



# Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig

Verband für traditionelles Tang Soo Do  
Mitglied in der World Tang Soo Do Association  
Mitglied im DDK e.V. und BSK



## German TSD Newsletter

September 2011



### Sinn und Zweck von Lehrgängen im Tang Soo Do

Bei diesem Thema soll nachfolgend nur auf den Bereich Lehrgänge in der traditionellen Kampfkunst des Tang Soo Do eingegangen werden.

In der Regel dienen Lehrgänge dazu, neue Dinge wie Techniken, Formen, Partnerübungen, Kombinationen usw., die alle den üblichen Anforderungsrahmen einer regulären Trainingsstunde in einem Verein/Studio überschreiten, zu erlernen und nicht zuletzt Stil spezifische Standards zu vermitteln sowie zu festigen. In einer normalen Trainingsstunde im Verein/Studio muss man sich an die dort üblichen und möglichen Gegebenheiten halten. Dieser eng begrenzte Rahmen lässt selten die Möglichkeit für etwas mehr als nur das regulär vorgegebene Üben bzw. Erlernen der normalen Gymnastik, Grundschule, Formen, Waffenformen, Partnerübungen usw. zu. Die Übungen sind auf das Können- und Wissensniveau des jeweiligen Trainers angewiesen, die z.T. nur über ein begrenztes Wissen verfügen und nicht in der Lage sind, auftauchende Fragen der Schüler befriedigend zu beantworten. Wenn die Schüler darüber hinaus etwas mehr erlernen wollen, müssen sie weiterführende Lehrgänge besuchen, in denen ein breiteres und anspruchsvolleres Niveau vermittelt wird und zwangsläufig ein breiteres Wissen zur Beantwortung offener Fragen vorhanden ist. Das Gleiche gilt selbstverständlich nicht nur für Schüler-, sondern auch Dan- und Meistergrade.

Grob unterscheidet man in folgende Arten von Lehrgängen:

- Vereins/Studio übergreifend regional mit 3 bis 5 Stunden Zeitrahmen an einem Tag und einem Teilnehmerkreis von 20 bis 30 Personen mit 1 Lehrgangs-Trainer. Z.B. auch monatliche Lehrgänge für Trainer/Dan-Träger.
- national überregional mit 4 bis 10 Stunden evtl. auf mehrere Tage verteilt und 1-2 Lehrgangs-Trainern. Teilnehmerkreis 30 bis 80 Personen, für Gup- wie auch Danträger.
- international (z.B. Europa, Südamerika, usw.) mit 50 bis 100 Teilnehmer mit ca. 5 bis 8 Lehrgangs-Trainern, für höhere Danträger und Meister.
- weltweit z.B. in USA mit 100 bis 200 Teilnehmern und ca. 10 bis 15 Lehrgangs-Trainern. Beispiele: Meister- und Meisteranwärterlehrgänge, Dan-Träger-Wochenendlager,
- überregionale Sonderlehrgänge wie für Wettkampfrichter- und Wettkampfgeltern

Aus dem Judo, Ju Jitsu, Karate, Tae Kwon Do usw. sind auch die Bezeichnungen wie Vereinslehrgänge, Landeslehrgänge, Bundeslehrgänge sowie Kata/Hyung- und Kaderlehrgänge sowie ÜL-Kurzlehrgänge ein Begriff, die sich jedoch nur exklusiv auf den jeweiligen Stil begrenzen, also keine Randthemen behandeln.

Lehrgänge nach jeweiligem Zweck orientiert:

#### Stil spezifisch orientiert.

Reine Techniklehrgänge

- Grundtechniken, fortgeschrittene Techniken, Kombinationstechniken,
  - Partnertechniken wie Einschnitt- und Mehrschritttechniken, Selbstverteidigung und Sparring
- Formenlehrgänge unterteilt in
- Formen ohne Waffen und Formen mit Waffen und diese wiederum gestaffelt nach Schwierigkeitsgrad und Komplexität sowie Graduierungs-Anforderungen

#### Personenkreis orientiert:

- Anfänger und Fortgeschrittene
- spezielle Kinder und Jugend gerechte Lehrgänge
- untere und obere Gup-Grade
- untere und obere Dan-Grade
- untere 4. & 5. Dan und obere 6. & 7. Dan Meister-Grade

**Anwendungsorientierte Lehrgänge z.B.**

- bezogen auf Selbstverteidigung mit und ohne Waffen
- bezogen auf Stil verwandte Kampfkünste, wie Hap Ki Do, Ki Gong usw.

**Stil orientiert erhaltende Lehrgänge**

Hier werden immer wieder die wesentlichen spezifischen Stil-Merkmale vermittelt, korrigiert und im Sinne des Stil-Verständnisses zur dauerhaften Einprägung geübt.

**Sonderlehrgänge**

- für Wettkamprichter und deren Ausbilder und Prüfer
- Lehrgänge in denen Randbereiche der eigenen Stil Art bzw. des eigenen Systems vermittelt werden, nach der Devise „über den Tellerrand schauen“. Z.B. Vermittlung der Grundzüge aus dem Judo, Ju Jutsu, Karate, Kendo, Haidong Gumdo usw.

Die Themenkreise müssen in einem vorgesehenen Zeitrahmen verständlich vermittelt und für den Teilnehmerkreis mit dauerhafter Einprägung abgehandelt werden. Ansonsten ist der Lehrgangserfolg für die Teilnehmer gefährdet und führt nur zu unnötigem Unverständnis. Dabei gilt immer der Grundsatz: 'Weniger ist Mehr!' Wenige Beispiele intensive geübt als viele wenig und man nimmt nichts mit.

