



German TSD Newsletter

der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V.,
gemeinnützig



Mitglied in der World Tang Soo Do Association
sowie im DDK e.V. und BSK



Ausgabe Juli 2017

EDITORIAL

Mein erstes Training in Muay Thai Boxing



Auf einer meiner früheren Reisen in den asiatischen Raum kam ich anlässlich eines Flugzeugtransfers mit einem netten asiatischen Herrn ins Gespräch über Kampfkünste. Dabei erwähnte er so nebenbei seine Leidenschaft für Muay Thai Boxing. Außer dem Namen und dass es sich um traditionellen Kickboxing Stil handeln würde, sagte es mir nichts. Aber seine Begeisterung für diese Kampfkunst machte mich irgendwie neugierig und ich begann mehr und mehr nachzufragen. Am Ende der Unterhaltung tauschten wir unsere Visitenkarten aus. Dabei entnahm er meiner, dass ich in einigen Kampfkünsten z. T. höhere Graduierungen besitze. Er vertrat die Ansicht, dass ich unbedingt den Versuch unternehmen sollte, auch mal seine Kampfkunst kennen zu lernen. Er gab mir eine Adresse in Thailand von seiner Honour

Muay Thai Stil Schule in Chon Buri, die von seinem alten Meister betrieben wurde. Zu diesem Zeitpunkt bekundete ich höfliches Interesse, war aber im Inneren eigentlich gar nicht interessiert.

Jedoch anlässlich eines Selbstverteidigungslehrganges, den ich später gab, kam von einem Teilnehmer das Thema auf, was macht man, wenn man einen Thaiboxer vor sich hat? So richtig überzeugend konnte ich keine vernünftige Gegenstrategie vortragen bzw. vorbringen. Man kann nur eine vernünftige Gegenstrategie entwickeln, wenn man wenigstens solide Grundkenntnisse in dem anderen Stil erworben hat. Dabei kam mir die frühere Begegnung in den Sinn.

Es fing an in mir zu bohren und ich kramte die längst vergessene Visitenkarte dieser Honour (ehrenwerten) Muay Thai Schule hervor. Dabei kam mir der Film mit Jean-Claude van Damme in den Sinn, in dem er sich in einem Zweikampf gegen einen Muay Thai Fiesling zu behaupten hatte. Nach dem alten Sprichwort, probieren geht über studieren, nahm ich Kontakt zu dieser Adresse auf und siehe da, ich bekam mir nichts dir nichts eine Einladung per Email, in dieser Schule ein Training zu absolvieren. Nun kann man sich vorstellen, dass ich aufgrund meines zarten Alters von über 70 Jahren doch so gewisse Bedenken hatte, mir da einen Schuh anzuziehen, der doch sicherlich einige Nummern zu groß sein würde. Aber der Wurm „erwachtes Interesse“ war nun mal an dem Angelhaken und der Fisch „Thai Boxen zu erlernen“, wartete darauf zuzubeißen.



Honour Muay Thai Stil Schule in Chon Buri

Es dauerte einige Monate der Vorbereitungen und dann stand ich aber vor dem Eingang einer Thai Boxing Arena, der eine Thai Boxing Schule angegliedert ist. Ich war wirklich gespannt, was mich alten Knaben dort erwarten würde. Nach einem kurzen sich gegenseitigen Vorstellen wurde ich mit einem älteren Muay Thai Boxing Meister bekannt gemacht, der mich recht herzlich willkommen hieß und damit das Eis brach.

Nach dem Anlegen meiner Thaiboxerhose und eines T-Shirts ging es gleich ohne Umschweife zur Sache. Zuerst scheuchte er mich etliche Runden durch die Arena, ließ mich Seilspringen und sagte liebenswürdig lächelnd, nachdem er mich japsen hörte, jetzt können wir mit dem eigentlichen Training beginnen. Inzwischen hatte es draußen, wie in der Halle, über 34°C und eine hohe Luftfeuchte von über 88%. Wir hatten noch gar nicht angefangen, da war mein T-Shirt schon pitschnass zum Auswringen und ich tropfte aus allen Hautporen. Aber dieser Zustand schien normal zu sein, wie ich es bei den anderen anwesenden Youngstern aus anderen Ländern beobachten konnte.

