



## 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

Juni 2012



**Martial Art is not knowing any kind of fancy techniques but sharing everyday life problems together!**

Diesen Satz 'Kampfkunst ist nicht irgendwelche tollen spektakulären Techniken zu kennen bzw. zu beherrschen, sondern das tägliche Leben miteinander zu teilen und zu meistern' habe ich im November 1985 von Großmeister Shin während meines damaligen 5-wöchigen Aufenthaltes gehört. Bei der Rückfahrt anlässlich eines Besuches einer koreanischen Folklore Show von einer Truppe aus der Mandschurei schwärmte ich voll Bewunderung über die tollen technischen Fähigkeiten der koreanischen Meister, die damals noch in unserem WTSDA Verband waren. Nachdem er mir eine Weile zugehört hatte, stoppte er meinen euphorischen Redefluss mit dieser o. a. Bemerkung. Es dauerte viele Jahre an eigener Erfahrung im Kampfkunstgeschehen, bis ich die eigentliche Bedeutung, den Sinn erfasste und verstand.

Damals fügte er noch hinzu, dass über kurz oder lang fast alle koreanischen Meister, auch die, die ich so bewunderte, unseren Verband aus egoistischen Gründen verlassen werden, was ich mir damals einfach nicht vorstellen konnte. Aber leider schon ein Jahr später trat es brutal realistisch ein.

Man ließ einfach eine Organisation, die man gemeinsam einige Jahre zuvor enthusiastisch mit ins Leben gerufen hatte, vor der ersten großen Bewährungsprobe, der 1. Weltmeisterschaft schon im Stich! Gerade hier, wo es so sehr auf den so wichtigen Zusammenhalt ankam. Dass dieses so wichtige Ereignis trotzdem ein bemerkenswerter Erfolg wurde, war nur dem uneigennützigen Einspringen engagierter rangniedriger Danträger zu verdanken, die es sich zur Ehrensache gemacht hatten, diese gewaltige Aufgabe und Arbeit mit dem dazu gehörigen immensen Risiko zu teilen und zu stemmen.

Erfahrungen dieser Art hatten wir alle schon mehr oder weniger im Laufe unseres eigenen Lebens gemacht. Wann immer es darum geht, etwas Größeres zu schaffen, ist man auf das Zusammenwirken von vielen Helfern angewiesen. Der Einzelne vermag unter Umständen schon viel aber alles eben dann doch nicht und dann sind wieder die vielen uneigennützigen Helfer, die eigenartiger Weise bescheiden im Hintergrund tätig sind, die dann mit ihren Beiträgen entscheidend zum Gelingen des Ganzen letztendlich beisteuern.

Vom Tae Kwon Do Großmeister Song Chae-Yong aus München, der die VHS Tae Kwon Do Gruppe in über 40 Jahren unermüdlich mit enormem Aufwand und Fleiß aufgebaut hatte, stammt ein sehr guter Vergleich: „Ein Führer in der Kampfkunst ist wie ein Zug mit einer Lokomotive und vielen angehängten Waggons. Der Meister ist die Lokomotive, die den ganzen Zug zieht. Und bei jeder Station steigen immer Mitreisende ein und wieder welche aus. Manche reisen nur eine kleine Strecke und manche reisen eine sehr lange Zeit mit, einige sogar bis zu irgendeinem Ende.“

Man kann es jetzt so weiter interpretieren. Damit die Lokomotive auch stetig Dampf hat, um den Zug ziehen zu können, braucht sie Wasser und Kohlen zum Heizen. Das kann eben nur von getreuen uneigennützigen Helfern geliefert und bereitgestellt werden. Und ohne deren Hilfe geht auch keine einwandfrei funktionierende Zugmaschine. Auch sie braucht von Zeit zu Zeit ihre Wartung und Öl zur Schmierung, welches die Helfer übernehmen müssen, damit der ganze Zug ungehindert weiterfahren kann. So ein funktionierender Zug ist ein komplexes Gebilde. Ein Lokomotivführer muss bei Zeiten dafür sorgen, dass auch geeignetes und kompetentes Personal für die Bedienung des zukünftigen Zuges herangebildet wird. Dabei muss man zwangsläufig nach dem Prinzip „die Spreu vom Weizen trennen“ vorgehen. Die Lokomotive steht sonst am Ende ihrer Reise alleine und verbraucht auf dem Abstellgleis, wenn nicht im Laufe der Zeit entsprechend herangereiftes Personal als Unterstützung für eine erfolgreiche Weiterfahrt herangereift ist, bzw. sich als weitere Lokomotiven zu einem erfolgreichen Zugverband zugesellt hat. Die hierzu erforderlichen Tätigkeiten und Fähigkeiten haben nichts mit der eigentlichen technischen Kunst des Laufens, exzellenten Beherrschen von Techniken an sich, zu tun, sondern eher mit der Befähigung den Bewegungsapparat und fundiertes Wissen um die Funktionsweise der Techniken, am Laufen zu erhalten damit eine Kontinuität für die Zukunft gesichert ist.

