

### **30+ und jetzt geht's los**

Nehmen Sie Ihren Schwung und die gute Laune mit in die Arbeitswoche. Der TSV-Solln bietet allen weiblichen und männlichen Interessenten ab 30 Jahre einen **Einsteiger-Kurs** in der Traditionellen Kampfkunst des **Tang Soo Do** an. Hier in diesem Kurs sind Sie unter sich. Die Techniken werden dem Können des jeweiligen Schülers angepasst. „Niemand muss fliegen können, aber gehen wäre schon nett“. Ein Trainingsanzug ist für diesen Kurs absolut in Ordnung. Wohlfühlen ist uns wichtig. Anmeldung dringend erforderlich. Informationen über die Kampfkunst des Tang Soo Do und das Anmeldeformular erhalten Sie unter [www.tsd-solln.de](http://www.tsd-solln.de)

**ORT:** In der kleinen Gymnastikhalle der Turnhalle des TSV-Solln

Schräg gegenüber des Vereinsheims/Geschäftsstelle Herterichstraße 141, Zufahrt über Vereinsheim (Herterichstraße)  
**Von der Forstenrieder Allee Richtung Drygalski Alle kommend; kurz hinter der Waterloostraße rechts rein auf den Parkplatz**

**ZEIT:** Montag von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Donnerstag von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

**KURSBEGINN:** Einstieg jederzeit Möglich.

**KURSGEBÜHREN:** 86 Euro für Nichtmitglieder für 10 Einheiten

**BEGRENZUNG:** keine Teilnehmerbegrenzung

**ANMELDUNG:** Schriftlich mit Einzugsermächtigung. [www.tsd-solln.de](http://www.tsd-solln.de)

Das Training leiten Herr Ochwat 4.Dan und Herr Fasold 1.Dan.

## **Was ist Tang Soo Do (Auszug aus der Internetseite des DTSDV ) [www.dtsdv.de](http://www.dtsdv.de)**

Das traditionelle Kampfkunstsystem des Tang Soo Do stammt aus Korea und hat seine Wurzeln im Soo Bahk, Kwon Bop und Tae Kyun.

Die Inhalte sind unter anderem:

- Schlag und Tritttechniken mit Hand und Fuß
- Traditionelle Formen
- Waffen und Waffenformen
- Selbstverteidigung
- Freikampf im Leichtkontaktsystem/ohne Kontakt



Die Formen haben ihren Ursprung in China und ähneln den Katas des traditionellen Okinawa Karate. Seine Waffentechniken kommen ebenfalls aus China und ähneln denen

der Wu-Shu-Formen. Das Training ist vorwiegend auf die Schulung von Geist und Körper ausgerichtet. Die Disziplinen im Wettkampf umfassen Waffen, Formen, Freikampf (Leichtkontakt), Kreativität und Bruchtest.

Tang Soo Do ist kein Kampfsport, sondern eine Kampfkunst, da es zu seiner vollendeten Beherrschung nicht nur jahrelanger Übung, sondern auch Kreativität und Sinn für Harmonie bedarf. Der sportliche Aspekt dient dem körperlichen Ausgleich und somit dem ausgewogenen inneren Gleichgewicht. Zum einen ist Tang Soo Do nicht nur Kampf - vor allem mit sich selbst - sondern auch Kunst und somit Philosophie und Lebenseinstellung.

Zu den wichtigsten Inhalten, die vermittelt werden, gehören unter anderem:

- Der größte Kampf ist der mit sich selbst
- Der Kampf dient nur der Selbstverteidigung im Notfall
- Der beste Kampf ist der vermiedene Kampf



Man übt und praktiziert die Kampfkunst des Tang Soo Do nicht nur im Training, sondern lebt sie auch im Alltagsleben. Tang Soo Do hat sich im Laufe von ca. 2000 Jahren als eine Form der Förderung von Körper, Geist und Seele und somit der Persönlichkeit entwickelt. Der/die Tang Soo Do Betreibende ist Mitglied in einer brüderlichen und schwesterlichen Gesellschaft. Das regelmäßige, gemeinsame Training bindet ihn/sie in eine Gemeinschaft Gleichgesinnter ein, die ihm/ihr das Gefühl der Zugehörigkeit und nicht allein gelassen zu sein vermittelt. Gemeinsam lernt man Schwierigkeiten zu überwinden und zu meistern. Alle Tang Soo Do Betreibende erfahren nach längerem, regelmäßigem Training an sich selbst, dass sie ruhiger und ausgeglichener geworden sind, und es ihnen leichter fällt, mit ihren Problemen besser fertig zu werden. Das Kampfkunsttraining als Mittel zum Gleichgewicht von Körper und Seele, ein Mittel zum gesunden und erfüllten Leben, eine Form des 'Way of Life' für jede Altersstufe und Geschlecht.

