



# SOMMER-WORKSHOP

## Schwäbische Alb 2006

Die Träger des 3.DAN vom Black-Belt Center Ulm laden ein zum gemeinsamen Wandern, Trainieren und Grillen auf der Schwäbischen Alb.



### Workshop 1

**Hyong-Basics:**

**Zusammenhang von Fußstellung und Hand/Fußtechnik  
Der Kampf mit dem imaginären Gegner**



### Workshop 2

**Hosinsul-Basics:**

**Die richtige Grundstellung  
"Harte" vs. "weiche" Techniken**



### Workshop 3

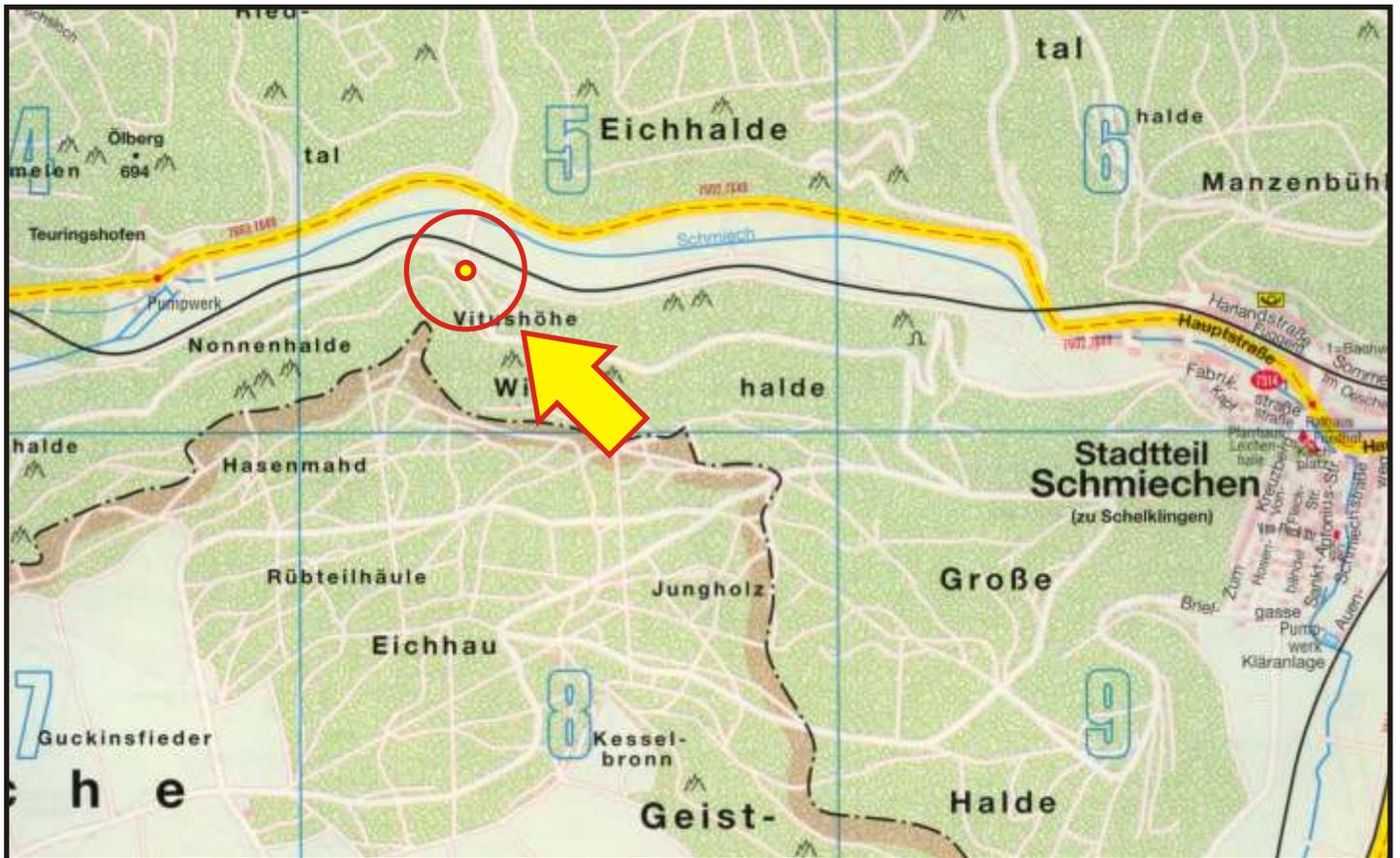
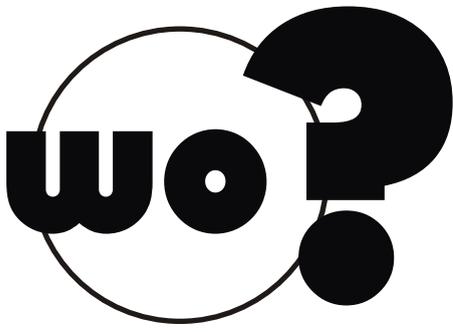
**Koreanische Kultur:**

**Symbolik der koreanischen Flagge  
Koreanische Schrift & Sprache**

Zwischen den Workshops gibt es eine Kaffee/Tee-Pause.  
Abends gemeinsame Grillparty bei der Jagdhütte.



