

# Special Kicks

## Taekwondo - Lehrgang



- Ort:** VfL-Waiblingen, Oberer Ring 1, 71332 Waiblingen, VfL-Halle-2  
Parkmöglichkeiten: Parkplatz der Rundsporthalle Waiblingen
- Ausrichter:** VfL-Waiblingen e.V., Abt. Taekwondo, Andreas Rühle und Constantin Fant
- Termin:** **Samstag, 10. März 2012**
- Uhrzeit:** 10:00 – 17:00 Uhr
- Kosten:** 5.- €
- Referent:** Dirk Meier (Vize-Europameister Demo-Team ETF 2002, ARD Sendung Auftritt 2003)
- Ablauf:** 10:00 – 12:00 Uhr: Aufwärmung, Grundlagen Special-Kicks & Show-Kicks  
12:00 – 12:30 Uhr: Mittagspause  
12:30 – 17:00 Uhr: Erweiterung und Steigerung (von leicht nach schwierig)
- Das Rahmenprogramm gestaltet sich im Interesse des Referenten und der Teilnehmer.
- Mitbringen:** Spaß an Kampfsportbewegungen und Sprungbewegungen,  
Essen, Trinken, Doboock, Ghi oder bequeme Sportbekleidung
- Meldung:** bis: 25. Februar 2012  
bei: Andreas Rühle Tel.: 0160-3142309 e-mail: [taekwondoit@gmx.de](mailto:taekwondoit@gmx.de)  
oder Constantin Fant Tel.: 07151/909450 e-mail: [taekwondoit@gmx.net](mailto:taekwondoit@gmx.net)
- Mindestgraduierung:** Gelbgurt (Taekwondo, Ju-Jutsu, Judo, Kali, Kendo)

### Was sind Special Kicks / Demo-Kicks ?

Special Kicks / Demo Kicks sind Tritt- und Schlagtechniken, die bei Taekwondo Vorführungen bzw. Taekwondo Veranstaltungen, in atemberaubender und sportlicher Art und Weise gezeigt werden ohne dabei jemanden zu verletzen.

Im Lehrgang werden verschiedene Übungen (Tritttechniken, Schlagtechniken, Turnakrobatik) von Dirk Meier von leicht nach schwierig gezeigt. Die Teilnehmer werden Schritt für Schritt an die Ausübung der Showkicks herangeführt und bekommen Einblicke zur Trittausübung faszinierender turnerischer und akrobatischer Showkicks.

Der Veranstalter und Ausrichter haftet nicht für Personenschäden und nicht für Sachschäden.

Mit freundlichen Grüßen  
Andreas Rühle