Zuerst nahm er mit mir Fauststöße, gerade, über Kreuz, vordere und hintere Faust, Haken von unten und von der Seite, diese auch mit dem Ellenbogenhaken nach oben und zur Seite durch. Diese wollte er immer mit voller Power ausgeführt haben. Nach einigen Minuten bestand ich nur noch aus Dampf und bat um eine kleine Pause, um wieder zu mir selber zu finden. Mein Kopf schwindelte und mit einem Handtuch wurde ich dem ununterbrochenen in Strömen fließenden Schweiß nicht mehr Herr. Er nahm mich liebevoll zur Seite und fächelte mir kühlende Luft zu. Sobald ich mich wieder etwas erholt hatte und wieder klarer sehen konnte, nahm er mich wieder erbarmungslos ran. Jetzt musste diese schweißtreibende Ausführung der Techniken in schneller Reaktionsfolge gegen seine überall vorschießenden Pratzen ausüben. Ich bekam das Gefühl, dass der Kopf platzen und der Körper vor Hitze und Schweiß zerspringen würde. Irgendwann nach einer für mich gefühlten Ewigkeit hatte er mit mir Erbarmen und ließ mich zum Abklingen einige abschließende Kraftübungen wie Sit-ups, Kniebeugen und Bi- und Trizeps Übungen mit Gewichten ausführen. Nachdem der Boden unter mir einer Überschwemmung gleichkam, schickte er mich unter die kalte Dusche. Das Ganze glich wie drei zusätzliche Saunadurchgänge, die parallel auf einmal ausgeführt wurden. Ich war im wahrsten Sinne des Wortes fix und foxi. Nach dem ich endlich abgedampft hatte, entließ er mich mit einer liebenswürdigen und netten respektvollen Umarmung bis auf ein Wiedersehen am nächsten Morgen.



Üben schneller Faustkombinationen



Foto-Pose mit Meister Ardan Laj

Damit meine Muskeln nicht verhärten, schickte er mich auch noch zu einer einstündigen Thai Massage nebenan. Ich kann nicht beschreiben, was für eine Wohltat diese Behandlung war. Ganz gegen meine Erwartungen fühlte ich mich anschließend den ganzen Tag top fit und fieberte der nächsten Trainingsstunde am nächsten Tag entgegen.

Am nächsten Tag machte er dieselbe ganze Prozedur mit Fußtechniken, wie Vorwärts- und Halbkreistritte sowie aufwärts und seitwärts Kniestöße. Diese auch wieder in schnellen kraftvollen und reaktionsschnellen Abfolgen mit Pratzen. Auch hier wieder das gleiche körperliche Reaktionsbild und Ablauf wie am Tag zuvor.

Am dritten Tag ging es mit Blocktechniken sowie Hand und Fußkombinationen ebenfalls wieder mit Pratzen weiter. Am vierten Tag stieg er mit mir in den Ring und da ging es dann schon ganz schön zur Sache. Dabei musste auch er die für ihn neue Erfahrung machen, dass ich bei vermehrtem Druck seinerseits plötzlich für ihn überraschende instinktive Reaktionen mit Techniken ausführte die durchaus seine Angriffe so nicht von ihm erwartet neutralisierten. Ich habe mich selbstverständlich bei ihm sofort entschuldigt. Er nahm es mir aber überhaupt nicht übel und fragte mich sehr respektvoll nach meinem Kampfkunsthintergrund.

Nachdem ich ihm etwas über meinen Werdegang erzählte, musste ich ihm einige vor allem Fußtechniken zeigen. Er meinte daraufhin, dass er jetzt versteht, warum meine Techniken schon von Anfang an so schnell und kraftvoll waren. Ein besseres Kompliment konnte er mir wahrlich nicht machen. Den letzten Tag behandelten wir körpernahes Clinching mit Hand und Fußtechniken, Ellbogen und Knie. Auch hier wieder wie an allen anderen Tagen zuvor war ich wieder nach einer Stunde auspowerten Trainings geschafft.



Angriff ausweichen und Konter mit Halbkreiskick



Block eines Halbkreiskick-Angriffs

An allen Tagen wurde ich immer von ihm mit einer herzlichen Umarmung begrüßt und verabschiedet. Anlässlich der Überreichung einer Teilnahmeurkunde durch ihn, bekam ich von allen anwesenden Youngsters, die die ganze Woche immer mich beobachtet hatten, aufgrund meiner gezeigten Leistungen und trotz meines Alters von über 70 Jahren ein respektvolles anerkennendes Lob. Ich muss gestehen, dass ich diese Geste des Respekts und der Anerkennung so nicht erwartet hatte. Ich nahm dies natürlich mit großem Stolz entgegen. Ist es doch ein Geschenk des Schöpfers, wenn man in diesem Alter noch so eine Leistung vollbringen kann.

Mit meinem von ihm erwarteten Versprechen wiederzukommen wurde ich von meinem Muay Thai Boxing Meister in aller Liebe und Fürsorge nach 5 Tagen schweißtreibenden Trainings entlassen.

Für mich ist es eine tolle und so nicht erwartete Erfahrung. Habe ich doch einige Pfunde verloren und fühle mich pudelwohl wie schon lange nicht mehr. Als hätte ein körperlicher Reinigungsprozess zu meinen Gunsten stattgefunden. Ich freue mich schon heute auf eine doch nicht so ferne Wiederholung.

Über die Techniken und Strategien, die ich während des Muay Thai Boxing Trainings gelernt und geübt habe, werde ich bei unseren Lehrgängen berichten.

