



<https://biz.li/42f4>

KYEOK TOO KI: KOREANER PRÜFT 52 SCHÜLER IM MUAY THAI GYM CHANG

Veröffentlicht am 21.10.2017 um 14:00 von Redaktion LeineBlitz

In der Kampfsportschule Muay Thai Gym Chang wurde es heute Vormittag spannend. Denn: 38 Kinder und 14 Erwachsene sind heute zu Prüfungen in der Kampfkunst Kyeok Too Ki angetreten.. Trainer Besim Gredic hatte seine Schüler bestens auf die Prüfungen vorbereitet. Es ging um verschiedene Schlag- und Tritt-, und Wurftechniken, die unter den kritischen Augen von Großmeister Yeo, der eigens aus Düsseldorf angereist war, gezeigt wurden. Abgenommen wurden Prüfungen für mehrere Schwierigkeitsgrade, vom gelben bis zum braunschwarzen Gürtel. "Alle Schüler haben ihre Sache heute sehr gut gemacht. Ich bin sehr zufrieden", sagte Trainer Gredic nach den Prüfungen. Um bereit für die Prüfungen zu sein, sind mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche notwendig. Nach etwa drei bis vier Monaten kann dann die erste Prüfung



Die Kyeok Too Ki-Schüler zeigen bei der Prüfung verschiedene Fuß- und Schlagtechniken.

in Angriff genommen werden. Die moderne Kampfkunst Kyeok Too Ki kommt ursprünglich aus Südkorea. Sie beinhaltet Fuß- und Schlagtechniken, Hebel-, Wurf- und Selbstverteidigungstechniken, Lebensenergie- und Atemübungen, Entspannungstraining und Meditation in Ruhe und Bewegung. Fortgeschrittene Schüler lernen darüber hinaus Techniken und Formen mit dem Langschwert, Lang- und Kurzstock, Speer, Dan Bong, Fächer und Messer. Im Ergebnis ist die Kampfsportart sehr vielseitig und effektiv, da sie die besten Techniken von anderen Kampfsportarten vereint und darüber hinaus Selbst- und Körperbewusstsein stärkt und die allgemeine Fitness erhält beziehungsweise verbessert.