

Kung Fu Dju Su / Hapkido (Selbstverteidigung)

Was ist Kung Fu Dju Su?

Dju Su ist ein modernes chinesisches Selbstverteidigungssystem, das mit dem japanischen Jiu Jitsu vergleichbar ist. Wie viele andere asiatische Kampfsportarten hat Dju Su seine Ursprünge im Kung-Fu. Aber im Gegensatz zu den traditionellen chinesischen Stilen ist Dju Su ein offenes System, das ständig nach modernsten Erkenntnissen weiterentwickelt wird. Es setzt sich zusammen aus realistischen Abwehrtechniken (Hebel, Vitalpunkte, ...) sowie Fallschule und Würfen.



Was ist Hapkido?

Hapkido ist eine koreanische Kampfkunst, die ihren Ursprung im japanischen Daitō-ryū Aiki-jūjutsu hat. Durch die Einflussnahme anderer Kampfstile entwickelte sich Hapkido in den 1960ern zu einer eigenständigen Kampfkunst. Besonders charakteristisch sind die zahlreichen Hebeltechniken, welche zusammen mit Wurf-, Tritt- und Schlagtechniken den Schwerpunkt bilden. Die Bewegungen im Hapkido werden vornehmlich kreisförmig und fließend ausgeführt.



Was kann man lernen?

Selbstvertrauen

Disziplin

Durchhaltevermögen

Körperbeherrschung

Flexibilität

Ausdauer

Respekt

Geduld

Koordination

und vieles mehr...

Prüfungen können gemäß den Richtlinien des *Deutschen Wushu Federation* (DWF) oder bei der *World Hapkido Martial Arts Federation* (WHMAF) abgelegt werden.

Darüber hinaus können Lehrgänge bei renommierten Großmeistern besucht werden.

Wer ist der Trainer?

Stefan Patzelt (2. Dan Taekwondo, 1. Dan Hapkido, 1. Toan Dju Su) ist Lehrer an einem Gymnasium und betreibt Kampfsport seit knapp 25 Jahren. Während seiner aktiven Zeit konnte er unzählige Lehrgänge, darunter auch bei internationalen Großmeistern wie z.B. Kang, Ik-Pil (9. Dan Taekwondo, Technikdirektor des Kukkiwon) besuchen.

Interesse? - dann kommt vorbei!

Wer? Kinder/Jugendliche (ab 10 Jahren)

Wo? Halle 3 der Dreifachhalle in Troisdorf-Spich

Wann? Donnerstag, 17-19 Uhr (eine weitere Hallenzeit ist in Planung)

Kontakt: zwiewy@web.de oder 02241-9057793