Klaus Trogemann, Yuk Dan, TSD Esting

BERICHTE ZU EREIGNISSEN DER DTSDV UND WTSDA

Techniklehrgang am 22.04. - 23.04.2017 in Wiesbaden

In einer Kaserne der U.S. Army fanden am 22. und 23. April in Wiesbaden zwei Techniklehrgänge unter der Leitung von Meister Trogemann statt. Wir wurden bereits an der Grenzstation erwartet. Nach der Einlasskontrolle durfte unser Trupp das Kasernengelände betreten. Der Weg zur ersten Trainingsstätte führte an verschiedenen Unterkünften vorbei. An einem Flugplatz fanden wir letztendlich Parkplätze. Beim Aussteigen und Ausladen unseres Gepäcks bestaunten wir die Helikopter ehe wir uns in die „Katakomben“ begaben. Eine riesige amerikanische Flagge firmierte an der Fensterfront. Darunter hingen die TSD- sowie koreanische Flagge und zusätzlich eine weitere Flagge der USA.



Teilnehmer des Lehrgangs in Wiesbaden

Das Aufwärmtraining bestand zunächst aus leichtem Joggen, wobei nach einem Klatschen des Meisters die Richtung gewechselt werden sollte, teilweise sehr schnell aufeinander folgend. Hierzu bot die große Halle die ideale Möglichkeit, um beim Joggen ins Schwitzen zu kommen. Im Anschluss daran sollten wir womöglich einmal den Boden putzen, indem wir uns von Hallenseite zu Hallenseite robben sollten. Mein Dobohk war ziemlich schmutzig danach, denn der Hallenboden war sehr dreckig. An sich war das Bodenturnen sehr lustig, aber angesichts des dreckigen Bodens eine eher unschöne Unternehmung. Wie so oft bei mehrtägigen Lehrgängen wurde das Programm von Meister Trogemann gesplittet. Der erste Trainingstag beschäftigt sich meist mit Hyungs. Der Meister unterstreicht darin immer die Wichtigkeit, dass alle TSD-Schulen die Formen in der ursprünglichen Interpretation, so wie er sie gelernt habe und auch lehre, zu praktizieren. Er vergleicht dies mit einem Baum. Der Stamm ist die überlieferte Form in ihrer Originalfassung. Von Zeit zu Zeit entstehen Äste, die die Eigenheiten der einzelnen TSD-Schulen repräsentieren. Die Aufgabe eines Meisters ist es, bei Lehrgängen wieder den Stil der Schulen zu vereinheitlichen, sozusagen die Äste zu trimmen.



Teilnehmer des Lehrgangs in Wiesbaden

Am zweiten Tag wiederholte sich dasselbe Spiel. Zuerst mussten wir uns wieder einer Einlasskontrolle unterziehen, ehe wir das Army-Gelände betreten durften. Diesmal führte unser Weg tiefer in das Lager. Wir machten Halt vor einem großen Gebäudekomplex, welcher diverse Sporteinrichtungen unter einem Dach vereint. Der letzte Lehrgang fand in einem Gymnastikraum in dem Gebäudekomplex statt. Das Thema war diesmal fundamentale Grundlagen im Il Soo Sik (Hand- und Fuß-Techniken) und Ho Sin Sul (Selbstverteidigungstechniken). Auch hier sprach der Meister die Thematik an, dass diese Zweige aus dem Stamm der Grundtechniken entstehen und die Notwendigkeit bestünde, diese von Zeit zu Zeit zu trimmen, sodass alle Tang Soo Do Schulen einen einheitlichen Stil pflegen. Zusätzlich zu diesen Grundlängen (Techniken 1-10) stand freies Sparring auf dem Programm. Insgesamt waren die Lehrgänge wieder sehr interessant. Insbesondere die Einheit am zweiten Tag fand ich sehr lehrreich, weil Freikampftechniken meist im regulären Training etwas zu kurz kommen. Aus diesem Grund fiebere ich bei diesen Lehrgängen immer dem zweiten Tag entgegen, wobei der erste Tag auch immer sehr aufschlussreich ist, denn die Eigenheiten, die der Meister anspricht, entdeckte ich sowohl an mir als auch bei den anderen Teilnehmern. Aus diesem Grund ist es tatsächlich wichtig, regelmäßig an den Lehrgängen teilzunehmen.

Dominique Daniel Schulte, 1. Dan, Tang Soo Do Menzelen

Freundschaftslehrgang am 28.04. - 30.04.2017 in Göteborg, Schweden

Wenn der Professor einlädt...

... und der Doktor die letzte Stunde hält

Master Andrew Ewing empfing am letzten April-Wochenende 2017 zahlreiche Tang Soo Do Praktizierende zu einem Trainingslager in der technischen Universität Chalmers in Göteborg – hier lehrt er als Professor und gibt dem Tang Soo Do in Schweden eine Basis. Sah Bum Nim Klaus Trogemann, 6. Dan, war als maßgeblicher Dozent geladen, gefolgt von einigen seiner deutschen Schüler. Cho Dan Armando Ramirez, aus Stavanger/Norwegen und Master Daniel Marcko, Tang Soo Do Täby (Stockholm) mit seinen Schülern komplettierten das große Teilnehmerfeld.



Klaus Trogemann trainiert mit den höheren Danträgern die Jin Do

Nach einem Training warm up in der Grundlagenschule, den sogenannten Basistechniken, durch Master Klaus Trogemann, war am Freitagabend genug Zeit in Göteborg anzukommen, sich einen ersten Eindruck von der Stadt zu verschaffen und in die entspannte Lebensart der Schweden einzutauchen.

