Tae-Kwon-Do -

Eine Sportart vor allem auch für Frauen

Als **koreanischer Weg der Selbstverteidigung** wurde **Tae-Kwon-Do** erst 1965 in Deutschland bekannt. Die eigentliche Geschichte der Selbstverteidigung ist aber so alt wie die Menschheit selbst. Das Bestreben Unbewaffneter, sich vor Angriffen stärkerer oder bewaffneter Personen zu schützen, führte zur Entwicklung verschiedenartigster Selbstverteidigungstechniken, von denen heute viele bereits wieder in Vergessenheit geraten sind.

Das aus Korea stammende Tae-Kwon-Do zählt zu den harten und äußerst wirkungsvollen Selbstverteidigungssystemen.

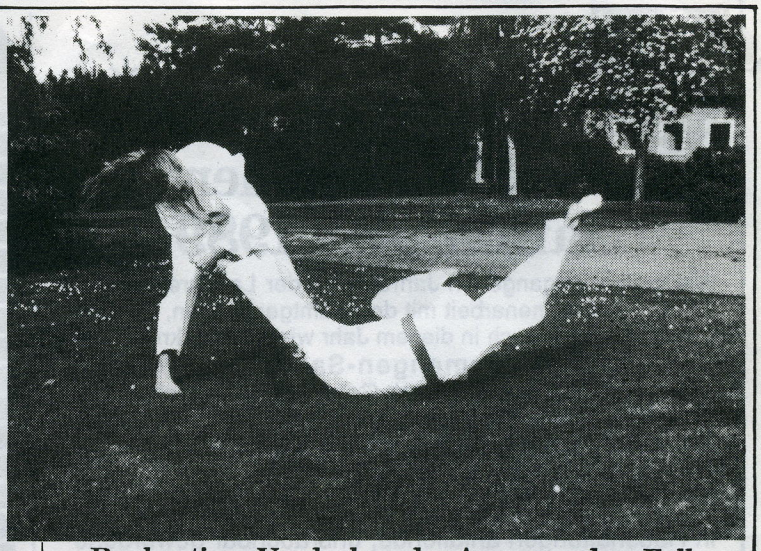
Selbstverteidigung bedeutet Verteidigung gegen einen widerrechtlichen Angriff, der sich gegen Gesundheit, Leben, Besitz oder Ehre der eigenen oder einer anderen Person richtet.

Es ist nicht verwunderlich, daß heute ein immer größer werdender Personenkreis in der Lage sein möchte, Selbstverteidigung zu üben, da man aus der Tagespresse immer wieder von Tätlichkeiten, vor allem auch gegen Frauen, hört.

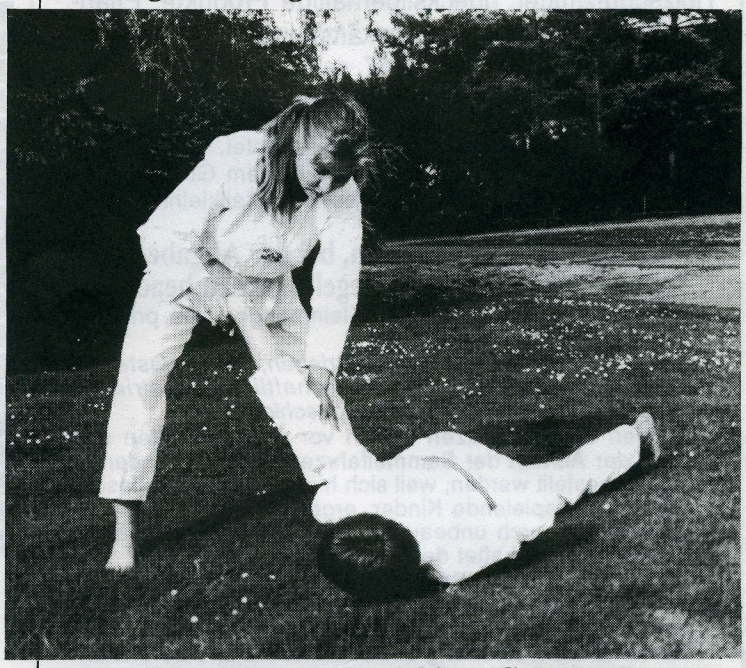
Vorbehalte wie Alter, Schnelligkeit (Langsamkeit) oder Geschlecht halten jedoch fast ebenso viele Menschen davon ab, an Übungsstunden teilzunehmen. Gerade der oben angesprochene Personenkreis ist es aber, der durch eine vermeintliche Schwäche besonders gefährdet ist, Ziel eines widerrechtlichen Angriffes zu werden.

So empfiehlt sich Tae-Kwon-Do besonders für *Frauen und ängstliche und schwächere Personen,* die im Falle eines Falles entsprechende Mittel zur Gegenwehr bereit haben wollen.