Erst das gemeinsame produktive Wirken vieler an einer Sache schafft etwas ganz Großes, wie z.B. eine Organisation, einen Verband usw. Die anstehenden geteilten Probleme gemeinsam angehen, lösen und zu Ende bringen. An der Lösung solcher Aufgaben wächst der eigentliche Kampfkünstler.

Es ist letztendlich nicht die Beherrschung irgendwelchen tollen Technikrepertoires, sondern die Fähigkeiten von Führungseigenschaften die dazu benötigt werden. Mit dem Alter werden oder durch Verletzungen bedingt, lassen die technischen Fähigkeiten mit den Jahren nach. Was dann übrig bleibt, sind die organisatorischen Fähigkeiten sowie entsprechende Persönlichkeiten und erworbene Führungsfähigkeiten, die eine Kontinuität als erfolgreicher Meister, Trainer, Verbandsleiter erst möglich machen und somit auch das Überleben einer Organisation, eines Verbandes usw. ermöglichen.

Es gibt ein altes Sprichwort: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. Kann man auch sinngemäß so interpretieren wie, geteilte Probleme sind halb so groß und somit leichter zu lösen.

Alle Kenntnisse und Fähigkeiten müssen im Laufe von Jahren hart und mühselig mit viel Fleiß und Ausdauer erarbeitet werden. Und dabei hilft nicht eine praktizierte Großmüdigkeit mit großspurigem Gehabe und Auftreten. Eigenartigerweise sind es immer jene, die bescheiden, zuverlässig und uneigennützig im Hintergrund tätig sind, wenn es um das Zupacken und Erledigen geht. Und es sind gerade diese, die nicht ständig gelobt werden wollen bzw. sich in den Vordergrund spielen müssen. Hier zeigt sich, was man gemeinsam schaffen kann. Das erreichte, gemeinsame Ergebnis ist, was für die Gemeinschaft dieses Personenkreises wirklich zählt. Denn das nachweisbare erzielte Resultat sticht in den Vordergrund. Das hinter diesem Erfolg auch Personen stehen, die ihn gemeinsam tragen, ist selbstverständlich. Geltungssüchtige primitive Nichtskönnner entlarven sich von selbst. Eine Kampfkunstorganisation entsteht und wird getragen vom uneigennützigen gemeinsamen Wirken vieler und nicht von jenen, nur auf ihren finanziellen oder persönlichen Vorteil bedachten Abzockern oder Abstaubern, die nur nach der Devise handeln: „Deins ist selbstverständlich auch meins, aber meins ist noch lange nicht deins!“ Man nimmt gerne die Vorteile einer Gemeinschaft für sich in Anspruch, aber man sieht nicht ein, dass man aus Fairness auch etwas der Gemeinschaft zurückgeben sollte.

Vor gut über einem Jahr erlitt eines unserer aktiven Mitglieder, welches immer äußerst bescheiden agierte, einen bedauerlichen Schlaganfall. Hier zeigte sich nun der so oft besungene Gemeinschaftsgeist in der großen Hilfsbereitschaft der überwiegenden Mehrzahl unserer Mitglieder. Leider zeigten auch einige wenige ihr wahres Gesicht, wie es um ihre wirkliche Hilfsbereitschaft bei Notfällen tatsächlich bestellt ist.

Ein für mich wunderbares Erlebnis erfuhr ich selbst erst kürzlich am eigenen Leibe. Es war für mich einfach großartig zu erleben, wie die Gemeinschaft uneigennützig sich schlagartig kümmerte, als ich temporär aus heiterem Himmel außer Gefecht gesetzt war. Mein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten über so viel unerwartete Hilfsbereitschaft, Anteilnahme und erwiesene Fürsorge.

Die beiden zuvor geschilderten Aktionen und Reaktionen hatten gezeigt, dass die Überschrift keine banale Äußerung ist. Hiermit hatten die Mitglieder der DTSDV Gemeinschaft unter Beweis gestellt, dass sie den Inhalt nicht nur verstehen sondern vor allem auch leben. Tang Soo !!!