Der Samstag begann traditionell mit einer Qi Gong Einheit. Anschließend lag der Trainingsschwerpunkt bei den „Hyungs“. Ich denke, ich spreche für alle traditionellen Kampfkünste, wenn ich behauptete, dass selbst ohne Doh Bohk, die Trainierenden ihren jeweiligen Schulen zuzuordnen wären. Eine „Hyung“, obwohl genau vorgegeben, lässt immer auch Interpretationsspielraum. Dennoch ist es wichtig, eine einheitliche Linie zu erzielen, ganz im Sinne des Gründers. Je internationaler ein Lehrgang, desto verschiedene Versionen werden sichtbar.



Teilnehmer des Samstagstrainings

Bei einer Meisterschaft oder Dan Prüfung obliegt die Bewertung dem Auge des Prüfers bzw. Judges. Hier ist bei einer international besetzten Prüfung stets das Fingerspitzengefühl des Prüfers gefragt, der eine von seinen nationalen Lehrmeinungen abweichende Leistung dennoch wertschätzend bewerten wird. Damit wurden auch die schwedischen Teilnehmer der am Nachmittag stattfindenden Dan Prüfung konfrontiert.

Bei einem Test dieser Art zeigt sich, wie flexibel auf andere Gewohnheiten, Kombinationen, Anforderungen eingegangen werden kann. Eine Prüfung ist immer auch ein innerer Kampf, wieviel davon

gezeigt wird, ist Sache des Prüflings. Eine Herausforderung, vielleicht erstmalig über sich hinaus zu wachsen, seine Reife zu zeigen. Auch das ist Teil des Do (Weg). Wie positioniere ich mich für meinen weiteren Weg innerhalb der Kampfkunst – in Einklang mit Beruf und Familie. Eine Selbstreflektion, die manchen Schüler durchaus erst zum Nachdenken bewegt.

Das Highlight des Besuchs war der Abend im Hause von Master Ewing und seiner Frau Nhu Pan. Es wurde gemeinsam gekocht, gegessen und bis spät in die Nacht bei guten Gesprächen ausgetauscht. Ich fühlte mich in einem vollen Haus mit ca. 30 Personen als Teil einer großen, herzlichen Familie. Master Ewings Gastfreundschaft war überwältigend und wird uns lange in Erinnerung bleiben.

Sonntagmorgen verlieh eine frühe Qi Gong Einheit unseren müden Körpern Aufschwung. Master Daniel Marcko hielt die anschließende Stunde zum Thema „Flow Drills“. Was ist ein Flow Drill? Wir alle kennen den Zustand des Flows, den die Psychologie bezeichnet als das beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit, die wie von selbst vor sich geht. Master Marcko erläuterte uns den „flow“ im Tang Soo Do, den mentalen Zustand, es fließen zu lassen am Beispiel der intuitiven Umsetzung einer Abwehrtechnik in Verbindung mit einer Kontertechnik.



Qi Gong Einheit mit Klaus Trogemann

Dr. Hanifi Dolu, 4. Dan, aus Hamburg, hielt die letzte Stunde des Lehrgangs. Der Blick abseits des Traditionellen mit all seinen Werten, Normen und klaren Regeln, die eine ungebetene Begegnung auf der Straße nicht kennt. Es wurde geboxt, gekontert, die Deckung korrigiert und die Pratzen geschunden.

Wenn der Professor ruft und der Doktor die letzte Stunde hält..., dann liegt ein freundschaftliches, lehrreiches und internationales Wochenende im Zeichen der Tang Soo Do Familie hinter uns.

Jennifer Oberhäuser, E Dan

DTSDV Kinder- und Jugendlehrgang am 29.04.2017 in Neufahrn

Bericht eines Abteilungsleiters

Vor kurzem wurde der alljährliche Kinder- und Jugendlehrgang in der Käthe-Winkelmann-Halle in Neufahrn abgehalten. Dieses Jahr ging es um Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Mit viel Witz und Charme hat Joachim Kandlbinder (3. Dan Tang Soo Do und 2. Dan Hap Ki Do) aus Rottal-Inn den Kindern und Jugendlichen den nicht immer leichten Sachverhalt vermittelt. In dem diesjährigen Seminar konnten sich die aus den verschiedensten Teilen Bayerns angereisten Mädchen und Jungen informieren und die vorgestellten Übungen gleich anwenden. Mit den rund 40 Teilnehmern war Joachim Kandlbinder natürlich noch ohne weitere Unterstützung. Die Heimtrainer der Kinder aus den angereisten Vereinen begleiteten aktiv die verschiedenen Übungen. Mit Hilfe von unterschiedlichen Fallbeispielen und gezielt angeleiteten Anwendungen konnten die Teilnehmer die verschiedenen vorgestellten Themen durchspielen.



Teilnehmer des 12. Kinder- und Jugendlehrgangs in Neufahrn

Die Verantwortlichen der Abteilung Tang Soo Do (koreanisches Karate nach alter Tradition) haben sich sehr gefreut, dass Neufahrn in diesem Jahr der Veranstaltungsort für diesen zwölften Deutschen Kinder- und Jugendlehrgang war. Allen, die diesen schönen Tag vorbereitet und gestaltet haben, ein herzliches „Danke schön“.