Die ***Tae-Kwon-Do-Abteilung*** des ***VfL Lintorf e.V.*** bietet ab sofort allen Interessenten ein sogenanntes **Schnuppertraining** an. Für **Anfänger** wird 4 Wochen lang kostenlos die Möglichkeit geboten, Tae-Kwon-Do von der praktischen Seite her kennenzulernen.



Ruckartiges Verdrehen des Armes und zu Fall bringen des Gegners



Festlegen des kampfunfähigen Gegners am Boden

Klaus Dittmann, Trainer der Abteilung, hält für die männlichen und vor allen Dingen weiblichen Schüler in den nächsten Wochen ein Programm bereit, welches das komplette Lehrprogramm des Tae-Kwon-Do in geraffter Form beinhaltet, bestehend aus

a) traditionellem Teil
b) Selbstverteidigung (in einfacher, wirkungsvoller Form, speziell auch für Frauen)
c) Kampf gegen einen Partner
d) Bruchtest.

100 Jahre HERCULES »VARENA«

Das Traum-Rad

Tankstelle

GUSTAV SCHOSTER

Fahrzeuge · Reparatur-Werkstatt

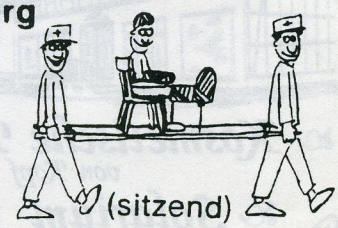
Osnabrücker Str. 304 · Telefon 05472/2150

4515 Bad Essen - WEHRENDORF

TAXI-WIEG

Inh. K.-H. Knippenberg

Immer für Sie da!



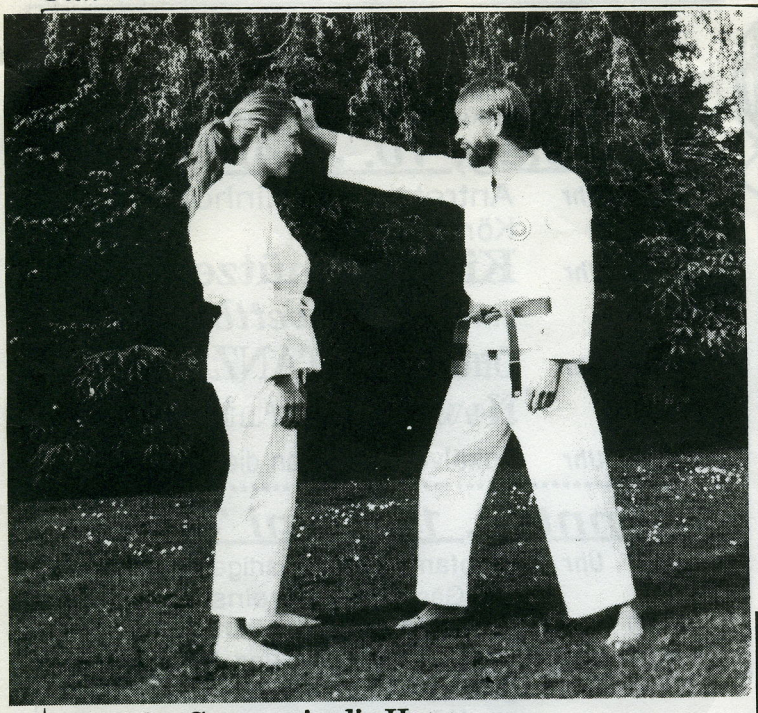
05472

1515

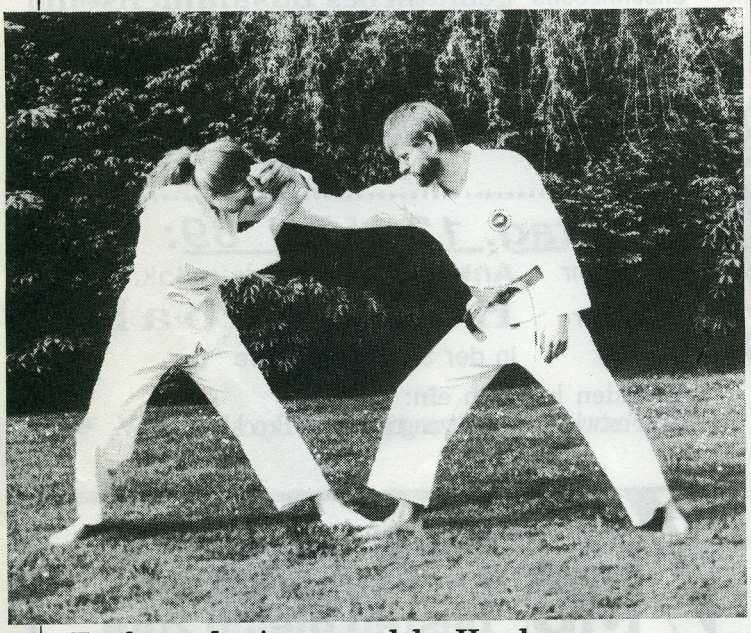
(sitzend)