*Klaus Trogemann, TSD Esting*

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

Dieser Newsletter lebt nicht nur von den Beiträgen Einzelner, sondern von der Gemeinschaft aller. Seit geraumer Zeit sind es neben wenigen Herrschaften, die immer die Beiträge hierzu erbringen, jetzt auch vermehrt einzelne aus anderen Vereinen mit einem Beitrag. Es ist schon positiv zu sehen, dass es nun auch in anderen Vereinen Herrschaften gibt, die auch wenigstens einen Beitrag zu diesem Verbandsblatt nun zusteuern! Diese Einstellung reflektiert auch das wachsende 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 eingesandten 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

## Freundschaftsbesuch aus Südafrika am 12./13. April.2012

### Unsere TSD Freunde aus Süd Afrika



bei Sunrise Helios zu Besuch

Auf der Homepage der World Tang Soo Do Association ist der Spruch 'A true "World" Organisation' zu sehen. Was damit gemeint ist, bekommt man beispielsweise bei den Europa- und Weltmeisterschaften zu sehen und zu spüren. Aber auch im eigenen Do Jang kann man ansatzweise erfahren, wie es sich anfühlt, Teil einer Welt-Organisation zu sein.

Mitte April 2012 waren zwei Tang Soo Do Schwarzgurtträger aus Südafrika aus beruflichen Gründen in Europa unterwegs. Unter anderem verbrachten sie auch fünf Tage in München, und obwohl ihre Zeit an und für sich ziemlich knapp bemessen war, besuchten sie zwei TSD Studios. So

durften wir am Donnerstag, den 12.04.12 in unserem TSD Sunrise-Helios Do Jang die Geschwister Nick und Anél Naudé begrüßen. Keiner von uns kann Afrikaans, da aber Anél Englisch und Nick außer Englisch und Französisch noch Deutsch kann, konnten wir uns problemlos unterhalten. Und da die meisten Kommandos während des Trainings sowieso auf Koreanisch gegeben werden, konnten die beiden Gäste ebenfalls problemlos dem Trainingsgeschehen folgen. Vor dem eigentlichen Training fand eine kleine Sondereinheit statt, in der wir in freundschaftlicher Atmosphäre gemeinsam die höheren Formen liefen.

Es ist immer eine interessante Erfahrung, wenn man Fremde im Training hat. Man weiß zwar nicht, was sie können, aber im Laufe des Trainings merkt man dann doch recht rasch, ob sie sich in die Gemeinschaft einfügen und die Trainingsinhalte nachvollziehen und umsetzen können. Einem fremden TSD Anfänger muss man allerdings vieles - von der Do Jang Etikette, über die Grundbewegungen bis hin zu philosophischen Hintergründen – nach und nach erklären. Nick und Anél konnten sich als fremde Fortgeschrittene problemlos in die Gemeinschaft einfügen, als gehörten sie bereits seit Jahren dazu. Auch mit den Trainingsanforderungen gab es keinerlei Probleme. Nur anhand von einigen wenigen Abweichungen bei den Grundtechniken und in den Formen konnte man erkennen, dass sie Tang Soo Do nicht in Deutschland gelernt hatten.

### Besuch des Kindertrainings in Esting



### Unsere TSD Freunde aus



Süd Afrika bei TSD Esting

Bevor sie Deutschland wieder verließen, besuchten sie noch am Freitag, den 13.04.12 das TSD Kampfkunst-Studio in Esting. Zunächst nahmen sie die Gelegenheit wahr, um als Beobachter dem Kindertraining beizuwohnen. So kann man sich immer eine Hand voll Anregungen für das eigene Training mit Kindern holen, da ja Kinder ein wenig anders als Erwachsene unterrichtet werden. Anschließend nahmen sie aktiv am Erwachsenentraining unter der Leitung von Meister Trogemann teil. Nach dem Training hat die Zeit noch gereicht, um bei einem gepflegten bayerischen Bier eine Weile beisammen zu bleiben und so den Tag gemütlich mit einem Erfahrungsaustausch ausklingen zu lassen.

**Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios**

## Berichte zu Ereignissen der DTSDV und WTSDA

### Wochenendlehrgang in Alpen NRW am 21./22.04.12

Wieder einmal war es soweit. Am 21. bis 22.04.12 fand der jährliche Tang Soo Do Technik Lehrgang in Alpen, NRW unter der Leitung von Klaus Trogemann statt. Die TSD Gruppe Menzelen unter der Leitung von Meister Gerold Engenhorst hatte alles perfekt organisiert und vorbereitet. Als erstes fand ein spezielles Training für die schon aufgeregt wartenden Kinder statt. Mit ihnen wurde eine spielerische Trainingseinheit abgehalten. Nach anfänglicher Scheu wandelte sich deren Stimmung in helle Begeisterung um. Am Ende der Übungseinheit waren alle glücklich und man sammelte sich zu einem kleinen Erinnerungsfoto.

#### Alpen Kindergruppe



Danach ging es gleich weiter mit den Erwachsenen vom Weißgurt bis zum Schwarzgurt. Hier wurden die Grundtechniken unter dem Aspekt Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt. Für viele war es eine interessante Angelegenheit die Techniken unter dieser Betrachtungsweise zu üben und zu erfahren. Anschließend ging es dann weiter mit den Formen, wo einzelne Aspekte der Ausführung eingehender erläutert und geübt wurden. Besonders die Farbgurte waren von dieser Art des Trainings angetan.

