



У каждого из вас свои увлечения и интересы.

К примеру, кто-то обожает танцевать или тренироваться в зале, а есть те, кто предпочитает заниматься боевым видом искусства, например, тхэквондо.

Тхэквондо (в переводе с корейского — путь, который проделан голыми руками и ногами) — один из видов боевых искусств, которое создал мастер по каратэ Чхве Хон Хи. По его замыслу, тхэквондо — это образ жизни, система духовной тренировки. Данное боевое искусство с 2000 года включено в состав Олимпийских игр. На Олимпийских играх в соревнованиях по тхэквондо спортсмены России завоевали:

золотых — 2

серебряных — 3

бронзовых — 3

• всего медалей — 8

В чем польза

Тхэквондо — боевое искусство и вид спорта в одном флаконе:

- укрепляет тело и дух (развивает выносливость, силу, гибкость, ловкость, быстроту)
- способствует появлению у человека способности быстро реагировать в любой непредвиденной ситуации
- является хорошим методом самообороны
- используется в качестве способа показать мастерство лучшего
- процесс метаболизма, повышает иммунитет, помогает уснуть, нормализует работу кровеносной системы и кровообращения в целом, увеличивает поступление воздуха в организм)
- избавляет от лишнего веса (делает фигуру рельефной и подтянутой)
- развивает гибкость и пластичность тела, умение контролировать каждую его часть в отдельности
- помогает снять стресс и негативные эмоции
- избавляет от страхов и слабостей, помогает преодолеть себя, формирует личность тренирующегося
- не требует начальной подготовки
- подойдет абсолютно всем людям: разных возрастов, полов, особенностей тела.

Заниматься тхэквондо безопасно, так как во время занятия все участники боя одеты в защитные костюмы.

Кто может заниматься

Для того, чтобы изучить тхэквондо, не требуется обладать физической силой, особым

весом или другими анатомическими особенностями.

В этом виде искусств настолько много приемов и методов, что для каждого его участника найдется индивидуальный комплекс с учетом его физиологических особенностей. Кроме того, для первоначальных занятий тхэквондо не нужно иметь специальную или начальную подготовки. Особенно рекомендуем единоборство освоить тем, кто испытывает постоянный стресс, депрессию, имеет проблемы со здоровьем или желает похудеть/набрать массу.

Где найти

Направление тхэквондо преподается в МАУ «Спортивная школа города Гусева» по адресу: г. Гусев, ул. Красноармейская, д. 1

