



TSD Newsletter

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



Ausgabe Juli 2023

EDITORIAL

Betrachtungen zum wesentlichen Unterschied im Erscheinungsbild eines Dan-Trägers

Der Begründer des Shotokan Karate, Sensei Gichin Funakoshi, wurde einmal nach dem Unterschied zwischen einem gewöhnlichen Dan Träger und einem Tao (Do) Dan Träger gefragt. Seine Erklärung war ganz einfach: Wenn ein gewöhnlicher Mensch seinen ersten Dan erhält, kann er es kaum erwarten nach Hause zu kommen, um allen aus vollem Halse allen entgegenzubrüllen, dass er jetzt ein erster Dan ist. Wenn er seinen zweiten Dan erhält, wird er auf den Dachfirst steigen und es allen Leuten mitteilen. Wenn er seinen dritten Dan erhält, springt er in sein Auto und fährt hupend in der ganzen Stadt herum und erzählt jedem über seinen dritten Dan. Wenn ein Tao (Do)



Mensch seinen ersten Dan erhält, verbeugt er sein Haupt in Dankbarkeit. Beim Erhalt seines zweiten Dan verbeugt er sein Haupt und die Schultern. Beim Erhalt seines dritten Dan wird sich bis zur Hüfte verbeugen und leise an einer Wand entlanggehen, damit die Leute es nicht sehen und ihn nicht bemerken. Karate-Do ist nicht nur eine bestimmte Fähigkeit zu erwerben, sondern die Kunst zu meistern, ein gutes und ehrenhaftes Mitglied der Gesellschaft zu werden. Was sollten wir aus dem Inhalt dieses Vergleiches für uns entnehmen?

Jeder ernsthafte Kampfkünstler sollte sich von Zeit zu Zeit fragen, was er mit dem Betreiben seiner Kampfkunst für sich persönlich bezwecken und erreichen möchte. Was sind seine wirklichen und wahren Gründe, diese Kunst erlernen zu wollen? Bei dieser Betrachtung sollte man absolut kritisch und ehrlich mit sich selbst sein. Am Beginn des Erlernens steht in der Regel der Gedanke, sich sportlich zu betätigen, die eigene Gesundheit zu fördern, sich evtl. auch besser verteidigen zu können und sich mit einem interessanten andersartigen Gedankengut wie z.B. dem fernöstlichen zu beschäftigen. Je nachdem, was die jeweilige Priorität ist, treten auch bestimmte damit verbundenen Eigenschaften hervor.

Der Anfänger braucht in der Regel bei regelmäßigem Training ca. 5 - 6 Jahre, um das technische Niveau eines Schwarzgurts zu erlangen. In diesem Zeitraum durchläuft er neben dem Erlernen der entsprechenden technischen Fertigkeiten auch einen geistigen Lernprozess. Dabei spielt die jeweilige veranlagte Persönlichkeit eine wesentliche und entscheidende Rolle. Steht das eigene Prestigedenken im Vordergrund, dann spielt das Tragen und die Präsentation des schwarzen Gürtels in der Optik und der eigenen Darstellung nach außen die entscheidende Rolle. In der Regel sind diese Personen auch stark Wettkampf orientiert, weil Erfolge in dieser Form das eigene Image und somit deren Selbstdarstellung in deren Augen ungemein fördert und deren Geltungstrieb nach außen darstellt. Die sogenannte Anerkennung durch den Besitz eines schwarzen Gürtels in dessen Umfeld ist für die Person das Maß aller Dinge, die zu dieser Form des Umgangs mit dem erworbenen schwarzen Gurt zwangsläufig führt. Es zeigt aber auch gleich, wie viel Selbstwertgefühl diese Personen eigentlich besitzen, dass sie so damit umgehen müssen bzw. für sein Selbstverständnis braucht.

Betrachtet man jetzt aber eine andere Variante von Persönlichkeit im Umgang mit dem Erwerb eines schwarzen Gürtels, wo der Träger den neuerworbenen Grad in Dankbarkeit und Respekt entgegennimmt, so kommt man zwangsläufig auf die traditionellen Werte und Tugenden wie Demut, Bescheidenheit und Respekt. Ein solcher Dan-Träger hat im Laufe der Zeit bis zum Erwerb dieses Ranges sich ernsthaft mit den Gedanken beschäftigt, was möchte er persönlich damit für sich selbst erreichen, was für einen Stellenwert hat dieser schwarze Gürtel für ihn selbst und wie möchte er damit zukünftig auch auf seinem persönlichen Weg des Fortschritts damit umgehen? Diese Art von Persönlichkeit ist auch nicht wettkampforientiert, denn für sie ist der Wettstreit um die geistige und charakterliche Entwicklung der eigenen Persönlichkeit wichtiger und im Vordergrund als eine irgendwie geartete Geltung und Anerkennung nach außen. All diese Betrachtungen sind eine Angelegenheit, die sie nur mit sich selbst ausmachen muss, ohne dass es ihr Umfeld überhaupt betrifft. Wichtig für diese Person ist, wie sie für sich selbst davon profitiert, nicht aber was das Umfeld davon hat, dass sie ständig diesem ihren aktuellen Status präsentieren und demonstrieren muss. Das Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit steht für sie im eigentlichen Vordergrund. Das Erlernen, das Befassen und der Umgang mit der traditionellen fernöstlichen Philosophie, die eigentlich eine lebenslange Aufgabe darstellt, an der man beständig arbeiten muss.

