken. Der Stock wird als Schlag-, Stoß- und Blockwaffe eingesetzt. Waffenkatas, d.h. stilisierte Kämpfe gegen imaginäre Gegner gehören heute zu den Leckerbissen bei Veranstaltungen.



Kobudo

Kobudo bezeichnet die Kampfkunst mit den auf Okinawa entwickelten Bauernwaffen wie beispielsweise Bo (Langstock), Hanbo (halbblanger Stock), Kama (Sichelwaffe), Sai (eine Art Dreizack) und Tonfa (Schlagstock). Gelernt wird der Umgang mit und die Verteidigung gegen verschiedene Kobudo-Waffen.



Kickboxen

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der Faustschläge und Fußtritte aus dem Karate mit konventionellem Boxen verbunden werden. Trainingsinhalte sind Schattenboxen, Prätzen / Polster- und Boxsacktraining sowie Sparring (lockerer Zweikampf mit einem Partner). Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, das Fitness, Kraft und Ausdauer verbessert. Auch bei Frauen erfreut sich Kickboxen zunehmend an Beliebtheit.



Taikido Balance

Dies ist unsere Spezialität, ein System für die „ältere Generation“. Maßvolles Aufwärmen der Muskulatur, intensives Dehnen und Selbstverteidigung mit traditionellen asiatischen Waffen sind Hauptbestandteile des Trainings. Bei Taikido Balance werden Körper und Geist gleichermaßen gefordert und fitgehalten.