Ein weiterer sehr wichtiger und nicht zu unterschätzender Aspekt von Lehrgängen allgemein ist die Tatsache, dass die Teilnehmer die Möglichkeit bekommen, sich so früh wie möglich vereins- und regionalübergreifend untereinander kennen zu lernen. Dadurch wird das Netzwerk der Teilnehmer dauerhaft und gestärkt. Ebenfalls ist es wichtig, einmal auch unter einem anderen Trainer zu trainieren. Jeder höhere Trainer hat seinen eigenen Stil der Wissensvermittlung. Davon kann jeder Teilnehmer nur profitieren. Außerdem motiviert es schon sehr früh, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und voneinander zu lernen. Es ist eine allgemeine Erfahrung, dass in dem regelmäßigen Besuch von Lehrgängen außerhalb des eigenen Vereins der Grundstein von zukünftigen Danträgern und Trainern gelegt wird. Hier ist also schnöder Vereinsegoismus und unerwünschte Abschottung auf Aktivitäten nur innerhalb eines Vereins/Studios für die eigentlich positive Entwicklung zu einem potentiellen Danträger und Trainer nur zum erheblichen Nachteil. Es zeugt von keinem guten Gemeinschaftssinn, wenn Danprüflinge bei Prüfungen sowie Danträger bei Meisterschaften sich das erste Mal sehen. Da stimmt etwas nicht in der Einstellung der jeweiligen Verantwortlichen eines Vereins/Studios zum Nachteil der Danträger und derjenigen, die es werden wollen. Letztendlich ist so eine Handlungsweise nur zum Schaden eines Verbandes, besonders dann, wenn auch die Kommunikation und der Austausch untereinander zwischen den Vereinen und deren Mitgliedern behindert, verhindert oder gar ganz unterbunden wird. Stattdessen sollte man mehr verstärkt auf offene Kommunikation und konstruktive Kooperation untereinander achten. Vereins- und Studioverantwortliche mit einer destruktiven Einstellung und Handlungsweise sollten sich schon ernsthaft fragen, ob sie im richtigen Verband sind! Bei den heutigen Kommunikationsmöglichkeiten wie E-Mail und Telefon kann man einen Nachrichten- und Meinungsaustausch so oder so nicht verhindern, falls einem der verbale Austausch mit anderen interessiert und ihm etwas Wert ist. Aber mit einer Abschottungstaktik schadet man letztendlich nur den eigenen Vereins- und Studio-Mitgliedern sowie dem gesamten eigenen Verein/Studio.

Ein Kampfkünstler, oder der sich dafür hält, sollte nicht nur in seiner eigenen subjektiven Vorstellung tolle Leistungen erbringen, sondern um folgende Sachen bemüht sein:

- Seine körperliche Leistungsfähigkeit sollte besser als der Durchschnitt sein.
- Er sollte um die Weiterbildung seiner theoretischen Kampfkunstkenntnisse durch entsprechendes Informationsmaterial, wie z.B. entsprechende Bücher usw. bemüht sein.
- Durch regelmäßiges Training und stetigen Besuch von verbandsinternen Lehrgängen sollte er seine praktischen Kampfkunstkenntnisse auf dem Laufenden halten.

Jeder Lehrgang steht und fällt mit dem jeweiligen Lehrgangstrainer, der natürlich über die notwendige Qualifikation verfügen sollte. Je nach vorgegebenem Niveau eines Lehrganges, ist eine entsprechende Qualifikation und Erfahrung des jeweiligen Trainers erforderlich. Dies kann man wie folgt grob unterteilen:

- Dan-Anwärter, 1., 2. und Junior 3. Dan agieren auf der Vereins- und Studioebene
- Senior 3. Dan, 4. Dan und 4. Meistergrad auf regionaler Landesebene
- 5., 6. und 7. Meistergrad auf internationaler Ebene (Europa bis weltweit). Dies setzt auch zusätzliche entsprechende Sprachkenntnisse voraus.

Das Können und die Erfahrung eines Trainers wachsen mit den Jahren in dieser Tätigkeit. Dies muss natürlich durch zwingend notwendige regelmäßige Besuche der auch für diese Gruppe entsprechend angebotenen qualitativen Lehrgänge solide untermauert werden.

Für den Besuch von weiterführenden Lehrgängen gibt es natürlich auch entsprechende Graduierungs- und Positionsvoraussetzungen, z.B. wie folgt:

- Auf Dan- und Wettkampfrichterlehrgänge dürfen nur Danträger inklusive Dananwärter.
- Auf Meisterlehrgänge nur Meister und Meisteranwärter
- Auf Wettkampfrichterausbilder und -prüfer dürfen nur höhere Meisterränge.

Erfolgreiche Trainer erkennt man daran, dass sie auf Grund ihres Erscheinungsbildes, Könnens, Wissens und Auftretens immer wieder gefragt sind und eingeladen werden, um Lehrgänge außerhalb ihres eignen Studios/Vereins abzuhalten.

Nur gut ausgebildete Trainer und aktiv tätige Mitglieder (Gup- wie Dan-Träger) sorgen dafür, dass ein Verband erfolgreich und zukunftsträchtig ist. Dies muss auf einer möglichst breiten Basis in der Aus- und Fortbildung durch entsprechende Lehrgänge für die Mitglieder bereitstellt und durchgeführt werden. Dazu ist auch eine fundierte Ausbildung seiner agierenden Trainer unabdinglich, die sich dafür im Verband engagieren. Je breiter dafür die Basis für die Teilnehmer gewählt wird, umso erfolgreicher ist die Wirkung für die Zukunft. Jeder, Trainer wie Mitglied, der gegen diese Maxime kontraproduktiv verstößt, was auch immer dessen Beweggründe sind, stellt den möglich langfristigen Erfolg eines Verbandes von Anfang an in Frage.