Das Arbeiten an dieser stetigen Selbstverbesserung ist bedingt dadurch, dass kein Mensch perfekt ist und auch nicht sein kann. Aber jeder kann sich um Selbsterkenntnis bemühen und versuchen ständig daraus und davon für sich zu lernen. Wie sagt man so schön: Man trägt seinen schwarzen Gürtel nicht schnöde außen um seine Hüften, sondern verwahrt ihn eigentlich im Inneren seines Herzens. Die zwangsläufige Ausstrahlung solch einer in sich ruhenden Persönlichkeit führt zu einer anderen Akzeptanz in dessen Umfeld als die nur auf sich selbst bezogene Geltungssucht, die zwangsläufig dessen eigenes Umfeld abstößt.

Tang Soo!

Sah Bum Nim Klaus Trogemann

NEUIGKEITEN UND VERANSTALTUNGEN

Lehrgang in Issum

Am 06. Mai fand wieder der Lehrgang in Issum statt, diesmal erstmals unter der Leitung des neuen Meisters Achim Brall. Es fanden sich dazu über 20 Interessierte in der Halle am Tapp ein. Zunächst wurden die Angereisten durch Meister Trogemann begrüßt und das Programm für diesen Tag vorgestellt.



Die Teilnehmer des ersten Tages

Wir begannen mit den Hyungs und erhielten weitere Anregungen, worauf an gewissen Stellen zu achten sei. Auch lag der Fokus vermehrt darauf, auch die unteren Grade aktiv mit einzubinden. Zu dem Zweck stellte Meister Trogemann die neu zu erlernenden Bong-Techniken in kleinen Einheiten von 1-3 Techniken vor. War eine Technik komplizierter, so wurde diese deutlich mehr dargestellt und die Bewegungen erklärt. In der Phase, in der man nun diese Techniken üben sollte, galt der Hinweis, mit Ruhe und gewisser Langsamkeit die Technik erst einmal zu verstehen. Nur so ist es möglich, den Ablauf der Techniken zu erlernen, da jegliche Geschwindigkeit nur eine Illusion vom tatsächlichen Können sei, und demnach nicht mehr als nur „Gehuddel“ ist. Erst mit konstanter

langsamer Wiederholung und angehendem Verständnis konnte man die größtenteils unbekanntesten Techniken dann später schneller ausführen. Die unteren Grade, die mit dem Bong noch nicht so viel Erfahrung haben, konnten so direkt den Umgang mit dieser Waffe nachvollziehen. Auch wenn diese Techniken erst später prüfungsrelevant sind, so ist das Führen dieser Waffe ein langwieriger Prozess und sollte nicht zu spät begonnen werden.

Nach den ersten 15 Partnertechniken wurde ein neues Thema angesteuert. Die neuen „Advanced Self-Defense“ (fortgeschrittene Selbstverteidigungs-) Techniken. Diese richten sich vermehrt an höhere Grade, da sie zusätzlich zu den normalen Ho Sin Sul und Il Soo Sik das bisherige Repertoire bereichern. So wurde eine kleine Anzahl ausgewählter Techniken gezeigt, die primär im Bereich von Armhebeln, Fußfegern und Druckpunkten lagen. Interessant dabei war, dass der Angriff dabei eher nicht standardisiert statisch ausgeführt wird, etwa wie sonst ein Choong Dan Kong Kyuck. Vielmehr wird aus der angedeuteten Angriffsbewegung heraus dynamisch bereits eine mögliche Verteidigungsbewegung ausgelöst. Diese Hebel wurden dann genauso anschaulich dargestellt, und waren durch die Erwartung, seinen Arm in einem Hebel wiederzufinden, schneller verständlich. Bei den Druckpunkten war es anders, man konnte aber schnell die verzerrten Gesichter der Trainingspartner sehen, wenn wahlweise die Halsschlagader oder der Kehlkopf das Ziel der Technik waren, und auch getroffen wurden. Bei diesen unbekannteren Techniken empfiehlt sich das langsame Üben daher aus zweierlei Gründen. Zunächst muss man selbst ein Gefühl dafür erlangen, und zum anderen soll der Gegner nicht unnötig in Mitleidenschaft gezogen werden, wenn man an empfindlichen Körperteilen einen Kontakt erprobt.

Mit einer Vielzahl an neuen Eindrücken konnte der sehr informative erste Lehrgangstag dann beim ansässigen Griechen bei gutem Essen und vielen Gesprächen ausklingen.

Der zweite Lehrgangstag begann erneut mit den Hyungs, nun für die höheren Grade ausgerichtet. Auch dort wurden wieder Anregungen gegeben, wie gewisse Techniken zu interpretieren seien, bzw. an welchen Stellen genau der Ki-Hap zu machen sei. Um das neue Wissen vom Vortag zu festigen, wurden die Bong-Techniken wiederholt. Dabei wurden diese wie am Tag zuvor ausführlich erklärt, wenn eine Technik einen nicht intuitiven Ablauf hatte. Hier konnte man feststellen, dass man, trotz intensiver Beschäftigung nur wenige Stunden zuvor, schon wieder gewisse Lücken aufgebaut hatte. So ist also das Üben dieser Techniken nach einem Lehrgang unabdingbar, um beim nächsten Lehrgang etwas zur Korrektur vorweisen zu können. Nur so ist es möglich, die neuen Techniken zu verinnerlichen.