#### Gruppenbild der erwachsenen Teilnehmer



Für den Abend hatte Menzelen ein exzellentes Buffet organisiert, bei dem genügend Zeit für einen Informationsaustausch gegeben war. Am nächsten Morgen kamen die Danträger auf ihre Kosten, insbesondere deren Waffenformen, die eingehend behandelt und korrigiert wurden. Auch hier wurde ein obligatorisches Gruppenfoto gemacht. Damit fand dieser Wochenendlehrgang seinen Abschluss. Alle Teilnehmer waren mit dem Ergebnis zufrieden. Noch ein nachträgliches Dankeschön an die Organisatoren aus Menzelen.

**Klaus Trogemann, TSD Esting**

## KiJu-Lehrgang am 21.04.2012

Aufstellung zum Lehrgang



Auch dieses Jahr fand wieder ein Kinder- und Jugendlehrgang statt, zum ersten Mal in der brandneuen Halle des TSV Solln. Da ein ganz besonderes Programm geplant war, wurden Alter, Körpergröße und Gewicht der Teilnehmer im Vorfeld abgefragt.

Diese Informationen wurden dazu verwendet, die passenden Gruppen mit je vier Schülern zusammenzustellen, in welchen während des gesamten Lehrgangs zusammengearbeitet wurde. Der Lehrgang stand dieses Jahr unter dem Motto „Kondition und Feinmotorik“.

Es waren auch einige Erwachsene u. a. höhere Farbgurte und Danträger dabei, daher war es möglich dass auch zwei

Erwachsenengruppen gebildet werden konnten.

Der Lehrgang war in zwei Abschnitte unterteilt, es wurde jeweils ein Parcours, bestehend aus verschiedenen Geräten bzw. Stationen aufgebaut. Diese wurden von den Teams gemeinsam „bearbeitet und erkämpft“: jeweils ein Partner arbeitete aktiv an der Station, der zweite Partner zählte die Anzahl an korrekt absolvierten Durchgängen.

Es gab viele verschiedene Stationen zu absolvieren, darunter beispielsweise:

Mit dem Bong in den Ring zu treffen, ohne den Ring zu berühren:



Übungen für die Bauchmuskeln:



Balancieren eines Stockes auf den Oberschenkeln, die härteste Übung



Insgesamt gab es bei diesem Lehrgang zehn Stationen zu meistern, die allen Kindern viel Spaß gemacht hatten. Die Teambildung trug zum gegenseitigen Anfeuern bei. Dass nur korrekte Ausführungen der Übungen gewertet wurden, motivierte die Kinder zu einer korrekten Absolvierung der jeweiligen Aufgabenstellung.

Den Abschluss des durchweg gelungenen Lehrgangs bildete ein kleines Spiel, bei dem Buchstabentafeln aus einem Haufen gesucht werden mussten, um das gesuchte Wort zu bilden. Hierzu wurden alle Kinder auf drei Mannschaften aufgeteilt und alle Gruppen kämpften sehr motiviert um den Sieg.

Hier waren die Chancen noch recht ausgewogen (Zielwort ist weiß geschrieben):

(Zielwort ist weiß geschrieben):



Alles in allem war es wieder ein sehr schöner und durchdachter Kinder- und Jugendlehrgang, den Teilnehmern hatte es viel Spaß gemacht und auch die Halle hatte ihre „TangSooDo-Eignung“ bewiesen. Es wäre schön und für die Kinder sicher eine tolle Erfahrung wenn es nächstes Jahr alle Vereine schaffen würden, einige Kinder auf diesen speziell auf Kinder und Jugendliche ausgerichteten, Lehrgang zu schicken.

Die Teilnehmer des TSD Solln möchten sich hiermit nochmals ganz herzlich bei Ihrem Trainer Herrn Ochwat für diesen Lehrgang bedanken und freuen sich schon auf den KiJu-Lehrgang 2013 ☺

Anna Schwarz (2. Gup) und Christian Fasold (1. Dan), TSD Solln

## Internationales Seminar in Hinwil / Schweiz

Zum fünfjährigen Jubiläum der Nippon Jiu-Jitsu & Tang Soo Do Schule in Hinwil / Schweiz ist eine kleine Gruppe aus zwei Deutschen Tang Soo Do Vereinen am letzten Aprilwochenende der Einladung gefolgt.

Vor der großartigen Kulisse der Alpen und strahlend blauem Himmel trafen wir auf Kampfsportler aus verschiedenen Stilrichtungen und Vereinen zu einem internationalen Lehrgang. Dabei konnten wir unter anderem auch das Studio Hinwil ausreichend kennen lernen.