Da werden dann Aussprüche wie, „Das lernt man auch bei uns im Studio/Verein, dazu braucht es keinen unnötigen Lehrgangsbesuch“ getätigt. Dann wundert man sich aber doch sehr, wenn Mitglieder eines solchen Studios/Vereins doch letztendlich mal auf einem Lehrgang auftauchen, wie erheblich die Diskrepanz in der Ausführung ihrer Techniken und Formen im Vergleich zu anderen negativ in Erscheinung tritt. Dieses Erscheinungsbild beobachtet man dann auch bei gemeinsamen Prüfungen. Da sieht man auf einmal mehrere extrem veränderte Technikausführungen von ein und derselben Stilart! Welche Ausführung ist nun die richtige? Es können einem nur immer wieder, die in der Diaspora abgeschotteten Mitglieder Leid tun, die nun ganz verwirrt die z. T. gravierend in Erscheinung tretenden Technikvarianten feststellen, sich dann deplaziert fühlen und nicht wissen, wie sie damit nun umgehen müssen.

**Fazit:** Je eher Gemeinsamkeit durch Besuch von Lehrgängen praktiziert wird, desto seltener passiert später ein unangenehmes Erwachen der betroffenen Mitglieder.

Die offiziellen Verbände artverwandter Stile schreiben eine Vielzahl von allen möglichen Lehrgängen mit Verfall- und Ablaufdatum als Zulassungsvoraussetzung zu einer weiterführenden Graduierungsprüfung vor. Damit stellen diese Verbände nur sicher, dass das entsprechend notwendige und geforderte Niveau in Hinsicht auf Technik und Wissen beim Prüfungsanwärter auch tatsächlich vorhanden ist. Dahingehend ist z.B. eine von der DTSDV geforderte Mindestanzahl von 2 bis 3 Lehrgängen und Meisterschaftsteilnahmen pro Jahr ohne Verfalls- und Ablaufdatum wirklich human. Wem demgemäß diese Mindestanforderungen auch noch zu viel sind, sollte für sich erwägen, ob er nicht seine nächst höhere Graduierung woanders einholt. Allerdings diese dann ohne Geltung im bisherigen Verband. Ein Verband, der von sich etwas hält, muss für seiner Mitglieder und sich selbst das erforderliche Niveau wahren!

Klaus Trogemann, TSD Esting

### **Bemerkung in eigener Sache.**

Dieser Newsletter lebt nicht von den Beiträgen Einzelner, sondern von der Gemeinschaft aller. Seit Jahren sind es immer nur Herrschaften in erster Linie aus Sunrise Helios, Esting, Leitershofen, sowie gelegentlich aus Menzelen, Solln und Ulm, die Beiträge hierzu erbringen. Es ist schon sehr seltsam, dass es in den anderen Vereinen keinen gibt, der wenn auch nur wenigstens einen Beitrag zu diesem Verbandsblatt zusteuern kann! Diese Einstellung reflektiert auch das Engagement in den übrigen Vereinen.

Mit Annahme des Manuskriptes (Texte und Abbildungen) durch die Newsletter-Redaktion überlässt der Autor der DTSDV e.V. sämtliche Verwertungsrechte im Sinne des Urheberrechts. Die Newsletter-Redaktion ist berechtigt, die eingesandte Berichte auszuwählen und nach Rücksprache mit dem Verfasser, ggf. aus redaktionellen Gründen zu ändern und / oder zu kürzen. Für die inhaltlichen Text- und Bildbeiträge, die über die DTSDV-Homepage veröffentlicht werden, übernimmt der Verfasser die Haftung. Die Veröffentlichung eines Berichts wird mit dem Namen des Autors signiert.

Klaus Trogemann,  
DTSDV e.V. Newsletter Redaktion

### **Ein Studio stellt sich vor:**

Dieser Beitrag war leider zum Redaktionsschluss noch nicht eingegangen!

## Berichte zu Ereignissen der DTSDV und WTSDA

### Sommerlehrgang in Taching vom 03.06.-05.06.2011

Für den diesjährigen Tang Soo Do Sommerlehrgang in Taching wurde als Schwerpunktthema die Fallschule gewählt. Das dreitägige Event fand vom 03.06. - 05.06.2011 statt und wurde wie immer von der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV) veranstaltet und von Meister Klaus Trogemann organisiert und durchgeführt. Die Teilnehmerzahl variierte von Tag zu Tag. Am Freitag kamen 63, am Samstag 69 und am Sonntag 63 Tang Soo Do Schüler aus Deutschland und der Schweiz zusammen, darunter Farbgurte vom 10. bis 1. Gup, Cho Dan Bo, Schwarzgurte vom 1. bis 4. Dan und Meister. Die größten zwei Teilgruppen bildeten an allen drei Tagen die Gruppe der 1. Dan-Träger dicht gefolgt von den Blaugurten.



Das sportliche Wochenende begann am Freitag mit der offiziellen Begrüßung, einigen organisatorischen Angelegenheiten und der gemeinsamen Aufwärmgymnastik in der Tachinger Turnhalle. Danach folgten noch umfangreiche Dehnübungen für die Bein- und Rückenmuskulatur, bevor es mit den für den ersten Tag vorgesehenen Themen losging. Dieses Schema wurde an allen drei Tagen beibehalten: Begrüßen, Aufwärmen, Dehnen, Loslegen. Die Fallschule, als Lehrgangsschwerpunkt, und die Formen, an denen man immer feilen kann, wurden an jedem Tag ausgiebig praktiziert. Ansonsten waren für jeden Tag verschiedene Bereiche aus unserem Tang Soo Do Training vorgesehen.