Der letzte Lehrgangsteil knüpfte wieder an die Advanced Self-Defense Techniken an, dieses Mal mit Fokus auf Griffe und Würfe. Es gab den Hinweis, dass all diese neuen Techniken aus anderen Kampfsportarten und Kampfkünsten stammen. So beispielsweise aus dem Judo für gewisse Wurftechniken. Ein Kampfkünstler sollte spätestens ab einem gewissen Grad seinen Horizont erweitern, über den Tellerrand hinausschauen, und am Ende erkennen, dass die Kampfkünste zwar in verschiedenen Stilen getrennt sind, aber im Wesen der körperlichen und geistigen Formung eines Kampfkünstlers alle Stile letztendlich doch gemeinsam vereint sind. So gelten gewisse Konzepte unabhängig vom Stil und Techniken werden nach der Auswahl eines Stilbegründers gelehrt. Im Wesentlichen sind aber alle Techniken nur ein Ausschnitt aus dem gesamten Spektrum. Neben diesen Anregungen verwies Meister Trogemann auch auf den Umstand, sich nicht lediglich körperlich, sondern auch geistig mit den Kampfkünsten zu



Die Teilnehmer des zweiten Tages

beschäftigen, so etwa mit dem oftmals angepriesenen „Karate-Dō – My Way of Life“ von Gichin Funakoshi. In diesem Buch seien Erkenntnisse versteckt, die erst die wahre Bedeutung der Kampfkunst offenbaren. Lesen müsse man dies allerdings selbst!

Nach nunmehr zwei sehr vielseitigen Tagen mit vielen neuen praktischen Techniken, theoretischen Anmerkungen und Anregungen und durchweg guter Stimmung endete der Lehrgang mit vielen zufriedenen Teilnehmern. Mögen noch viele solche Lehrgänge folgen!

Stefan Walter, Sam. Dan, TSD Menzelen

Großes Internationales Tang Soo Do Sommertrainingslager in Kirchdorf am Inn

Am vergangenen langen Wochenende fand bei uns in Kirchdorf das jährliche 3-tägige Tang Soo Do Sommertrainingslager zum zweiten Mal in Folge statt.

Viele auswärtige Gäste reisten schon am Donnerstag an, um sich z.B. Passau oder Burghausen anzusehen. Dieses Jahr waren ca. 80 aktive Sportler da, d.h. mit Begleitung waren wir bestimmt 120 Teilnehmer aus ganz Deutschland, der Schweiz und Brasilien. Als Lehrgangsleiter war Meister Klaus Trogemann (7. Dan) aus München angereist und als besonderen Ehrengast konnten wir den US-Amerikaner Master John Dickinson (7. Dan) begrüßen. Master Dickinson war extra aus Brasilien angereist, wo er momentan lebt und Tang Soo Do in mehreren Studios unterrichtet. Einige Teilnehmer reisten mit dem Wohnmobil an, aber die Mehrzahl der Gäste buchte ein Zimmer im Inntalhof, der infolgedessen fast komplett in Tang Soo Do Hand war.



Freitagnachmittag ging es dann endlich los und nach der Begrüßung und dem gemeinsamen Aufwärmen startete Meister Trogemann mit Grundtechniken und danach gab es einfache Bewegungsformen (Hyungs) mit Taktunterstützung durch die koreanische Trommel. Im Anschluss übten alle Fall- und Wurfschule, sowie Selbstverteidigungstechniken. Nach dieser ersten schon intensiven Trainingseinheit trafen sich alle zum gemeinsamen Grillen am TSV-Gelände in der Au.

Es bot sich natürlich an, die erste Unterrichtseinheit am frühen Samstag- und Sonntagmorgen, noch vor dem Frühstück, gleich um 7 Uhr auf der Wiese beim Inntalhof zu starten. Zu dieser frühen Ki-Gong-Stunde fanden sich jede Menge Sportler ein, um den Tag mit fließenden Bewegungen und Meditation zum Kraftschöpfen zu begrüßen.

Nach dem Frühstück und dem gemeinsamen Aufwärmtraining schulte Meister Trogemann die Teilnehmer in Freikampf und Regelwerk um alle fit zu machen für die kommende Deutsche Meisterschaft im Tang Soo Do im kommenden November. Danach trainierten alle gemeinsam bis Mittag die Formen mit der Trommel und die anwesenden Schwarzgurtträger bekamen noch eine lange extra Unterrichtseinheit bis 15 Uhr.



Abends traf man sich wieder am TSV Gelände zum gemeinsamen Grillen und Ratschen. Es wurden bis spät in die Nacht neue Freundschaften im Schein der Feuerschale geschlossen.

Der Sonntagvormittag stand ganz im Zeichen des Trainings mit dem Langstock, einer traditionellen Waffe im Tang Soo Do. Wir übten Bewegungsabfolgen (Hyungs) sowie Partnerübungen mit Angriff und Verteidigung unter Verwendung des Langstocks. Für viele der Anfänger war dies die erste Möglichkeit solche Techniken zu üben und zu erlernen. Gegen Mittag war dann Verabschiedung und die zum Teil weite Heimreise konnte müde aber zufrieden angetreten werden.