**Sa 02.Sept. - ab 15:00 Uhr**



## **Abfahrt**

14 Uhr am Black-Belt Center Ulm

## **Treffpunkt**

14:30 Uhr etwa 300 m vor Teuringshofen links am Waldrand (siehe Karte)

## **Anfahrt:**

Blaubeurer Straße Richtung Blaubeuren  
in Blaubeuren vor Tunnel links auf die 492 (Ehinger Straße)  
weiter Richtung Schelklingen bis Schmiechen  
in Schmiechen rechts ab Richtung Münsingen/Hütten  
etwa 300 m vor Teuringshofen links über den einzigen Übergang (Bahngleis/Bach)

# Was?

## Programm

Das Programm steht unter dem Motto "Körper, Geist & Seele" und ist so ausgelegt, dass Alle an allen Programmpunkten teilnehmen können.

Im Vordergrund steht kein anstrengendes Konditionstraining sondern viel mehr das gemeinsame Üben und Verfeinern von Grundlagen.

Wir beginnen mit einer Wanderung mit vielen Erläuterungen zu Flora & Fauna unter fachkundiger Leitung durch Martin Schuh (ca. 40 min).

Es folgt ein kurzes warm up mit Dehnungs- und Koordinationsübungen unter Ausnutzung des Geländes.

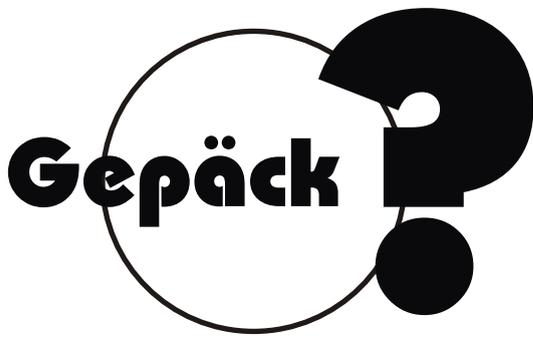
Die ersten beiden Workshops (Hyong, Hosinsul) stehen im Zeichen richtigen Stehens, Bewegens und Handelns bei Hyong und Selbstverteidigung. Geübt wird in Einzel- und Partnerübungen sowie mit allem, was der Bergwald hergibt.

Als Highlight vermittelt Michael Walter im dritten Workshop Detailwissen zur Entwicklung des traditionellen Taekwon-Do, der Symbolik in der koreanischen Flagge sowie Grundlagen der koreanischen Schrift und (Aus-)Sprache.

Zum "cool down" üben wir einige traditionelle Konzentrations und Atemtechniken.

Als Abschluss laden wir zum gemeinsamen Grillen an der Jagdhütte ein. Wer Lust hat, kann in der Hütte mit uns übernachten !!!





## **Bekleidung**

Da wir im Wald trainieren empfiehlt sich bequeme und dem Wetter angepasste "Outdoor"-Bekleidung, die auch mal etwas dreckig werden darf, sowie festes Schuhwerk.  
Nach Möglichkeit keine kurzen Hosen wegen des Geländes.

Da wir an der Hütte auch die Möglichkeit zur feldmäßigen Körperpflege haben (kaltes Wasser / Waschlappen !!!) empfehlen wir noch etwas Wechselwäsche (z.B. zweites Oberteil etc.).

Zum Training bitte ein kleines Handtuch mitbringen.

## **zum Übernachten**

Wir haben auf der Hütte die Möglichkeit zur Übernachtung.

Ein Schlafsack sowie Iso-Matte soweit vorhanden sollten ausreichen.

## **zum Essen**

Wir 3. DAN laden zum Grillen ein und sorgen für ausreichend Getränke sowie einfache Grillware (Würste / Steaks), Salate und Baguette.

Einweggeschirr und Besteck stehen ebenfalls zur Verfügung.

Selbstverständlich freuen wir uns über mitgebrachte Salate / Nachspeisen etc..  
Diese können am Treffpunkt mit dem übrigen Gepäck abgegeben werden.

Für ein Frühstück am nächsten Morgen ist ebenfalls gesorgt.

**Bitte frühzeitig Anmelden !!!**

**Wir wünschen  
viel Spass...**

