

TAEKWONDO

A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki, bármeddig gyakorolhat.

A taekwondo edzéseken a fő fókusz az alapvető technikák elsajátítása mellett, az önvédelmen van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabadulások, fojtások elleni védekezések, késes támadások hatástalanítása.

Szerda: 17:30 – 19:00

Helyszín: 1123 Budapest, Alkotás u. 44. (Testnevelési Egyetem “D” épület küzdősport terem)

Bővebb információ: [TFSE Taekwondo](#)

Első alkalom: szeptember 11. szerda