Die Teilnehmer waren sehr begeistert von der Gastfreundschaft, der schönen Landschaft und der tollen Infrastruktur für Sportler hier bei uns im TSV in Kirchdorf am Inn und alle hoffen nächstes Jahr wieder bei uns trainieren zu dürfen.

Jo Kandlbinder, Sam Dan, Rottal/Inn

Sommercamp in Kirchdorf am Inn vom 19. – 21. Mai 2023

Bereits zum zweiten Mal fand der Sommerlehrgang in Kirchdorf am Inn statt. In den drei Tagen waren dazu etwa 80 Interessierte angereist. Von den herzlichen Umarmungen von alten Bekannten sichtlich zerdrückt, blieb aber noch reichlich Zeit zur technischen Entfaltung!

Tag 0

Mit dem Feiertag heißt es für die nördliche Fraktion aus Issum und Menzelen stets anzureisen. So fuhr man zeitig los, um in etwa 8 Stunden Fahrt, quasi wie der Wind, in Kirchdorf einzutreffen. Nach dem guten Essen im Hotel machte sich jeder zu seinem Bette auf. Ich durfte dieses Mal im Vereinsheim nächtigen.

Tag 1

Am nächsten Morgen ordentlich ausgeschlafen wurde nach ausgiebigem Frühstück die Burganlage in Burghausen besichtigt, die neben sehr gutem Wetter und einer schönen Aussicht auch leckeren Kuchen zu bieten hatte. Wieder in Kirchdorf ging es dann gleich in die Halle.

Nach der Begrüßung durch Meister Trogemann wurde Meister John Dickinson als Gast aus Brasilien vorgestellt. Dieser konnte über die Tage verteilt durch seine langjährige Erfahrung an vielen Stellen eine Technik genauer erklären, um diese noch effektiver zu machen. Dabei wusste er durch seine sehr menschliche und überaus bescheidene Art zu überzeugen und stellte eine echte Bereicherung des Lehrgangs dar!



So war man direkt eingestimmt und durfte zum Klang der Trommel die Hyungs laufen. Auch wenn dies für die unteren Grade ungewohnt war, konnten diese schnell das Muster erkennen und umsetzen. Im Anschluss wurden die Matten aufgebaut und es ging mit der Fallschule weiter. So durfte jeder das Fallen nach vorne, hinten und zur Seite üben. Dabei sollte es jedoch nicht bleiben. Es wurden die erweiterten Selbstverteidigungstechniken gezeigt, speziell wie man den Gegner mit zahlreichen Würfen auf die Matte befördert.

Im Anschluss verbrachten die Anwesenden den ersten Grillabend bei reichlich Fleisch und guten Gesprächen. Wieder andere grillten sogar Maiskolben – nun ja, kein zurück im Kampf!

Tag 2

Der erste Gang führte vom Zeltplatz zum Hotel, wo man zunächst beim Qigong seine müden Knochen lockern durfte. Die anschließende Meditation sorgte dann für ausreichend Energie. In der Halle warteten dann die blauen Flecken, als es im Sparring-Training zur Sache ging. Wem das nicht genug war, konnte wahlweise die Blasen vom Boden an seinen Füßen verbinden. An dieser Stelle zeigte sich ganz klar die Coronalücke – keine Hornhaut mehr! Diesem Umstand wurde aber schnellstens Abhilfe geschaffen.

Weiter ging es mit den Ringrichterschulungen, in dem das neue Regelwerk mit der 3-Punkte-Regel



erklärt wurde. Anschließend wurden die Waffenformen gezeigt, nach dem Bong, das Messer und schließlich das Schwert.

Danach gab es im zweiten Teil für die Schwarzgurte und Meister noch einige höhere Hyungs zu zeigen. Später wurden in kleineren Gruppen verschiedene Hyungs für Dan-Träger und Meister geübt.

Zuletzt erzählte Meister Trogemann davon, was es an Anforderungen zu erfüllen gilt,

um den nächsten Dan- bzw. den Meistergrad zu erlangen. Neben stetem Einsatz für den Verein und Verband solle man also nicht nur die Jahre bis zur nächsten Prüfung zählen. Vielmehr sollte man das Gezeigte der Lehrgänge üben und mit Beiträgen seinen Willen dokumentieren. Ein reines Einfordern des nächsten Ranges, da es ja so in den Anforderungen stehe, sei damit nicht angebracht, da es keinen Automatismus darstellt. Wer seinen Einsatz zeige, würde diesen auch honoriert bekommen.

Wie am Vortag versammelte man sich abends wieder am Grillplatz und konnte, sichtlich erschöpft von über sechs Stunden Lehrgang, beim Steak den Abend genießen. Schön daran ist auch, dass man mit denen in Kontakt kommt, die man sonst nur selten sieht oder mit Anfängern, die oftmals noch schüchtern sind, da sie ja noch keinen Schwarzgurt tragen. Dabei waren doch alle vorrangig hungrig, egal welchen Gürtel sie in der Halle tragen. Dies macht den Lehrgang gerade aus: dass man zusammen Spaß am Tang Soo Do hat und danach beim Steak – ja auch beim Maiskolben - seine Freude teilen kann.