#### **Technische Themen:**

- ◆ Übungen für Freikampf
- ◆ Stockformen
- ◆ Messerform
- ◆ Schwertformen
- ◆ Pyung Ahn E Dan Lauf zur Trommel
- ◆ Verteidigung in Bodenlage
- ◆ Einschritttechniken ab 21 aufwärts

#### **Sonderthemen:**

- ◆ Schwarzgurtraining
- ◆ Wettkampfregele
- ◆ Etikette in Tang Soo Do
- ◆ Manieren
- ◆ Der Weg zum Dan-Grad innerhalb der DTSDV
- ◆ Jährliche DTSDV-Veranstaltungen
- ◆ Ki Gong Übungen
- ◆ Buchempfehlung: Abzocke im Kampfsport

Nach dem Sonntagstraining gab es nach einigen Schlussbemerkungen und dem offiziellen Ende des Lehrgangs noch eine große Verabschiedungsrunde. Dies ist auch der Grund dafür, dass die Abreise sich immer ein wenig verzögert. Nach drei gemeinsamen Trainingstagen und zwei langen Grillabenden haben die meisten Teilnehmer das Bedürfnis, sich von fast allen anderen Teilnehmern zu verabschieden.

Übrigens wurde diesmal das ursprüngliche Lehrgangskonzept kurzfristig umgeschmissen, um einige Themen, die Meister Trogemann in der letzten Zeit bei unseren Lehrgängen und sonstigen Events (vor allem technische Seite, Kommunikation, Umgang miteinander, Etikette und sonstiges Benehmen) auffielen, in der großen Runde anzusprechen bzw. – bei den technischen Themen – entsprechend zu üben.

Wenn man die Fallschule halbwegs beherrscht, hat man natürlich leicht reden, wie wichtig es ist, richtig fallen zu können, ohne sich zu verletzen. In Taching ging es allerdings nicht darum, wer besser fallen kann, oder welche Stilrichtung der Fallschule die bessere ist, sondern darum, eben verschiedene Arten der Fallschule dem Anfänger und dem Fortgeschrittenen zum Üben anzubieten. Dabei wurden alle wichtigen Details erörtert, damit die jeweils gezeigten Übungen auch richtig ausgeführt und gelernt werden. Meister Trogemann zeigte uns, dass die Fallschule nicht nur auf den weichen Matten, sondern auch auf dem recht harten Boden der Turnhalle funktioniert. Die übrigen Teilnehmer durften dann allerdings zunächst einmal auf den weichen Matten üben.

Bei den Sonderthemen gab es zwei interessante Bereiche, die uns als ansprechend gestaltete Informationsblätter vorgestellt wurden: „Der Weg zum Dan-Grad innerhalb der DTSDV“ und „Jährliche DTSDV-Veranstaltungen“. Für die meisten Danträger waren die Informationen an sich nicht unbedingt neu, aber die sehr kompakte und dennoch sehr informative Form der Darstellung als Präsentationsblatt war doch neu. Da sieht man alles, was man wissen sollte, sozusagen gleich mit einem Blick. Um künftig Missverständnisse in unseren Reihen zu vermeiden, wurden die beiden Blätter nicht nur entworfen und in Taching besprochen, sondern stehen nun seit Anfang Juni den Studioleitern im internen Bereich unserer DTSDV Homepage zum Download zur Verfügung.

Ein anderer Bereich der Sonderthemen war zwar ebenfalls sehr informativ, aber für die Anwesenden weniger angenehm. Es ging um interne Kommunikation, generellen Umgang miteinander, allgemeine Manieren, Tang Soo Do Etikette und sonstiges Benehmen bei unseren kleineren internen aber auch bei größeren nationalen und internationalen Events. Notwendiger Weise wurde dieser Themenkomplex angesprochen, denn in den vergangenen Monaten gab es eine einfach zu große Häufung unpassender und unangebrachter „Darbietungen“. Da unsere Schwarzgurtträger nicht nur die technischen Anforderungen erfüllen sollten, sondern in ihrer Eigenschaft als Trainer auch eine Vorbildfunktion innehaben, sollten sie einige Regeln beherzigen und einige Verhaltensweisen beherrschen und einhalten. Sicherlich wünscht man sich solche Gespräche nicht unbedingt, wenn man gerade gut gelaunt sportlichen Aktivitäten nachgehen möchte. Wenn jedoch schon mal zur selben Zeit und an einem Ort so viele TSD Schüler aller Grade anwesend waren, dann wurde die Gelegenheit einfach genutzt, um die grundlegenden Bestandteile unserer Etikette, das in den TSD Reihen erwünschte Benehmen, die Grundregeln des Umgangs miteinander und der konstruktiven Kommunikation kurz zu umreißen. Es war keine leichte Aufgabe für den Vortragenden und keine angenehme Angelegenheit für die Zuhörer. Aber - wie man in nördlich gelegenen Regionen Deutschlands zu sagen pflegt – wat mutt, dat mutt. Nun noch eine Anmerkung, um das Thema hier abzuschließen: Jedem, der mehr über die vorgefallenen Ausrutscher erfahren möchte, steht es frei, ein aufschlussreiches oder auch klärendes Gespräch mit Meister Trogemann zu suchen.

Zwischen der Ankunft in Taching und der unvermeidlichen Abreise erlebten wir nicht nur interessante und schweißtreibende Trainingseinheiten, sondern auch einige gemeinsame Freizeitaktivitäten und zwei Grillabende, ohne die man sich den Sommerlehrgang eigentlich nicht mehr vorstellen kann. Da das Wochenende in Taching für alle schön sein sollte und alle Teilnehmer anschließend das erbauliche Gemeinschaftsgefühl in Erinnerung behalten möchten, sollte eine Hand voll Kleinigkeiten immer wieder beachtet werden. Bei allen Aktivitäten sollte man überlegen, dass man nicht alleine ist, und dass auch die anderen auf ihre Kosten kommen möchten. Und nach den Grillabenden wäre es angebracht, dass man sein Zeug selbst aufräumt, anstatt alles einfach liegen zu lassen, und dass man beim Aufräumen der Bierbänke und sonstiger Geräte hilft, anstatt sich leise aus dem Staub zu machen.