Krankenfahrten

- nah und fern - für alle Kassen



Griff des Gegners in die Haare



Festlegen des Armes und der Hand
(damit der Gegner nicht mehr in den Haaren reißen kann)

Die Teilnahme an diesem **Anfängertraining** darf jedoch nicht zu der irrigen Annahme führen, jetzt in jedem Fall gegen Angriffe gewappnet zu sein. Erst längere Teilnahme am Training ermöglicht die sichere Ausübung der Techniken.
Als willkommener Nebeneffekt stellt sich durch die intensive Körperschulung eine Verbesserung der Kondition und der Konzentration ein.

Bei Gurtprüfungen kann der Trainierende sein Können unter Beweis stellen. Die vom einzig anerkannten Fachverband für Tae-Kwon-Do, der Niedersächsischen **Tae-Kwon-Do-Union**, abgenommenen Prüfungen bestätigen dem Prüfling, daß er die erforderlichen Techniken beherrscht. Die Verleihung des entsprechenden Gurtes stellt das Können des Einzelnen optisch dar.
Neben dem Tae-Kwon-Do-Übungsbetrieb kommt auch der gemütliche Teil in der Abteilung durch Zeltlager, Feiern und gelegentliche Vorführungen nicht zu kurz.

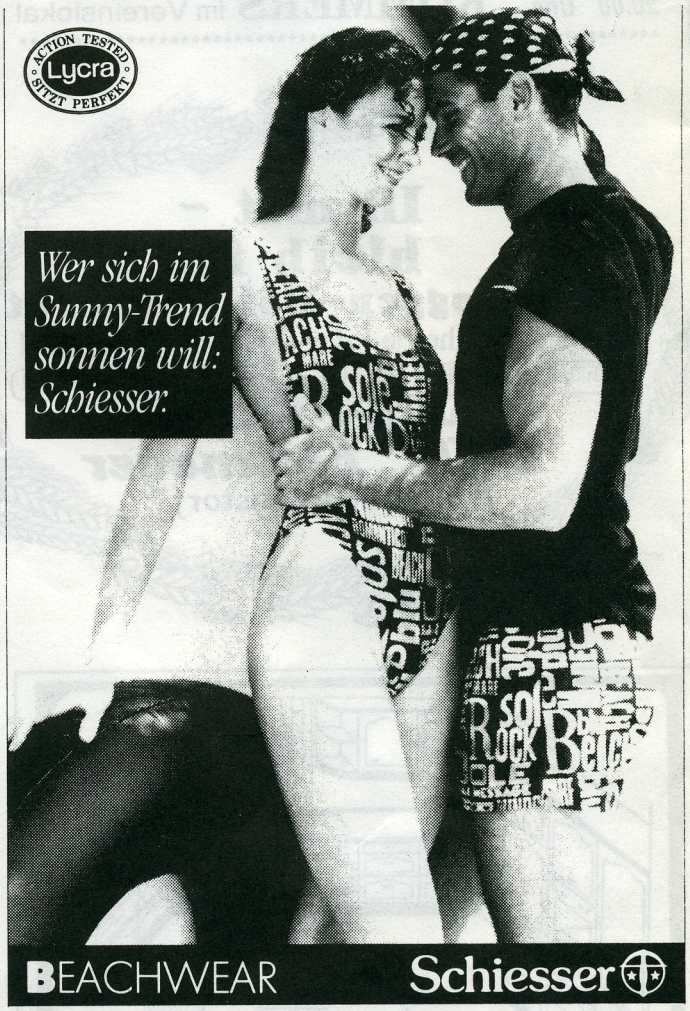
Begeisterung konnte die Abteilung mit der gelungenen Selbstverteidigungsvorführung anläßlich der Sportschau des VfL Lintorf am 7. Mai '89 in Lintorf hervorrufen.
Die Fotos geben einen Teil des dort gebotenen Programmes wieder.
Die Tae-Kwon-Do Abteilung des VfLLintorf e.V. würde sich freuen, Sie evtl. schon in der nächsten Woche während der Trainingszeiten

montags von 18.00 - 19.30 Uhr und
mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

in der **Realschulturnhalle in Bad Essen** begrüßen zu dürfen.

klf ●

LINTORF VfL



Wir haben auch für Sie die richtige Badebekleidung!

Damen - Herren - Kinder

Sport-Mode-Textil

Alte Poststraße 4
Tel. 05472-73233

ILSE ADLER

BAD ESSEN/LINTORF