Tag 3

Nach der kurzen Nacht doch etwas müder, begann der Tag wieder mit Qigong. Dann standen die Handtechniken auf dem Programm, die auf der gewohnten rechten Seite eher weniger Probleme bereiteten. Aber Meister Trogemann hatte dazu den „fiesen“ Einfall gehabt, auch die linke Seite zu trainieren! So musste man sich doch wieder in den Grundtechniken üben, Abstand und Kontrolle wiederzuerlangen. Aber genau daran kann man in einem Lehrgang sehen, was man im eigenen Training gerne einmal schleifen lässt. Sofern man dann nicht nur zu Lehrgängen fährt, sondern zu Hause eben auch selbst trainiert. Am Ende ging es noch mit den Bong-Techniken in die letzte Runde, die schweißtreibend ebenfalls rechts und links geübt wurden.



So schnell waren die Tage vergangen und man verabschiedete sich noch herzlicher voneinander. Die



Heimreise wurde nun ins Auge gefasst und der Wunsch, nächstes Jahr wieder zu kommen. An der Stelle sei ein großer Dank an all diejenigen ausgedrückt, die diesen Lehrgang organisiert und möglich gemacht haben. Ohne euch

wären viele Eindrücke und Erfahrungen nicht möglich gewesen! Tang Soo!

Stefan Walter, Sam Dan, TSD Menzelen

TGTSDA Waffenlehrgang in Leitershofen/Stadtbergen - Der Hitze zum Trotz

Am Samstag, den 15. Juli 2023, fanden trotz der hohen Temperaturen neben den lehrenden Meistern Klaus Trogemann (7. Dan) und Thomas Krause (4. Dan) insgesamt 31 Teilnehmende ihren Weg in die neue Sporthalle Stadtbergen. Dort fand der jährliche Waffenlehrgang statt. Wegen der Stadtberger Bürgermeisterwahl konnte dieser



nicht wie üblich in der Oswald-Merk-Halle in Leitershofen abgehalten werden. Die Teilnehmenden hatten mit Stuttgart, Zorneding und Rottal am Inn teils längere Anfahrtswege. Sie wurden jedoch mit einem dreistündigen lehrreichen Lehrgang und einer Versorgung mit Kaffee, Kuchen, kalten Getränken und Obst in einer großen Pause belohnt.

Nach der Begrüßung wurden die Anwesenden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die Farbgurte vom 7. Gup bis 1. Gup wurden Meister Thomas Krause zugeteilt, Cho Dan Bo bis Meister Sah Bum Nim Klaus Trogemann.

Die Gruppe der Farbgurte beschäftigte sich in den drei Stunden ausführlich mit der Waffe Bong (Stock). Meister Thomas Krause führte sie zunächst mit aufwärmenden Übungen an den Bong heran, ehe er ihnen die Bong Hyungs und Bong Il Soo Sik näher brachte. Auf dem Programm der anderen Gruppe standen Dan Gum (Messer), Jang Gum (Schwert) sowie für Meister Jan de Vry zusätzlich Jipangye (Gehstock).

In der ersten Stunde beschäftigten sich die höheren Gurte mit Dan Gum Hyung Il Bu und Eh Bu. Beide Hyungs wurden von Meister Klaus Trogemann unter Erläuterung der genauen Ausführung gezeigt. Er betonte hierbei, dass es sich bei den Dan Gum Hyungs um stilisierte Formen handelt, die nicht zur Ausführung gedacht sind. Während bei den Hyungs der Fokus unter anderem darauf liegt, das Messer nicht weiter als bis zur Körpermitte zu führen, müsste das Messer in der Realität darüber hinausgeführt werden. Da Dan Gum Hyung Eh Bu noch nicht bei allen höheren Gurten sicher saß, ließ Meister Trogemann Kleingruppen bilden, in denen diese Hyung intensiv geübt wurde. Zumindest der Ablauf sollte nun bei den meisten sitzen. In der zweiten Stunde standen Jang Gum Hyung Il Bu und Eh Bu an. Genau wie bei Messer kamen auch hier die Dan-Träger nach mehreren gemeinsamen Durchgängen und Erläuterungen Meisters Trogemanns in Kleingruppen zusammen, um sich mit dem Ablauf und Feinheiten der Ausführung auseinanderzusetzen.

Gegen 12 Uhr wurde das Lehren und Lernen für eine etwa 20-minütige Pause unterbrochen, die angesichts der hohen Temperaturen in der Halle sehr willkommen geheißen und für sozialen Austausch über Tang Soo Do hinaus genutzt wurde. An dieser Stelle sei den Vereinsmitgliedern und Eltern gedankt, die zur Verpflegung mit Getränken und Kleinigkeiten zu essen beigetragen, sowie im Nachhinein den Pausenaufenthaltsort gereinigt haben.

In der angebrochenen letzten Stunde des Lehrgangs erhielten die höheren Gurte die Gelegenheit, bei und mit Meister Trogemann die dritte Schwertform stückweise zu erlernen. Vorgesehen ist Jang Gum Hyung Sam Bu eigentlich für die Prüfung zum 4. Dan. Den Ablauf nicht zu vergessen – dafür muss nun jeder selbst Sorge tragen durch regelmäßiges Wiederholen und Üben. Und sollten sich Abwandlungen und Verschleifungen einschleichen, so hilft der Besuch des nächsten (Waffen-) Lehrgangs, „die Äste und Verzweigungen zu stützen und wieder näher an den Baumstamm heranzuführen“.