Tang Soo!

Leonidas Kalojanidis, 1. Gup, TSD Neufahrn

Bericht eines Beobachters

Der 12. Bayerische Kinder- und Jugendfreundschaftslehrgang fand diesmal unter dem Motto „Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche“ statt. Die Organisation und Durchführung übernahmen Jo Kandlbinder (3. Dan) aus Rottal-Inn und Alexander Schmid (2. Dan) aus Neufahrn. Der Lehrgang wurde in der großen Halle des TSV Neufahrn veranstaltet. Das Spannende an dem Lehrgang war die Tatsache, dass die Durchführung nicht mehr von Meister Robert Ochwat übernommen wurde, sondern zwei Trainern überlassen wurde, die zwar Erfahrung mit dem Kindertraining aber bis dato keine Erfahrung mit der Leitung von derartigen Lehrgängen hatten. Da ich die meisten Kinder- und Jugendlehrgänge unter der Leitung von Meister Ochwat miterlebt hatte, war ich sehr darauf gespannt, wie Jo und Alex diese Herausforderung meistern werden, und ob der Lehrgang so wie die vergangenen Lehrgänge dieser Art ein voller Erfolg sein wird.



Spielerische Aufwärmübungen



Reflexübungen

Die Lehrgangsthemen waren gewiss nicht einfach, wenn man bedenkt, dass der Teilnehmerkreis aus Kindern und Jugendlichen zwischen Weiß- und Braungurt bestand. Wie erkläre ich einem achtjährigen Kind, wie der Notwehrparagraf zu verstehen ist? Aber die Trainer folgten einem strikten Plan, um den Teilnehmern ein Maximum an Kenntnissen und Fertigkeiten innerhalb eines recht begrenzten Zeitraumes zu vermitteln. Die Trainer mussten eine Art Spagat zwischen der Vermittlung des ernststen Themas auf der einen und der Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit der Kinder auf der anderen Seite schaffen. Und dies gelang meiner Meinung nach ganz gut. Die Helfer aus Rottal-Inn, Bobingen, Leitershofen und Solln unterstützten die Lehrgangsleiter nach Kräften, so dass es allen während des Lehrgangs großen Spaß gemacht hat, bei allen Übungen und Spielen mitzumachen.

Nun wäre ich neugierig, welchen Themen für die kommenden Kinder- und Jugendlehrgänge gewählt werden und welche TSD-Studios sich an der Organisation und Durchführung beteiligen werden.

Hier noch ein Dankeschön an die Organisatoren, Trainer, Helfer und alle, die dazu beigetragen haben, dass der Lehrgang in Neufahrn stattfinden konnte.



Stopp! Fass mich nicht an!



Fallübungen unter kompetenter Anleitung



Selbstverteidigungstechniken in Bodenlage

Richard Auer, Sah Dan, TSD Sunrise-Helios

Lehrgang für Fortgeschrittene am 06.05. – 07.05.2017 in Issum

Der Lehrgang hat tatsächlich statt gefunden, obwohl es keinen Bericht darüber gibt. Die Beteiligung war recht beachtlich, wenn ich mir die Anzahl der Teilnehmer auf der Lehrgangsabrechnung ansehe... Vielleicht wird es im nächsten Newsletter einen Nachtrag hierzu geben.

Richard Auer, Sah Dan, TSD Sunrise-Helios

TSD Freundschaftslehrgang am 12.05. – 14.05.2017 in Lyon / Frankreich

Als ich im Veranstaltungskalender vom Freundschaftslehrgang in Lyon las, freute ich mich über die willkommene Möglichkeit, Alexandre Bernard und sein 2RTSD (Deux Rivières Tang Soo Do) zu besuchen. So fand am Wochenende vom 13. bis 14. Mai in Oullins bei Lyon ein zweitägiger Lehrgang unter Leitung von Meister Trogemann (bzw. 'Master T') statt.



Formentraining



Teilnehmer des Lehrgangs in Lyon

Lyon ist eine beeindruckende Stadt, denn obwohl die Metropolregion Lyon die zweitgrößte in Frankreich ist, ist Lyon nicht überlaufen. Der öffentliche Nahverkehr ist sehr gut ausgebaut und sehr preiswert. Auch kulturell bietet die Stadt mit seiner Architektur und einigen Museen sowie einer Altstadt viele Möglichkeiten.

Nun ging ich davon aus, dass der Lehrgang auf Englisch gehalten wird, wurde aber überrascht, denn Meister Trogemann startete auf Französisch. Während des Lehrgangs wurde in Englisch, Französisch, Deutsch und Koreanisch kommuniziert. Wahrlich international.

Die zwölf anwesenden Teilnehmer und Meister Trogemann begannen nach dem Aufwärmen mit dem klassischen und bewährten Programm:

- ❖ Grundtechniken
- ❖ Formen
- ❖ Einschritttechniken

Obwohl regelmäßig geübt, fand Master T immer wieder Ansatzpunkte, Techniken und Bewegungen zu überdenken bzw. zu korrigieren. Die Teilnehmer aus Lyon überzeugten hier mit guten Grundfertigkeiten. Alexandre Bernard und ich wurden parallel zu den Einschritttechniken in den höheren Formen unterwiesen. Hier zeigte sich des Lehrgangleiters langjährige Erfahrung, parallel auch für Schwarzgurte zu lehren.