Zum Schluss noch ein Dankeschön an Seniormeister Trogemann, der immer wieder alle Hebel in Bewegung setzt, damit es ein gelungenes Event wird, und auch an etliche Trainer, die alle Jahre wieder ihre Schüler dazu animieren, an dem für jeden Einzelnen und für unsere Gemeinschaft wichtigen Sommerlehrgang aktiv teilzunehmen.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios

**Anmerkung:** Meister Klaus Trogemann ist neben seinen Tätigkeiten als Trainer für die DTSDV in Deutschland auch als internationaler Trainer, Prüfer und Wettkampfrichter für die WTSDA in anderen Ländern tätig.

### **WKGC Ki Gong Seminar 23.-26.06.11 in Sedona mit Großmeister Jae Chul Shin**



**Teilnehmer des Ki Gong Lehrganges in Sedona**

Vom 23.06. bis 26.06.2011 fand der jährliche Ki Gong Lehrgang des WKGC in Sedona, Arizona USA statt. Anfänger und Fortgeschrittene im Ki Gong fanden sich zum ersten Mal an diesem Ort unter der Leitung von Großmeister Jae Chul Shin, zusammen. Sedona ist ein ganz besonderer Ort auf dieser Erde. Hier treten magnetische Kraftfelder an verschiedenen Orten zu Tage, denen man einen ganz besonderen positiven Einfluss auf den menschlichen Körper zuschreibt. Diesmal gab es wenig Theorie, dafür aber fuhr man an diese speziellen Orte mit diesen Kraftfeldern in Sedona und praktizierte dort unter der Ausstrahlung dieser Kraftfelder jeweils die verschiedenen Ki Gong Formen. In diesen drei Trainingstagen

wurde der vermehrte Einfluss dieser speziellen Umgebung auf das praktizierte Ki Gong erläutert und praktiziert. Auch wurde verstärkt unter dem Einfluss dieser speziellen Kraftfelder Meditationsübungen und -sitzungen vorgenommen. Es gab auch wie üblich ein ‚Meditatives Gehen‘ in freier Natur. Alle Teilnehmer verspürten ein ungewohnt entspanntes Befinden und einen sehr guten Schlaf sowie hatten das Gefühl, sich diesmal besonders mit Ki Energie verstärkt aufgeladen zu haben. Dieser erste Ki Gong Lehrgang des WKGC an so einem speziellen Ort wurde mit allgemeiner großer Zustimmung beendet. Alle Teilnehmer wünschen sich baldmöglichst wieder eine Wiederholung solch eines besonderen Ki Gong Lehrganges an diesem speziellen Ort.

### **Danprüfung für Kroatische WTSDA Mitglieder in Esting am 1.7.11**

Da unsere kroatischen Mitglieder noch keinen Danträger im Meisterrang haben, wurden sie am Vorabend der IDM 11 im TSD Studio Esting auf Wunsch von GM Shin WTSDA in Esting geprüft. Es war eine internationale Besetzung. Cheftrainer Ljubo Knez Sam Dan aus Kroatien und Meister Andy Ewing aus Schweden bildeten unter dem Vorsitz von Meister Klaus Trogemann das Prüfungsgremium. Durch die Prüfung führten die amerikanischen Gäste Stefan Ewing und Aaron Kaye beide Sam Dan. Die Prüflinge Josip Knez zum 1. Dan und Nikola Kerekes zum Cho Dan Bo wurden erfolgreich von Ihnen durch die Prüfung geführt. Auf Grund ihrer gezeigten Leistung bestanden sie wohlverdient und zum Stolz ihres Trainers Ljubo Knez die Prüfung zum erstrebten neuen Grad. Hierbei zeigte es sich wieder die Bedeutung des Studio Esting als internationale Trainings- und Prüfungsstätte der WTSDA.



**Die kroatischen Prüflinge mit ihren Prüfern und amerikanischen Assistenten**

## Internationale Deutsche Meisterschaft vom 02.07.2011 in München-Obersendling

Als ich erfuhr, dass bald die Tang Soo Do Meisterschaft anstand, und mir bewusst wurde, dass ich auch erscheinen sollte, war ich erst ziemlich abgeneigt und wollte eigentlich nicht teilnehmen. Ich war noch nie auf einer Meisterschaft gewesen und hatte keine Ahnung wie das sein würde. Viele Menschen, auch aus anderen Ländern, die alle etwas drauf haben, wahrscheinlich tausendmal mehr als ich, und dann werde ich noch bewertet, das heißt alle schauen dich an und wenn du einen Fehler machst gibt's Punkteabzug, das waren meine ersten Gedanken. Mich plagten Selbstzweifel, ich konnte mich einfach sehr schlecht einschätzen und wollte nicht versagen. Außerdem wusste ich, dass ich meine Problemchen mit Vorführsituationen hatte und war so von einer Meisterschaft ganz und gar nicht begeistert.

Aber ich habe trotzdem Teil genommen, es war eigentlich eher eine Kurzschlussentscheidung und ich sah nur einen Weg diese Meisterschaftspanik zu besiegen: Einfach mitmachen! Außerdem war mir klar, dass ich früher oder später Teil nehmen musste, ewig konnte ich mich nicht davor drücken. Auch die Tatsache, dass noch einige aus meinem Verein mitmachen beruhigte mich. Von allen kamen Tipps und Ermunterungen und zuletzt überzeugte mich die Aussage meines Trainers: Man kann nur etwas gewinnen und nichts verlieren. Mir half auch die Vorbereitung auf die Meisterschaft. Anfangs war ich selbst von dem kleinen, mir bekannten Publikum, unserem Verein verunsichert, besonders das kleine Sätzchen am Anfang machte mir Angst. Aber jedes Mal wurde es besser und schließlich fühlte ich mich kein bisschen mehr unwohl, ich kannte das Prozedere und konnte mein Sätzchen und meine Formen.