Der Lehrgang wurde schließlich mit einer kurzen Rede beendet, in der die Hoffnung zum Ausdruck gebracht wurde, dass alle Teilnehmenden etwas mitgenommen und auch Freude am Lernen hatten. Im Anschluss kam ein Großteil der Anwesenden noch beim nahegelegenen Italiener zusammen, um den heißen, intensiven und lehrreichen Lehrgangstag gemeinsam ausklingen zu lassen.

Anna Steinmetz, Sam Dan, TSD Leitershofen

Tang Soo Do-Lehrgang in Stadtbergen

Am Samstag, den 15.07.2023 fand beim Tang Soo Do-Studio Leitershofen der Lehrgang „Waffen und Waffenformen“ statt. Trotz sommerlicher Hitze konnten wir unter idealen klimatischen und räumlichen Bedingungen das komplette Feld der Sporthalle Stadtbergen nutzen, um Formen und Techniken der verschiedenen Waffen zu üben und zu festigen.

Unter der Leitung der Meister Klaus Trogemann und Thomas Krause übten Tang Soo Do-Ka aller Altersgruppen und aller Gup- und Dan-Grade den Umgang mit Bong (Langstock), Messer und Schwert in Hyungs und Ein-Schritt-Techniken. Während die Gup-Grade sich auf Übungen und Formen mit dem Bong konzentrierten, hatten die Dan-Grade Gelegenheit Hyungs mit Messer und Schwert zu vertiefen. Alle Teilnehmer konnten neue Impulse und neue Erkenntnisse in der Anwendung der Waffen mitnehmen. Bei diesem Lehrgang konnte auch der internationale Geist des Tang Soo Do erfahren werden, weil wir zwei Teilnehmer aus dem Vereinigten Königreich als Gäste willkommen heißen durften. Wir alle hatten auch viel Spaß beim Training und freuten uns, Freunde und bekannte Gesichter aus den anderen Vereinen im süddeutschen Raum wiederzusehen.

Ein großes Lob geht an die Tang Soo Do-Ka des TSV Leitershofen für die Organisation und die gute Verpflegung während des Lehrgangs! Wir freuen uns daher bereits auf den nächsten Lehrgang!

Stefan Simon, 9. Gup, Tang Soo Do Zorneding

Eine kleine Schwertkunde

- Gedanken und Informationen über unsere TSD-Schwerter

Durch den Waffenlehrgang in Stadtbergen am 15. Juli 2023 und das ausgiebige Üben mit dem Schwert entstand die Idee, für unseren Newsletter einen kurzen Überblick über unser TSD-Schwert zusammenzutragen. In unserem Verband liegt der Fokus auf unserer Tang Soo Do-Terminologie. Daher habe ich die detaillierten Begriffe zum Thema Schwert von unseren Freunden aus dem *Haidong-Gumdo Verband* übernommen.

Schon als Weißgurt hat das Schwert eine Faszination auf mich ausgeübt und vermutlich geht das vielen anderen auch so. Erst mit dem Erreichen eines gewissen Rangs ist das Üben mit dem Schwert im Tang Soo Do erlaubt. Den Einstieg in unsere TSD-Waffen und die damit verbundenen Formen ist der Langstock (Bong). Als ich mit TSD anfang, war es erst ab Braungurt (4. Gup) erlaubt, mit dieser Waffe zu üben. Zum Glück hat sich das mit der Zeit geändert. Die nächste Waffe in der Reihenfolge ist das Messer, das Dan Gum, und die Dan Gum-Formen. Als 2. Gup durfte ich langsam beginnen, damit zu üben.



Das Mokgum

Mit Erreichen des Cho Dan Bo konnte ich mit dem Bokken (koreanisch: Mokgum) zu üben beginnen. Dieses Holzschwert ist ein erster und noch dazu günstiger Einstieg. Die ersten Techniken und Abläufe

können geübt werden und es entwickelt sich ein erstes Gefühl im Umgang mit dem Schwert. Das Mokgum eignet sich auch für kontrollierte Übungen mit einem Partner. Das Gewicht und das zusätzliche Moment ist auch für die Muskeln eine neue Erfahrung.

Das Jukgum

Das Jukgum ist ein dünnes Holzschwert mit Scheide. Durch die Scheide und die im Vergleich zum Mokgum dünnere Klinge kommen nun noch weitere Aspekte des Schwertführens hinzu, zum Beispiel das echte Ziehen der Klinge.



Der Unterschied wird erst bewusst, wenn zuvor eine gewisse Zeit mit dem Mokgum trainiert wurde. Das Mokgum und das Jukgum lassen sich ohne Probleme transportieren, beide finden auch in einer etwas größeren Sporttasche Platz. Gedanken über den Transport müssen sich in der Regel kaum gemacht werden.