Zum Abendessen trafen wir uns in einem Restaurant in Lyon. Neben dem Essen plauschten wir gemütlich und lernten uns näher kennen. Meister Trogemann und Alexandre Bernard halfen hier über gelegentliche Sprachbarrieren hinweg.



Fuß-Einschritttechnik Nummer 3



SV-Einschritttechnik Nummer 4

Am nächsten Morgen standen ab 10.00 Uhr Formen und Einschritttechniken auf dem Plan. Die Teilnehmer inklusive mir waren deutlich erschöpfter als am Vortag, gingen allerdings mit eisernem Willen ans Werk. Alexandre Bernard und ich erhielten die Möglichkeit, Meister Trogemann beim Korrigieren der Einschritttechniken zuzusehen; zu beobachten, wann er es für nötig hält, dies oder jenes zu korri-

gieren und mit welchen Worten er das tut. So erhielten wir am Rande des Lehrgangs eine Lehrerfortbildung.

Die Örtlichkeit am Sonntag war die, in der auch das Training zweimal die Woche stattfindet. Sie ist mit Spiegeln an drei Seiten ausgestattet und bot mehr als genügend Platz.

Vielen Dank an 'Master T' und Alexandre Bernard für diesen Lehrgang und ich hoffe, nächstes Jahr wieder daran teilnehmen zu können.

Maximilian Arnold, Cho Dan, TSD Jade Kampfkunst

Sommerlehrgang am 26.05. – 28.05.2017 in Taching

Bericht einer Weißgurtträgerin

Abfahrt von zu Hause, Daniel, unser ernannter Reiseleiter, fuhr vor und brachte uns alle zum Campingplatz nach Taching (Ko Map Sum Ni Da). Alle Tang Soo Do'ler schlugen ihre Nachtlager auf. Anschließend wurden wir mit Trommelschlägen zum Training gerufen, um uns neue Fertigkeiten anzueignen oder zu vertiefen. Ich begegnete vielen neuen freundlichen Gesichtern, deren aller Bekanntschaft ich mit meiner Neugier sehr genossen habe.

Bei der Partnerübung hatten wir das Glück, dass uns erfahrene Tang Soo Do'ler zur Seite standen. Als Teil einer neuen Familie ging der erste Tag in gemütlicher Runde, mit netten Gesprächen, beim Grillen zu Ende.



Teilnehmer des Sommerlagers 2017 in Taching

Nach einer viel zu kalten Nacht in meinem Zelt war ich schon früh wach. Mit einem kleinen Frühstück im Bauch und ein paar Nachzüglern mehr ging es los zum zweiten Trainingstag. Eine große Ehre für mich war, von Meister Stefan Peters etwas für den Freikampf zu lernen. Ko Map Sum Ni Da für diese tolle Strategie und die konstruktive Kritik. Sie hat mir sehr geholfen. Anschließend feierten wir Meister Stefan Peters Geburtstag mit Freibier und Bratwurst. Auch gab es leckeren Kuchen für alle, und eine Schnapsprobe mit Schnapsverkauf auf den Hof der Grammingers. Und so ging der zweite Tag feucht fröhlich zu Ende.

Der letzte Tag ist angebrochen und zum Abschluss erhielten wir nochmal einen interessanten Vortrag von Meister Trogemann, der bei allen Fragen zur Technik und Ausführung direkt und unkompliziert Hilfestellung leistete. Mein Trainingspartner für den letzten Tag war Max, der sich als guter Lehrer erwies und mich bei der Einschritttechnik und der Selbstverteidigung echt weiterbrachte. Zum Abschluss genossen wir beim gemeinsamen Essen das Zusammensein der Tang Soo Do Familie.

Noch ein riesiges Dankeschön für die Organisation dieser tollen drei Tage. Für mich war es schön so schnell in diese Gruppe integriert worden zu sein und viele neue Tang Soo Do'ler aus aller Welt kennen gelernt zu haben.

Tang Soo!

Carolin Bessel, 9. Gup, Tang Soo Do Rottal-Inn

Bericht eines Meisters

Vielleicht nicht immer, aber meistens ist das Wetter sehr schön, wenn die DTSDV-Sommerlehrgänge in Taching stattfinden. Für die Freizeitaktivitäten ist es natürlich hervorragend, wenn man aber in der Halle trainiert, schwitzt man dann doppelt und dreifach. Einen Saunagang kann man sich an solchen Tagen sparen.