Und dann war sie auch schon da die Meisterschaft, am 02.07.2011 in München in einer großen Turnhalle in der Siemens Allee. Sie wurde von der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung organisiert und es gab an die 150 Teilnehmer aus verschiedenen Ländern (Deutschland, Schweiz, Holland, USA, Kroatien).



Irgendwann stand auch ich da in der Halle, leicht aufgeregt und habe mit allen anderen auf den Beginn gewartet. Mit leichter Verspätung ging es dann los, Aufstellen, Begrüßen, Fauststöße und erste Form laufen. Dann fingen auch gleich die Schwarzgurte und Blaugurte an, es war sehr interessant ihnen zu zusehen. Als nächstes kam die Kreativität, es gab vier Gruppen: als erstes trat eine Gruppe aus jüngeren Teilnehmern an, sie hatten eine tolle, passende Musik gewählt und hatten sich eine schöne Choreografie ausgedacht, besonders hat mir ihr enthusiastischer Ki Hap gefallen. Dann führte die nächste Gruppe eine sehr kreative und schöne Vorstellung vor, sie hatten besondere Kämpfe, bei denen einige Kämpfer aneinander gebunden waren, auch waren sie maskiert, leider musste diese Gruppe ausscheiden, da ihre Choreografie zu lange war.

Als nächstes stellten sich zwei Männer aus Amerika vor, sie überzeugten nicht mit Musik oder einer besonderes kreativen Vorstellung, sie überzeugten mit ihren für meine (ungeschulten) Augen perfekten und spektakulären Formen, einer zertrümmerte sogar ein Brett an seinem Kopf. Zuletzt traten ein Mann und eine Frau in langen Gewändern auf, sie hatten Stöcke an denen verschieden farbige Tücher befestigt waren. Ihre Formen mit den Stöcken sahen sehr elegant und beeindruckend aus. Letztendlich haben die zwei Amerikaner die Jury überzeugt und gewonnen. Im Ganzen hat mir die Kreativität sehr gut gefallen, man kann sich frei etwas ausdenken, die Musik ist ein toller Aspekt und ich denke es wäre für kommende Jahre eine gute Idee für unseren Verein.

Nach der Kreativität waren die Tiny Tigers dran. Sie haben sich für ihr Alter erstaunlich gut geschlagen und waren mit sehr viel Freude und Enthusiasmus bei der Sache.

Und dann war ich an der Reihe, in meiner Gruppe waren auch noch zwei Mädels aus meinem Verein, was mich sehr beruhigte. Eigentlich hatte ich bis dahin meine Aufregung in den Griff bekommen, doch während ich am Boden saß und darauf wartete, dass ich dran war kehrte sie ein wenig zurück. Ich wurde aufgerufen „Sophia Osterrieder“ und dann ging alles ganz schnell. Ich sagte mein Sätzchen, lief meine Form hörte mir die Bewertung an und fertig, ein ganzer Steinberg fiel mir vom Herzen, ich hatte es geschafft. Als ich dann auch noch zwei Mal den 1. Platz gewann, wurde mir bewusst, dass meine ganzen Besorgnisse umsonst gewesen waren, ich ärgerte mich sogar ein bisschen, dass ich nicht beim Sparring Teil genommen hatte, aber es kommt ja wieder eine Meisterschaft.

So gut ich konnte habe ich natürlich versucht auch alle anderen aus meinem Verein zu beobachten und mit ihnen mit zu fiebern, sie haben alle auch sehr gute Plätze gemacht.

Irgendwann waren alle Farbgurte durch und der Bruchtest der Schwarzgurte begann. Das war für mich das mit Abstand Spektakulärste der Meisterschaft, jeder einzelne Schwarzgurt hatte eine andere, ganz besondere Technik, für mich unmöglich scheinende Sprünge, Kicks und Fauststöße. Es wurde immer erst die Form vorgestellt, jedes Mal dachte ich mir wieder: „unmöglich“, wurde aber gleich des Besseren gelehrt, denn es hat meistens geklappt und selbst wenn es mal nicht geklappt hat, beeindruckend war es auf jeden Fall.

Die Meisterschaft endete mit dem ermitteln der Champions, dem überreichen der Pokale und einer kleinen Abschlussrede.

Ein großer Dank gebührt den Organisatoren, ohne sie hätte es keine Meisterschaft gegeben, den Schwarzgurten, die mit großer Geduld alle Farbgurte geprüft haben, den Helfern die vor Ort alles im Griff hatten und natürlich den Teilnehmern, ohne Teilnehmer, keine Meisterschaft.

Für mich war es eine tolle Erfahrung, ich hab nichts verloren, nur etwas Wertvolles gewonnen, das mir niemand nehmen kann. Ich danke allen Leuten, besonders meinem Trainer Richard Auer, die mich dazu gebracht haben Teil zu nehmen und bin auf jeden Fall nächstes Jahr wieder dabei.

Sophia Osterrieder, 7. Gup, TSD Sunrise-Helios

### **Regionale Gup-Prüfung am 16.07.11 in Esting**



**Teilnehmer und Prüflinge der Gup-Prüfung**

### **Aus der Sicht des Prüflings**

An einem wunderschönen Samstag fuhr ich mit einigen weiteren Prüflingen aus meinem Verein zur Prüfung. Ich war zuerst ein wenig verwirrt und geschockt über den kleinen Trainingsraum im Studio Esting, wo die Prüfung stattfand.