Das Kagum (Verbandsschwert)

Unser Verbandsschwert mit Scheide und einer stumpfen Aluminiumklinge wird auch Kagum genannt. Es ist ein Trainingsschwert, das einem echten optisch sehr ähnelt. Es ist leichter als eine scharfe Klinge. Das Üben mit dem Kagum ist ein weiterer Schritt im Lernen und Ver-

stehen, es eröffnet weitere Details wie das Geräusch, das die Klinge erzeugt, wenn der Schnitt gut ausgeführt wurde oder das Gefühl am Griff, das entsteht, wenn die Klinge sauber oder eben nicht sauber geführt wurde. Dies sind Details, die beim Mokgum oder dem Jukgum nicht so deutlich entstehen.

Mit dieser optisch echt aussehenden Waffe müssen sich auch Gedanken über den Transport gemacht werden. Niemand von uns möchte mit dem Gesetz in Konflikt geraten. Daher ist es wichtig, das „Schwert“ sicher und vernünftig zu transportieren. Einen Blick in die aktuelle AWaffV (Allgemeine Waffengesetz-Verordnung) oder das WaffG (Waffengesetz) zu werfen ist meiner Meinung nach Pflicht (siehe hierzu: https://www.gesetze-im-internet.de/waffg_2002/42a.html).

Wer möchte kann sich auch ein individuelles Kagum kaufen. Gewicht und Länge sowie Optik können auf die Persönlichkeit angepasst werden. Die stumpfe Zink-Aluminiumklinge bei solchen Schwertern ist in der Regel schwerer und damit näher an einer echten Klinge. Das macht auch das Üben schwieriger, anstrengender und kraftraubender. Meist sind diese Schwerter teurer. Daher sollte mit einem individuellen Schwert nur in einem Bereich geübt werden, der ausreichend Platz und Ruhe bietet.



Das Jukdo und das Jin Gum

Das Jukdo nutzen wir im Tang Soo Do nicht. Es ist ein Übungsschwert aus Bambus oder Kunststoff, das den Freikampf und damit verbundene Treffer auf Schutzkleidung ermöglicht. Die meisten von uns kennen es unter seinem japanischen Namen, das Shinai. Das Jin Gum oder Jan Gum, das scharfe Zweihandschwert mit gehärteter Klinge, nutzen wir in unserem TSD-Verband aus Sicherheitsgründen ebenfalls nicht. Da wir keine Schnittproben oder dergleichen haben, besteht auch nicht die Notwendigkeit hierfür.

Die genauen Bezeichnungen am Schwert

1. 검끝 Gum Kut: Schwertspitze
2. 검등 Gum Dung: Schwertrücken
3. 검날 Gum Nal: Schwertschneide
4. 통 Tong: Hohlkehle
5. 검신 Um Sin: Klinge
6. 조임새 Dscho Im Se: Klingenzwinge
7. 방패 Bang Pä: Handschutz
8. 손잡이 Son Dschab Ij: Griff
9. 조정관 Dscho Dschung Gjöan: Griffabschluss

Alexander Schmid Sam Dan TSD-Neufahrn &
Anna Steinmetz Sam Dan TSD-Leitershofen



Links und Quellen für die Begriffe

- <https://hdgd.koeln/haidong-gumdo/>
- <http://haidong-gumdo-muenchen.de/>
- <https://www.schwarz-kampfkunst.de/haidong-gumdo/>
- <https://allkampf-rosenheim.de/schwertkampf-in-rosenheim/das-koreanische-schwert/>

Bericht zur Samurang Prüfung in Menzelen am 12. Mai 2023

Nach langer Zeit fand nun auch wieder in der ersten Jahreshälfte in Menzelen eine Samurang Prüfung statt. Dazu wurden zwölf Anwärtler eingeladen, ihr Können abermals unter Beweis zu stellen.

In der etwa zweieinhalbstündigen Prüfung wurden neben den Grundtechniken aus Schlägen und Tritten auch komplexere Techniken abverlangt. Diese Techniken sollen die Vielfältigkeit des Tang Soo Dos veranschaulichen und zugleich die Neugier auf mehr schüren. Gerade am Anfang wird einem Schüler oft noch nicht klar sein, wie vielseitig diese Kampfkunst ist. So mussten/durften die Prüflinge teilweise auch ausgewählte doppelte Handtechniken sowie gesprungene und gedrehte Tritte zeigen.

Nach den bekannten Hyungs, Il Soo Sik und Ho Sin Sul folgte eine kleine Sparringssequenz, in der die Prüflinge ihre Techniken praktisch anwenden sollten. Nach dem erfolgreichen Bruchtest war spätestens klageliegend, dass sich alle Prüflinge den neuen Streifen verdient haben.

Dies markiert zugleich den ersten vollen Durchlauf des Samurang-Systems im TSD Menzelen, in dem



Die stolzen Prüflinge und erschöpften Prüfer...oder war es andersherum? :D

die ersten fünf Prüflinge den blauen Streifen erlangen konnten. Dazu mussten sie ein langes und straffes Programm durchstehen, um den nächsten Streifen auch repräsentieren zu können. Die Hoffnung bleibt bestehen, dass zukünftig weitere Prüflinge sich diesen Herausforderungen stellen werden, um diese, unsere Kampfkunst zu erlernen.