Neben verschiedenen Kipphebel und Wurftechniken aus dem Jiu-Jitsu wurde auch ein Einblick in Schwertangriff und Verteidigung gewährt. Parallel dazu wurden Tang Soo Do Techniken vertieft.

### Gemeinsames Training mit den Schweizer Freunden



unter Anleitung von K. Trogemann, R. Auer u. O. Stahl

Nach einem dreistündigen Lehrgang wurde uns nicht nur die Landschaft gezeigt, sondern uns auch noch ein üppiges Abendessen serviert.

Am nächsten Tag übten wir in gemischten Gruppen unsere bekannten Budo Waffen, hatten aber auch die Möglichkeit, das Jiu-Jitsu kennen zu lernen. Abgerundet wurde das Ganze mit einer Ki-Gong Übung.

Überrascht hat uns Meister Preiss mit den Worten, dass alle Gerichte, die Übernachtung und das großzügige Frühstück im Restaurant vom Verein Hinwil

für die DTSDV Teilnehmer gesponsert worden sind.

Zum Abschluss hat jeder Teilnehmer aus unserer Gruppe nicht nur eine Urkunde und ein T-Shirt erhalten. Es wurde jedem auch noch ein persönliches Geschenk überreicht. Nach einer langen Verabschiedung traten wir dann erschöpft die Heimreise an.

Selten habe ich eine solche Herzlichkeit und Gastfreundlichkeit empfunden. Wir haben in der Schweiz nicht nur Tang Soo Do Kollegen erlebt, sondern echte Freunde gefunden.

**Oliver Stahl, TSD Esting**

## Abstecher nach Lindau am 29. April 2012

Obwohl wir gerade zwei ereignisreiche Tage in der Schweiz erlebt hatten, war die Idee, auf der Heimreise noch etwas zu erleben, schnell geboren. So besuchten wir auf der Rückfahrt von Hinwil nach Esting die Bodenseeinsel Lindau. Wenn das Wetter mitspielt, sind in der historischen Altstadt von Lindau unzählige Touristen aus aller Herren Länder anzutreffen. Nun stelle man sich also eine nicht allzu große Insel im Bodensee am 29. April 2012 vor. Das Wetter ist wunderschön, es gibt überall unzählige Touristen und irgendwo in der Fußgängerzone gibt es eine kleine Tang Soo Do Gruppe, die sich kurzfristig entschlossen hatte, einen Abstecher nach Lindau zu machen.

### Teilnehmer von Hinwil in Lindauer Altstadt



Die Geschichte der Lindauer Altstadt ist recht interessant, und um die ca. 0,68 km<sup>2</sup> große Insel in aller Ausführlichkeit zu erforschen, bräuchte man vermutlich mehrere Tage. Wenn man aber viel weniger Zeit und keinen Fremdenführer zur Verfügung hat, kann man dort trotzdem einige Sehenswürdigkeiten finden und bewundern. Dazu gehören unter anderem Reste der Stadtmauer, viele Häuser mit ihren hübschen Fassaden in der Fußgängerzone, das alte Rathaus, das gerade wegen Renovierungsarbeiten leicht verhüllt war, oder der Hafen, dessen Einfahrt von einem sechs Meter hohen aus Marmor

gehauenen bayerischen Löwen und einem Leuchtturm aus dem Jahre 1856 bewacht wird. All dies ist allemal einen staunenden Blick wert.

Unsere Tang Soo Do Gruppe begnügte sich allerdings nicht ausschließlich mit kulturellen Eindrücken. Die Lindauer Küche wollte auch zumindest ansatzweise erforscht werden. Die vielen Gaststätten mit ihren Terrassen und Biergärten laden förmlich dazu ein, einzukehren und gemütlich ein leckeres Mahl zu genießen. Nach einem dreistündigen Aufenthalt in Lindau setzten wir dann die Fahrt Richtung Esting wieder fort.

An dieser Stelle ein Dankeschön an alle, die dieses ereignisreiche Wochenende organisiert oder mitgestaltet hatten, und auch an alle Beteiligten, die zum Gelingen der einzelnen Events beigetragen hatten.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios

### Zweiter Ki-Gong-Lehrgang der DTSDV 05./06.05.12 im TSD Studio Esting

„Wäre es nicht mal interessant, zu lesen, wie ein gänzlich unbedarfter Grünschnabel seine ersten Erfahrungen mit Ki Gong in Worte fasst?“ - „Stimmt, warum eigentlich nicht?“

„Na dann ans Werk, mein Lieber!“

Dies ist also mein Bericht über den „Zweiten deutschen Ki-Gong-Lehrgang“ in Esting, ausgerichtet von unserem Meister Klaus Trogemann.