Ausblick Richtung Alpen

Heuer trainierten wir vom 26. bis 28. Mai in der Tachinger Turnhalle. Meister Trogemann, der die Sommerlehrgänge bereits seit über zwanzig Jahren organisiert und das Training persönlich an den drei Tagen leitet, folgt hierbei einem bewährten Rezept. Aufgeteilt auf zwölf Stunden werden – grob gesagt – Grundtechniken, Formen, Selbstverteidigungstechniken und Freikampf geübt, also das übliche Tang Soo Do Programm. Wenn man allerdings genauer hinguckt, stellt man fest, dass es da noch mehr Stoff gibt, und zwar Fallschule in verschiedenen Variationen, Waffenformen, Langstockübungen, Ki Gong, Übungseinheiten für Ringrichter und dazu noch hin und wieder Schwerttechniken, oder Hapkido-Grundlagen. Diesmal gab es zusätzlich, aber außerhalb des Trainings, eine Schulungsveranstaltung für Ringrichter gefolgt von einer Prüfung für all jene Schwarzgurträger, die ihre Lizenzen neu erwerben wollten oder erneuern mussten.

Der Sommerlehrgang geht zwar über drei Tage, aber die Anzahl der Teilnehmer variiert von Tag zu Tag. Die meisten Anwesenden trainieren sehr wohl an allen drei Tagen, aber einige reisen später an oder früher ab, je nach dem, wie sie es eben mit anderen Terminen vereinbaren können. So kommt die Aussage zustande, dass in der Turnhalle zwischen 70 und 90 aktive Sportler trainiert haben. Die Halle war auf alle Fälle ganz schön voll, während wir unsere Grundtechniken übten oder unsere Formen zum Trommelschlag laufen durften. Am Freitag waren außer der Grundschule und dem Formenlauf noch Fallschule und Einschritt-Techniken auf dem Programm. Und am Abend fand das gemeinsame Grillen statt. Da man während des Trainings nicht unbedingt mit allen Teilnehmern gemütliche Gespräche führen kann, kann man es bei den Grillabenden – so gut es gerade geht – nachholen.



Grundlagentraining

Der Samstag fing mit einer Ki Gong Stunde an. Empfehlenswert für alle Ki Gong Fans, aber auch für Teilnehmer, die von der letzten Trainingseinheit Schmerzen in den Knochen verspüren oder einen sehr langen Abend hinter sich haben. Das Ki Gong Training bietet eine hervorragende Möglichkeit, um wach zu werden und frische Energie zu tanken. Nach dem Frühstück folgten vier Stunden intensiven Trainings, das einerseits Abwechslung bieten sollte und andererseits dafür gedacht ist, unsere Standards zu vermitteln und zu üben. Eigentlich müsste es ganz einfach sein, den Anweisungen von Meis-

ter Trogemann zu folgen und diese dann so umzusetzen, dass man alles eigenständig im eigenen Studio weiter in diesem Sinne üben könnte. Es ist aber doch nicht immer einfach, wenn die Eigenheiten, die man im eigenen Studio gelernt hat, sehr tief sitzen. Am besten wäre es natürlich, wenn man sich bei solchen Lehrgängen vollkommen auf den vermittelten Lehrstoff einlassen würde, um so viel wie möglich vom Training mitzunehmen und die Lerneffekte zu steigern.



Formenlauf zur Trommel

Für die Schwarzgurte gab es noch eine zusätzliche Trainingseinheit, bei der die höheren Formen und Waffenformen geübt wurden. Hierbei ist Meister Trogemann immer bemüht, die Details zu korrigieren und die Bedeutung von verschiedenen Bewegungssequenzen zu erörtern. Vor dem Grillabend fand die bereits erwähnte Schulung für Ringrichter mit der anschließenden Prüfung. Vier Wochen vor der am 24.06.2017 stattfindenden Meisterschaft war das eine sehr gute Sache.



Das Geburtstagskind – Meister Stefan Peters – empfängt Geschenke und Glückwünsche

Das Grillfest am Samstagabend möchte ich besonders erwähnen, weil es für Meister Stefan Peters aus der Schweiz zugleich eine Geburtstagsfeier im Kreise der Tang Soo Do Freunde war. Ich finde es schon bemerkenswert, wenn man seinen runden Geburtstag gerne während eines TSD-Events feiert, anstatt einfach nicht an dem Event teilzunehmen und dafür aber woanders ordentlich zu feiern. Ich weiß sehr wohl, dass es nicht jedermanns Sache ist, auf eine private Geburtstagsfeier im Kreise der Familie und Freunde zu verzichten. Aber ich habe es als etwas Besonderes empfunden, dass Stefan nach Taching gekommen ist und wir mit ihm essen und trinken durften. Lieber Stefan, an dieser Stelle nochmals die besten Glückwünsche.



Freikampfgrundlagen und -strategien

Am Sonntag gab es wie bereits am Vortag eine Stunde Ki Gong. Wieder war es eine gute Gelegenheit, um frische Energie zu tanken und sich an den noch nicht allzu heißen Sonnenstrahlen zu erfreuen. Nach dem Frühstück folgten die letzten drei Trainingsstunden, die nicht weniger intensiv sein sollten, wie die Trainingseinheiten an den beiden vergangenen Tagen. Wenn man nun das Training aller drei Tage zusammenfasst, kann man sagen, dass das Programm nicht nur die üblichen Bedürfnisse der TSD-Sportler abgedeckt hatte, sondern auch den Sportlern, die an unserer Meisterschaft teilnehmen wollten, viele Möglichkeiten geboten hatte, an den eigenen Techniken gezielt zu feilen. Und das nicht alleine durch das Formentraining, sondern auch durch die systematisch aufgebauten Trainingseinheiten mit Freikampftechniken und Freikampfvorbereitung. Das Trainingsangebot war auf alle Fälle ziemlich breit gestreut und nun liegt es an den Teilnehmern, das Gesehene und Geübte entsprechend umzusetzen und die eigene Entwicklung voran zu treiben.