Am Anfang erklärte Klaus Trogemann, wie die Prüfung ablaufen würde und dann legten die Weiß und Orange Gurte auch schon los. Meine Freundin Franzl leitete diese Gruppe als Assistentin und ich fand, dass sie das sehr gut machte. Nach den Weiß- und Orangegurten kamen die Grüngurte und dann die Grün- und Braun Gurte.

Da ich die Prüfung zum Rot-Weiß-Gurt ablegen wollte, musste ich entsprechend lange warten.

Klar, so was lässt sich nicht vermeiden und ich möchte mich auch nicht beschweren, dass es langweilig gewesen wäre, aber durch das lange herumsitzen hatte ich natürlich reichlich Zeit immer aufgeregter zu werden und Theorien zu entwerfen, wie mein Teil der Prüfung ablaufen würde. Das habe ich dann auch gemacht und als ich an der Reihe war, fühlte ich mich wie schon einmal durchgekaut. Letztlich war die Prüfung nicht annähernd so schlimm, wie ich es mir ausgemalt hatte, aber leicht war sie sicher nicht. Schon nach 10 Minuten tat mir alles weh und ich war klitsch nass. Den anderen in meiner Gruppe schien es ähnlich zu gehen.

Das Platzproblem, über das ich mir natürlich auch reichlich Gedanken gemacht hatte, erwies sich als kein großes. Beim Freikampf und Stock wurde es ein bisschen eng, aber sonst war genug Platz vorhanden. Gegen Ende meines Prüfungsteils kamen die Bruchtests. Ich hatte vor das Brett (natürlich möglichst eindrucksvoll) mit dem Unterarm in Form eines seitlichen Ellbogenschlags zu zertrümmern. Aber Stopp, was war das? Da bekam ich doch glatt zwei Bretter in die Hand gedrückt. Auf das war ich nun wirklich nicht vorbereitet gewesen. Spontan entschloss ich einen Kwon Do zu machen. Und siehe da, beide Bretter gingen leichter durch, als ich es mir je getraut hatte zu hoffen. Und nicht nur bei mir. Alle Bretter gingen durch. Vielleicht hatte das Studio ja an diesem Tag einfach eine gute Aura? Ziemlich ausgepowert und müde, aber mit einem immer stärker werdenden Glücksgefühl verfolgte ich noch den Bericht von Meister Trogemann am Ende der Prüfung und freute mich zu hören, dass alle Teilnehmer, einschließlich mir, die Prüfung bestanden hatten.

**Lucy Hehl, TSD Leitershofen**

### **Aus der Sicht des Prüfungsassistenten**

Es war ein wunderbar sonniger Samstag an dem unsere Gup-Prüfung bei uns in Esting stattfinden sollte. Gegen halb zwei dort angekommen sah ich schon einige junge und ältere aufgeregte Prüflinge. Nach einiger Zeit konnte mit Meister Trogemann's Worten die Prüfung begonnen werden. Zu Anfang wurde ein Gruppenfoto geschossen. Anschließend wurden die Prüfer und die Vorturner für die einzelnen Gruppen vorgestellt. Auch ich unter anderem war eine der Vorturner und durfte gleich die erste Gruppe aus Weiß- und Orangegurten übernehmen. Ich begann mit einer kleinen Aufwärmübung aus Sit-Ups, Liegestützen sowie Dehnübungen. Danach folgten einfache Hand- und Fußtechniken aus der Grundschule die ich ihnen genau vorführte.

Kurz darauf waren dann die ersten Formen angesagt die sie auf ihr eigenes Kommando liefen. Als nächstes drehte sich die 1. Reihe mit dem Gesicht zur 2. Reihe um und jetzt hieß es Einschritttechniken. In beliebiger Auswahl praktizierten sie Hand-, Fuß- und Selbstverteidigungstechniken im Abwechslungsverfahren. Nachdem jeder seine Techniken durch hatte, war noch ein kurzer Freikampf angesagt. Als meine Gruppe dies auch hinter sich gebracht hatte, verschnauften sie erst einmal. Den Abschluss ihrer Prüfung belegte Meister Trogemann selbst mit der Frage warum die Prüflinge den Tang Soo Do machten und fragte sie noch nach einigen koreanischen Begriffen. Trotz der enormen Aufregung zeigte meine Gruppe großen Einsatz und Ehrgeiz, diese Prüfung möglichst gut zu bestehen. Nun endlich grüßte ich meine Gruppe ab und sah einige von ihnen mit einem Lächeln im Gesicht, dass sie es hinter sich und geschafft hatten. Nach meinem Teil an der Prüfung stand ich am Rand und verfolgte die weiteren Gruppen. Ich als aktives Tang Soo Do Mitglied und zugleich als Zuschauer der restlichen Prüfung konnte gut mitverfolgen, wie sich pro Gruppe die Anforderungen bei Aufwärmübung, Techniken, Formen und Bruchtest höher steigerte. Je höheren Gup-Grad man anstrebt, desto größer werden die Anforderungen, die man dafür erwartet. Dies sollte nicht unterschätzt werden. Man braucht aber auch keine Angst davor zu haben, denn in einer Prüfung kommen die Sachen dran, zu denen man in der Lage ist. Und schließlich weiß der Trainer eines jeden Teilnehmers, was dieser kann und in ihm steckt, sodass er bereit für eine Prüfung ist.

**Franziska Hanl, TSD Esting**

## **26 Prüflinge bei Dan-Prüfung in Neu-Esting**

Am 24. September traten insgesamt 26 Tang Soo Do Dan Anwärter an, um die nächst höhere Graduierung zu erlangen: 9 Schüler wurden zum Cho Dan Bo geprüft, nach ihrer Bewährungszeit legten 12 Cho Dan Bo die Prüfung zum ersten Dan und 4 zum 2. Dan ab. Eine Besonderheit war die Prüfung zum dritten Dan, die letzte Graduierung, die in einem derartigen Rahmen national abgelegt werden kann.