Bevor ich mit meinen eigenen Eindrücken anfangen, noch eine kurze Erläuterung, was Ki Gong denn überhaupt ist:

Frei übersetzt bedeutet es: „Der Umgang mit dem Ki“ oder „Energie kultivieren“. Ki, Qi und Chi haben dieselbe Bedeutung, nur „Qui“ nicht. Das wäre orthographisch vielleicht vergleichbar mit „Blumenschraub“.



16 Stunden lang, über zwei Tage hinweg, sollten wir also diese unsichtbare Substanz oder vielleicht flüssig-flüchtige, massenhaltige Materie (Ja! Ki soll tatsächlich Masse besitzen!) in unseren Körpern theoretisch kennen lernen und versuchen, sie zum fließen zu bringen. Selbst, wenn man als unbedarfter Anfänger von ihrer Existenz überzeugt war, stellte sich ziemlich schnell heraus, dass dieses Vorhaben alles andere als einfach ist. An Möglichkeiten, dies zu bewerkstelligen, mangelt es jedoch nicht. Am Anfang sollte man aber, bevor man zur eigentlichen Tat schreitet, dem Körper zunächst seine eigene Anwesenheit bewusst machen. Besonders intensive Sinneseindrücke bescherten wir uns

hierbei mit einer an uns selbst ausgeführten Druckpunkt-Massage oberflächlicher Nervenbahnen:

Man nehme zum Beispiel einen kräftigen Daumen, drücke dessen Spitze mit Elan fünf Sekunden lang in die Gabelung eines Wadenmuskels, und lausche dem von Blitzen begleiteten Glockenorchester das sogleich im Hinterhirn ertönt. Sehr eindrucksvoll und effektiv! Nach der Massage nur einiger dieser Stellen, ist der Körper hellwach und wartet nur darauf, dass der Energiefluss aus ihm herausge-Kitzelt wird.

Ähnlich wie die Hyungs bei Tang Soo Do gibt es auch bei Ki Gong Formen. Diese bestehen aus einer Abfolge verschiedener Grundbewegungen (mit teils seltsam anmutenden und doch stimmigen Namen, wie zum Beispiel „die Mähne des Wildpferdes teilen“), die auch einzeln ausgeführt werden können. Bei fortgeschrittenen Formen kombiniert man diese Übungen auch mit Meditation, die dann meist stehend ausgeführt wird. Doch diese gibt es natürlich auch als eigene Übung. Wer bei Ki Gong Meditation bis dato an Seniorensport gedacht hatte, wurde spätestens hierbei vom Gegenteil überzeugt: bei korrekter vierteiliger Atmung, mit etwa um dreißig Grad nach vorne geneigtem Oberkörper, geradem Rücken und leicht gebeugten Knien, sowie aneinander gelegten Fingerspitzen, rann selbst den hart gesottenen Teilnehmern des Kurses bereits nach wenigen Minuten der Schweiß von der Stirn. Schon vor dem Kurs hatte ich Anekdoten über Erfahrungen mit dieser Übung lauschen dürfen, und ich muss gestehen, meine Erwartungen wurden nicht enttäuscht. Man fühlt sich ein bisschen wie die Walnuss im Knacker. Nur dass der Knacker die eigenen Rumpfmuskeln sind und der knöcherne Brustkorb die Schale. Als wir nach etwa dreißig Minuten unser Pensum abgearbeitet hatten, trat ich aus meinem eigen selbst transpirierten kleinen Baggersee heraus, streckte ächzend den gepeinigten Rücken und – selten war ich aufrechter gestanden! Fabulös! Man bekam bei Ki Gong anscheinend seine Anstrengungen zurück erstattet.

Auch die Theorie kam nicht zu kurz. Westliche Naturwissenschaftler müssen sich hierbei jedoch zurücknehmen, denn die Wirkung des Ki Gong lässt sich zu einem Teil nicht mit sicht- oder nachweisbaren Phänomenen erklären. Die vitalisierende und anregende Wirkung des Ki Gong auf den Körper, lässt sich allerdings nicht bestreiten. Diese kann man bei der so genannten Schüttel Ki Übung ausgezeichnet am eigenen Leib beobachten. Man hebe die Beine und Arme im Liegen wie ein Käfer

in die Höhe und schüttle sie fünf Minuten lang. Danach sollte man sich jedoch äußerst behutsam und nicht zu schnell erheben, da sonst zweierlei passiert: das Blut, das von der Peripherie fünf Minuten lang in den Rumpf geflossen ist, wird sehr plötzlich wieder in Richtung Arme und Beine geschickt, worunter die Versorgung des Hirns leidet und Letzteres sich für ein paar Sekunden vom Bewusstsein verabschiedet. Das ist an sich nicht tragisch, wenn man sich davor weiche Matratzen bereitgelegt hat. Andernfalls sollte jemand zum auffangen bereitstehen. Doch selbst das vorsichtigste Aufstehen kann nicht das Ameisen-Kribbeln verhindern, das bei dieser Übung noch viel heftiger auftritt, als beim ausgedehntesten Toilettengang. Gleichwohl danach fühlt man sich äußerst erfrischt und bis in die Extremitäten mit Sauerstoff versorgt.

