http://www.dtsdv.de

唐　手　道

http://www.wtsda.com

TANG SOO DO

Die koreanische Kampfkunst im Stil von Großmeister Jae Chul Shin

Gründer der
World Tang Soo Do Association (WTSDA)

Rundum Fit? Mehr Power? Mehr Beweglichkeit? Mehr Wohlbefinden? Mehr Spaß?

Das heutige traditionelle Tang Soo Do hat das Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um das Leben besser bewältigen zu können. Dabei erfüllt das Tang Soo Do den Zweck, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern und eine Kampfkunst zu erlernen, die eine **Selbstverteidigung** beinhaltet. Das Tang Soo Do ist sowohl für weibliche als auch männliche Personen aller Altersstufen (frühestens ab 7 Jahren) geeignet. Einsteigen ist jederzeit möglich und jeder bekommt jederzeit die gleichintensive Zuwendung, egal ob Neueinsteiger oder Fortgeschrittener.

Das Training

Grundsätzlich trainieren die Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam, denn unser Motto lautet *„Learning by Doing“*. Das Training setzt sich aus folgenden Einzelkomponenten zusammen:

- ***Ausgewogene Gymnastik*** *– Zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Training*
- ***Grundtechniken*** *– Einzelne oder kombinierte Techniken mit Händen und Füßen*
- ***Formen (Hyungs)*** *– Feste Bewegungsabläufe, die verschiedene Grundtechniken beinhalten*
- ***Partnerübungen*** *– Gemeinsames Üben und Anwenden der Grundtechniken mit einem Trainingspartner*
- ***Selbstverteidigung*** *– Befreiungstechniken zum Selbstschutz (auch für Frauen gut geeignet!)*
- ***Freikampf (Leichtkontakt)*** *– Nur mit Schutzausrüstung (Verletzungen sind im Tang Soo Do äußerst selten!)*
- ***Waffen*** *– Feste Bewegungsabläufe (wie Formen) mit Übungswaffen wie dem Langstock (kein Waffenkampf!)*
- ***Meditation*** *– Zur Findung der inneren Ruhe, Ausgewogenheit und Konzentration*

Trainingszeiten:
Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr / 19:30 - 21:00 Uhr
Freitags, 18:00 – 19:30 Uhr / 19:30 – 21:00 Uhr
Sonntags, 9:00 – 10:00 Uhr / 10:00 – 11:30 Uhr

Trainingsort:
Oswald Merk Halle
Stadtberger Str. 8, 86391 Stadtbergen/Leitershofen

Ansprechpartner und weitere Informationen über Tang Soo Do bei

Thomas Krause
Tel. 0162 / 7765968
Thomas.Krause@tsd-leitershofen.de

oder

Barbara Steinmetz
Tel. 08231 / 4553
Barbara.Steinmetz@tsd-leitershofen.de

Besuchen Sie uns auch im Internet unter:
http://www.tsd-leitershofen.de