Als Prüfer fungierten die Meister K. Kaczkowski (4. Dan, Königsbrunn), B. Olden (4. Dan, Amberg), G. Engenhorst (4. Dan, Menzelen), Ch. Preiss (4. Dan, Hinwil/ Schweiz) und A. Ewing (4. Dan, Göteborg/ Schweden). Geleitet wurde die Prüfung vom internationalen Meister K. Trogemann (6. Dan, Esting).

Meister K. Trogemann begann mit einer halbstündigen Einführung über den Geist und die Anforderungen an einen Schwarzgurtträger, dessen Vorbildfunktion und Rolle im Verband.

In der dann folgenden, insgesamt 5-stündigen Prüfung wurde den Prüflingen physisch und psychisch Einiges abverlangt, es wurden ihnen einerseits ihre Grenzen aufgezeigt, gab ihnen aber auf der anderen Seite auch die Gelegenheit, über sich hinauszuwachsen. Nach fordernden Aufwärmübungen, durch die H. Dolu (3. Dan, Hamburg) und Th. Schromm (1. Dan, Au) führten, ging es weiter mit höheren Hand-, Fuß- und Fuß-Hand-Kombinationen, die sie zu meistern hatten. Danach folgten die Hyungs, sowie Il Soo Sik und Ho Sin Sul Techniken. Im darauf folgenden Freikampf gegen zwei Gegner hatte jeder die Gelegenheit, seine Koordination und Ausdauer unter Beweis zu stellen. Gefordert waren alle ebenfalls bei den Bruchtests von zwei Brettern, die bei vielen doch mehr Widerstand als erwartet boten. Häufig halfen dann aber die Korrekturen der Meister, die Aufgabe schlussendlich doch noch zu bewältigen.

Ein Novum war, dass nach dem Abprüfen der koreanischen Terminologie aus dem Gup- und Dan-Manual Anforderungen an einen Dan-Träger verlesen wurden und jeder aus seiner Sicht darstellen sollte, was z. B. Begriffe wie Wahrheit, Aufrichtigkeit, Loyalität, etc., die die Tugenden eines Schwarzgurtes darstellen, für ihn persönlich bedeuten.

Den Prüflingen zum 2. und 3. Dan wurde eine Geschichte von Großmeister Jae Chul Shin zum Thema „Ego“ vorgelesen und anschließend deren Gedanken hierzu zusammen getragen. Der Schwerpunkt bei den zukünftigen 2. - und 3.-Danträgern wurde auch ein wenig anders gesetzt: Hierbei kam es den Prüfern nicht darauf an, dass viele schwierige Kombinationen dargeboten wurden, sondern, dass man den Reifegrad des Schwarzgurtes erkennt, der die Techniken sauber, glaubhaft und präzise ausführt. Ein Höhepunkt hierbei war, dass diese mit geschlossenen Augen Fauststöße mit der Intention, einen potenziellen Bruchtest zu bestehen, ausführen mussten und nicht wussten, ob sich vor ihnen ein Brett befand oder nicht. Dies war zugleich auch ein Vertrauensbeweis zu den Prüfern und dem durchführenden Schwarzgurt R. Kallinger (3. Dan, Neufahrn).

Insgesamt lief die Dan-Prüfung auf sehr hohem Niveau ab, so dass alle zwar körperlich gefordert und ein wenig erschöpft waren, jedoch glücklich und stolz auf ihre bestandene Prüfung sein können.

Dr. Marc-Michael Ventzke, Ulm



**Prüflinge mit Prüfern**

## Wichtige Termine zum Tang Soo Do

### **TSD Fach-Übungsleiter-Lehrgang in Königsbrunn / K. Kaczkowski 6./7.08. und 13.09.2011**

Ausschreibung mit Termin und Detail-Info wurde im Netz bekannt gegeben. Musste leider wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden!

### **DDK-Versammlung Bayern am 17.09.11 unter Mitwirkung der DTSDV als Fachgruppe**

### **Dan-Prüfung am 24.09. in Olching / K. Trogemann und weitere Meister**

Erfassung der Kandidaten erfolgte bis Anfang Juni

### **DDK-Versammlung Blankenheim am 08.10.11 unter Mitwirkung der DTSDV als Fachgruppe**

### **Europa Meisterlehrgang der WTSDA 2011 am 18.-21.11. in Delft NL**

Unsere Holländischen Freunde der WTSDA richten diesmal vom 18. bis 21.11 den Europa Meister- und Führungslehrgang in Delft aus. Informationen hierzu sind bereits seit November 10 von der WTSDA auf deren Webseite ersichtlich.

### **Europa Meisterschaften der WTSDA am 22.11. 2011 in Delft NL**

Im Anschluss an den o.a. Lehrgang finden die Europa Meisterschaften statt. Die Informationen hierzu sind bereits seit November 10 auf der Holländischen TSD Vereinigung Webseite einzusehen.

### **Technik-Lehrgang in Göteborg Schweden am 2./3.11.11 Klaus Trogemann, Andrew Ewing**

### **Jubiläumslehrgang in Zürich Schweiz am 12./13.11.11 Klaus Trogemann, Christian Preiss**

### **Weitere wichtige Termine in 2011**

19.11. Waffenlehrgang in München, Obersendling /, K. Trogemann

10.12. Formen-Lehrgang für fortgeschrittene Dan-Träger am 10.12. mit Klaus Trogemann in Esting.  
Anschließend Durchführung der JHV der DTSDV mit Wahlen am selben Ort.