Mitunter am meisten überrascht hat mich die Tatsache, dass in einer Ki Gong Ausbildung auch chiropraktische Kenntnisse vermittelt werden. Zum Repertoire eines Ki Gong Betreibenden gehört unter anderem der „Rückenspaziergang“, welchen wir paarweise aneinander ausüben durften: Partner Blau legt sich auf den Bauch. Partner Rot steigt (vorsichtig!) auf und balanciert auf der dankbaren Wirbelsäule auf und ab. Blau keucht, Rot frohlockt. Besonders abenteuerlich wird es, wenn die Partner in Größe und Gewicht variieren. Meine Verspannungen waren danach wie weggeblasen, einfach „plattgedrückt“. Tja, man muss sich nur zu helfen wissen!

Nach zwei Tagen, voll gestopft mit neuen Erfahrungen, reichlich Wissen und der köstlichen Pizza vom Italiener nebenan, durften unsere Körper unter der Anleitung von Meister Trogemann zum Abschluss ihre innere Entwicklung in einer autogenen Entspannung bilanzieren: Auf dem Boden liegend, mit den Handflächen nach außen.

„Die Arme und Beine werden schweeeeer, verschmelzen mit dem Boden, der Bauch entspannt sich...“  
– Leider muss ich an dieser Stelle meinen Bericht abschließen, da ich in diesem Moment vor lauter Entspannung weggenickt bin. Damit hat diese Übung für mich ihren Zweck vielleicht auch erfüllt.

Ich danke Meister Trogemann für die außergewöhnlichen neuen Techniken, deren Wirkung ich bei diesem Ki Gong Kurs an mir selbst erfahren durfte und von denen ich sicher einige für mich selbst kultivieren werde.

David Tschebiner 3. Gup, TSD Sunrise-Helios

## Tang Soo Do Sommerlehrgang 2012 in Taching

Vom 18.05 bis zum 20.05.2012 fand der diesjährige Sommerlehrgang in Taching statt. Es waren wieder viele Teilnehmer aus ca. 10 Vereinen eingetroffen, die sich auf ein lehrreiches und schönes Wochenende freuten.



Teilnehmer Taching Sommerlager 2012

Nachdem alle Teilnehmer die Zimmer bezogen hatten, begann auch schon das erste Training. Eröffnet wurde dies von Meister Klaus Trogemann, der den gesamten Lehrgang durchführte. Nach einigen lockeren Aufwärm- und Dehnübungen begann das eigentliche Training mit dem Laufen der Hyungs. Rhythmisch trommelte Meister Trogemann dazu auf der schönen, buntverzierten Trommel und führte uns von der ersten Hyung bis zu den Bongformen. Danach widmeten wir uns der Fallschule. Meister

Trogemann verdeutlichte hier besonders wie wichtig die Fallschule ist und zeigte viele mögliche Stürze auf dem harten Turnhallenboden. Das erste Training wurde schließlich mit einigen Qi Gong Übungen beendet. Hungrig, doch gut gelaunt pilgerten die Teilnehmer zurück zum Wohnhaus und stürzten sich auf den Grill. Mit gut gefüllten Mägen und entspannten Plausch konnte der Tag schön ausklingen.

Früh klingelten die Wecker am Samstagmorgen, denn das zweite Training um 9.00 Uhr wollte nicht ohne Frühstück gemeistert werden. Der Schwerpunkt des zweiten Trainings richtete sich auf den Freikampf. Hierfür durften wir bestimmte Techniken in Partnerarbeit ausprobieren und erforschen. Um

uns dies auch im richtigen Freikampf vorzuführen, gaben einige umzingelt von allen Nichtkämpfern ihr Bestes. Auf die korrekte Bewertung durch die Schwarzgurte wurde besonders viel Wert gelegt.

“Die nächste halbe Stunde Pyung Ahn E Dan!” verkündete Meister Trogemann dann und schon erklangen die dumpfen, lauten Töne der Trommel. Gleichmäßig bewegten wir uns durch die Halle. Bald waren Zeit und alles andere vergessen, da waren nur wir und unsere Hyung; es war fast schon meditativ. Schnell waren die (nur) 20 Minuten und somit auch das zweite Training vorüber. Nicht so für die Schwarzgurte, denn für sie fand noch eine Einführung und Prüfung zum Kampfrichter statt. Die freie Zeit wurde mit Schwimmen im Tachinger See, Wandern oder anderen Aktivitäten verbracht. Alle versammelten sich dann jedoch wieder zum gemeinschaftlichen Grillen am Abend.

