

# DO



- ✓ **SELBSTVERTEIDIGUNG (HOSINSUL)**  
Gegen einen oder mehrere Gegner  
in Gefahrensituationen
- ✓ **FREIKAMPF / WETTKAMPF  
(DAERYEON / GYEORUGI)**  
Übungs- und Wettkampf gegen einen Gegner  
(mit/ohne Vollkontakt)
- ✓ **BRUCHTEST (GYEOKPA)**  
Brechen von Holzbrettern / anderen Materialien



**U-CHONG**  
TAEKWONDO 우정

Jae Hee, Chang  
Infanteriestraße 8  
80797 München-Schwabing

Tel. (089) 52 18 13  
Mobil +49 (0) 172 907 88 01  
[www.u-chong.de](http://www.u-chong.de)



SEIT 1996  
erfolgreich in  
München

ORIGINAL  
**TAE**  
KÖRPERTRAINING  
**KWON**  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
**DO**



**U-CHONG**  
TAEKWONDO 우정

# TAE

Die drei Silben TAE KWON DO stehen im Koreanischen für Fuß (TAE), Faust (KWON) und Weg (DO). Taekwondo ist eine waffenlose, dynamische und effektive Kampfkunst, die sich in mehrere Disziplinen unterteilen lässt.

# KWON

Die Kampfkunst Taekwondo hat ihren Ursprung in Korea und zählt heute zu den meistverbreiteten Kampfsportarten auf der Welt. Seit dem Jahr 2000 ist Taekwondo offiziell eine olympische Disziplin.

- ✓ **GRUNDTECHNIKEN FÜR ARME & BEINE**  
Verteidigung und zum Angriff; Vielzahl von Fuß-  
techniken aus dem Stand und im Sprung
- ✓ **FORMENLAUF (TAEGUK/POOMSAE)**  
Feste Kombination verschiedener Stellungen  
& Techniken
- ✓ **EINSCHRITTKAMPF (ILBO TAERYON)**  
Erlernte Techniken in Partnerübung als Abwehr-  
Konter-Techniken auf einen Angriff angewandt

# DAS ORIGINAL [www.u-chong.de](http://www.u-chong.de) AUS SÜDKOREA



## WAS IST U-CHONG

U-Chong steht im Koreanischen für „Freundschaft“ und die „tiefe innere Beziehung zu anderen“ – und damit auch zu sich selbst. U-Chong Taekwondo wurde vor über 20 Jahren unter Verfolgung dieses philosophischen Prinzips von Großmeister Chang, Jae Hee



## VOM KOREANISCHEN GROßMEISTER GEFÜHRT

Großmeister Chang, Jae Hee (8. DAN) ist in Südkorea geboren und diplomierter Taekwondo-Trainer der bekannten Yong In Universität in Südkorea.

Mehrmals war er koreanischer Militärmeister. 1990 kam er nach Deutschland, war auf Verbandsebene offizieller Prüfer und Trainer der World Taekwondo (WT), der Deutschen Taekwondo Union (DTU) und der Bayerischen Taekwondo Union (BTU). 1996 gründete er die U-Chong Taekwondo-Schule, bei der am Hauptstandort des U-Chong TKD's in Schwabing inzwischen über 270 Mitglieder trainieren. Weitere U-Chong Schulen befinden sich in München-Sendling, Fürth und Bad Aibling.

SEIT 1996  
erfolgreich in  
München

## PROBETRAINING JETZT GRATIS

und Michael Hesse in München gegründet und ist inzwischen ein Netzwerk an europäischen Schulen, die alle das Original Taekwondo gemäß der World Taekwondo (WT) in Korea lehren. Neben der Fähigkeit, sich im Ernstfall selbst verteidigen zu können, liegt es den U-Chong Taekwondo-Schulen besonders am Herzen, über ein ganzheitliches Training die Harmonie von Körper und Geist zu vermitteln.

Die U-Chong Taekwondo-Schulen bieten mehrmals die Woche Trainingsmöglichkeiten für Anfänger, Fortgeschrittene und Meister für jedes Alter an.

Zu Ostern und im Herbst finden jährlich im Verbund der Schulen gemeinsame mehrtätige Lehrgänge statt. Internationale Touren führen regelmäßig zu europäischen Partnerschulen sowie in das Heimatland Korea.



## U-CHONG TRAINER



Chang, Jae-Hee  
8. DAN



Michael Hesse  
6. DAN



Jens Mellar  
6. DAN



Serat Askin  
6. DAN



Chang, Ji-Hyun  
5. DAN



Katrin Lippmann  
4. DAN

## PARTNER