Zum Schluss noch ein Dankeschön an Meister Trogemann für die Organisation und die Durchführung des Sommerlehrgangs und nicht zuletzt für die vielen Kleinigkeiten, die er sich einfallen lässt, um uns auf dem Tang Soo Do Wege voran zu bringen.

Richard Auer, Sah Dan, TSD Sunrise-Helios

Internationale Deutsche Tang Soo Do Meisterschaft am 24.06.2017 in Esting

Diesmal gab es so viele Beiträge über die diesjährige IDM in Esting, dass es sinnvoll war, eine Sonderausgabe des Newsletters, die sich ausschließlich mit der IDM 2017 befasst, zu kreieren. Hier folgt der Link: <http://www.dtsdv.de/Verband/Downloads/Newsletter/DTSDV1702S.pdf>

Richard Auer, Sah Dan, TSD Sunrise-Helios

HINWEISE

Kommende Veranstaltungen

- ☼ 29.09. - 01.10. DDK-Lehrgang der Budo Künste in Saarlouis / H. Tonnellier, K. Trogemann uvm.
- ☼ 15.10. - 17.10. WKGC EU/Deutscher Ki Gong Lehrgang in Delft, Niederlande / K. Trogemann
- ☼ 18.10. - 19.10. WTSDA Europa Meister Lehrg. in Delft, Niederlande / L. Heskes, GM Beaudoin
- ☼ 20.10. WTSDA Europa Dan Lehrg. in Delft, Niederlande / L. Heskes, GM Beaudoin
- ☼ 21.10. WTSDA Europa Meistersch. in Delft, Niederlande / L. Heskes, GM Beaudoin
- ☼ 11.11. - 12.11. DTSDV Techniklehrgang in Alpen, NRW / G. Engenhorst, K. Trogemann
- ☼ 25.11. DTSDV Waffenlehrgang in Leitershofen / Th. Krause, K. Trogemann
- ☼ 16.12. Senior-Dan Lehrgang und Hauptversammlung der DTSDV in Esting / K. Trogemann, Studio-/Club-Leiter
- ☼ Alle TSD-Ereignisse 2017 können jederzeit auf der DTSDV-Homepage unter [www.dtsdv.de/Verband/Termine dt.htm](http://www.dtsdv.de/Verband/Termine_dt.htm) einsehen werden.

Bitte beachten!

- ☼ Aus gegebenen Anlässen weise ich nochmals ausdrücklich darauf hin, dass die letztendliche Entscheidungskompetenz, die über die Zulassung zu einer Dan-Prüfung oder das Bestehen einer Dan-Prüfung beschließt, ausschließlich bei der Deutschlandvertretung der WTSDA liegt! Jedes in Frage kommende Mitglied der DTSDV kann sich jederzeit wegen einer kompetenten Auskunft persönlich an die Vertretung wenden.

Klaus Trogemann, Yuk Dan, TSD Esting

German TSD Newsletter der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V., gemeinnützig wird als Mitgliederzeitung für die DTSDV–Studios, –Clubs und –Gruppen herausgegeben und über die Verbands-Homepage www.dtsdv.de veröffentlicht.

<p>Herausgeber</p> <p>Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. Germany, gemeinnützig (Verband für traditionelles Tang Soo Do)</p> <p><u>Vertretung:</u> Klaus Trogemann Palsweiserstraße 5-i 82140 Olching / Esting Tel.: 08142-13773 Fax: 08142-179972 E-mail: dtsdv.trogemann@t-online.de Web-Page: www.dtsdv.de</p>	<p>Beiträge und Mitteilungen</p> <p>Textbeiträge und Fotos für den Newsletter sowie Mitteilungen, die den Newsletter betreffen, bitte per E-Mail an dtsdv.trogemann@t-online.de</p> <p>oder per Post senden an Klaus Trogemann Palsweiser Straße 5-i 82140 Olching/ Esting</p> <p>oder am Telefon mitteilen 08142-13773</p>
--	--

Mitglieder der DTSDV e.V.

Adressen der an die DTSDV angeschlossenen Studios, Clubs und Gruppen – siehe bitte www.dtsdv.de unter **Vereine / Links**

Aktuelle Termine

Aktuelle Termine können auf der Homepage www.dtsdv.de unter **Termine** eingesehen und ausgedruckt werden.

Bemerkung in eigener Sache

Mit Annahme eines Manuskriptes (Texte und Abbildungen) durch die Newsletter-Redaktion überlässt der Autor sämtliche Verwertungsrechte im Sinne des Urheberrechts der DTSDV e.V. 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, Newsletter-Redaktion der DTSDV e.V.