Das letzte Training begann wie das Erste mit dem Laufen der Hyungs, nur dass diese um einiges gereift waren. Im restlichen Training vertieften wir viele Möglichkeiten von Hebel-Techniken, diese waren nicht selten kompliziert. Mit neuem Können und schmerzenden Gliedern lauschten wir schließlich noch den abschließenden Worten des Meisters Klaus Trogemann.

Das Sommerlager war wieder einmal ein voller Erfolg. Wir danken Seniormeister Klaus Trogemann, der uns dieses wunderbare Wochenende ermöglichte. Taching 2013 kann kommen.

**Sophia Ostenrieder, 6. Gup, TSD Sunrise-Helios**

### TSD Lehrgang in Ungarn am 8./10.06.12



Auf Einladung von Frau Gyöngyi Lazlone WTSDA Chief Instruktor Ungarn und Wunsch von GM Shin besuchte ich für einen erweiterten Wochenendlehrgang unsere WTSDA Gruppe in Karzicbarcika im Nordosten in Ungarn.

Nach einer Fahrt von zweieinhalb Stunden mit dem Auto von Budapest erreichten wir Karzicbarcika. Ein kleines Städtchen in der Provinz. Nach dem Einchecken im Hotel ging es gleich zum ersten Training. Eine Gruppe von 12 aufgeregten Schülern 10. Gup bis 1. Dan erwarteten mich schon ungeduldig. Nach ca. drei Stunden waren einige froh, dass das Training an diesem Tag zu Ende war. Dabei wurden nur einfache Techniken behandelt.

Am nächsten Morgen ging es dann in einem öffentlichen Park zur Sache. Sämtliche Formen wurden abgehandelt, geübt und wiederholt. Was bei einem heißen und schwülen Wetter nicht einfach war. Einige Teilnehmer waren sichtlich froh, dass es endlich Zeit für die Mittagspause war. Es gab eine typische ungarische Gulaschsuppe mit Weißbrot zum Eintunken. Nach einer ausgiebigen Mittagspause ging es dann weiter mit Partnertraining. Sämtliche Ho Sin Sul und Il Soo Sik Techniken wurden durchgenommen. Zum Schluss gab es noch einen kleinen Ausflug ins Hap Ki Do. Danach wurde sich in gemütlicher Runde zum Abendessen zusammen gesetzt. Dabei wurde über alle möglichen Kampfkunst Themen gesprochen.

Am Vormittag des letzten Tages wurden die Waffen abgehandelt, die es nötig hatten auch behandelt zu werden! Zum Abschluss wurde noch etwas Ki Gong geübt, was allgemein sehr positiv aufgenommen wurde.

Mit einer kleinen Verabschiedung und gegenseitigen Komplimenten wurde dieser Lehrgang offiziell beendet. Nach einem kleinen Imbiss zur Stärkung ging es dann wieder auf die Rückreise nach Budapest und zurück nach München.



**Klaus Trogemann, Esting**

## Wichtige Termine zum Tang Soo Do

**Internationale TSD Meisterschaft der DTSDV in Eching Bayern am 23.06.12 Klaus Trogemann**  
Ausschreibung hierzu unter Termine im Netz.

**WTSDA Weltmeisterschaften in Greensboro North Carolina/USA am 21./22.07.12 Jae C. Shin**  
Ausschreibung hierzu unter WTSDA im Netz.

**Europa Meisterlehrgang der WTSDA 2012 am 03.-07.09.2012 in Bristol/GB, Khan, Green**  
Ausschreibung hierzu erscheint in Kürze hierzu im Netz.

**Internationale Britische Meisterschaften der WTSDA am 08.09. 2012 in Bristol/GB, Khan, Green**  
Ausschreibung hierzu erscheint in Kürze hierzu im Netz.

**Danprüfung der DTSDV in Eching Bayern am 15.09.12 Klaus Trogemann und WTSDA Meister**  
Einladung hierzu ergeht in Kürze an alle Studios und Clubs der DTSDV

**WKGC-Lehrgang in San Franzisko am 21./23.09.12 GM Shin und Dr. Schröder**

**Technik-Lehrgang in Göteborg Schweden am 6./7.11.12 Klaus Trogemann, Andrew Ewing**

**DTSDV FÜL-Lehrgang und -Prüfung in Eching am 13./14.10. und u. 21./22.10.**  
Ausschreibung erfolgt in Bälde. Der Lehrgang findet allerdings nur bei einer genügenden Anzahl von Teilnehmern statt.

**DTSDV Waffen-Lehrgang in Leitershofen am 17.11.12**  
Ausschreibung hierzu erfolgt zur gegebenen Zeit.

**Senior-Dan Lehrgang in Eching u. Versammlung der DTSDV**  
Ausschreibung und Einladung hierzu erfolgt zur gegebenen Zeit.