Stefan Walter, 3. Dan, TSD Menzelen

Qi Gong Lehrgang in Esting am 10. Juni 2023



„Was erwartest du dir von diesem Qi Gong – Lehrgang“? Nachdem wir vier Teilnehmer jeder ein schönes Qigong-T-Shirt und ein interessantes, 2-bändiges Manual (Din A 4, mit vielen erklärenden Detailfotos) in Empfang genommen hatten, stimmte uns diese Frage von Meister Trogemann auf den kommenden Kurs ein.

Wir beiden Neulinge, der 15-jährige Leo und ich, die viermal ältere Nicola, waren uns einig. Wir erhofften uns mehr Gelassenheit: Leo für den Stress vor den Schulaufgaben und ich, wenn ich mich unter Zeitdruck gesetzt fühlte. Die beiden „alten Hasen“, Yao und Oliver, waren über diesen Wunsch schon hinaus. Sie

wussten, dass Ihnen Qigong auch bei körperlichen Beschwerden half und ihre Gesundheit förderte, was sich schon während des Lehrganges beweisen sollte.

Nach kurzer theoretischer Einführung und dem unerlässlichen Aufwärmen starteten wir unsere Übungen mit Hilfe von Videos des verstorbenen Großmeisters Jae Chul Shin, was uns praktischerweise das Mitzählen ersparte. Interessant war dabei für uns Frauen, dass wir die Arme entgegengesetzt zu den Männern führen sollten – eine Rehabilitation für „Frauen-Links“ (= „Männer-Rechts“)?

Nach dem Shaking Qigong und einer kurzen Unterbrechung zur Erklärung des Qi, fühlten sich in der anschließenden Tae Kuk Qigong meine Hände an, als hätte ich die Glasplatte der Hochspannungsvorführung des Deutschen Museums im Griff, und wenig später kribbelten auch meine Arme wie nach einem Brennessel-Bad – Leo brannten sogar die Fußsohlen.

Da uns Meister Trogemann erklärte, dass ein Zuviel an Qi nicht gut ist, stärkten wir uns in der Mittagspause mit eigens von Oliver geholten Leberkassemeln und von Yao selbst gepflückten Erdbeeren.

Anschließend erklärte uns Meister Trogemann die wichtige Atmung. Sie kann in zwei Zyklen erfolgen (Ein- und Ausatmung in je 8 Zählseinheiten), oder in vier Abschnitten (je 8 Einheiten Ein- und Ausatmen, dann 4 Einheiten den Atem anhalten und in den Unterbauch drücken, um so den noch nicht verwerteten Sauerstoff zu speichern, und mit weiteren 8 Einheiten die Restluft ausatmen. Dabei wird durch die Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet).

So informiert ging es an die Meditation. Über einen längeren Zeitraum versuchten wir, mit Hilfe der Atmung unsere Gedankenfilme verblassen und vor unserem geistigen Auge Farben entstehen zu lassen – je heller und gelber, desto geringer die Frequenz der Gehirnströme – wobei geübte Mönche Theta-Hirnstromfrequenzen von 3,5 bis 7 Hz erreichen, wie uns Meister Trogemann erklärte.

Am Nachmittag übten wir weitere, verschiedene Qigong Formen inklusive einer komplizierten aus dem Tai Chi. Wir versuchten uns in den *Healing Sounds* und erhielten interessante Informationen über Reflexzonen, Körpermeridiane, Akupressur und Massage. Gegen Leos Schulstress empfahl Meister Trogemann vor dem Schlafen gehen Schüttel- und anschließende Tae Kuk Qigong à 5 Minuten, gefolgt von 10 Minuten Meditation.

Nach diesem vielseitigen und äußerst informativen Lehrgang kann nun jeder für sich anhand der erklärenden Manuals die vielen verschiedenen Qigong-Formen üben und mithilfe eines verbesserten Körperverständnisses seine Gesundheit positiv beeinflussen.

Nicola Reiff, 4. Gup, Tang Soo Do Solln

Tang Soo Do Verein Solln präsentiert sich

Nach einer Zwangspause, durch die Corona-Pandemie verursacht, präsentierte sich der Tang Soo Do Verein Solln erneut in der Öffentlichkeit. Schon lange wurde an einem Termin des TSV Solln für eine weitere „Sports Gaudi“ herum getüftelt. Dabei geht es um ein komplettes Wochenende, bei dem sich alle Vereine Sollns der breiten Masse, der Öffentlichkeit, vorstellen können. Nun stand der Termin mit allem Drum und Dran endlich fest und wir konnten in die „heiße Phase“ der Planung gehen. Was wollen wir präsentieren? Wer hat am Wochenende Zeit? Wie wollen wir uns präsentieren? Der neue Abteilungsleiter unseres Vereins, Rainer Unsöld, besprach sich hierzu rechtzeitig mit allen Trainern und Assistenten.



Einige Vorbereitungen mussten getroffen werden, dann war es endlich soweit. Am Samstag, den 18. Juni um Punkt 10 Uhr vormittags trafen wir uns vor unserer Dreifachturnhalle in der Herterichstraße. Bewaffnet mit Hölzern, diversen Bongs und Messern, besprachen wir uns, was wir zeigen und wie wir uns präsentieren.

Obwohl das Wetter mitspielte, war das Interesse uns gegenüber etwas mäßig. Das lag aber nicht an uns. Leider standen wir außerhalb des ganzen Geschehens um den TSV. Zeitgleich gab es eine Wiese

weiter ein Stadtteilfest. So trainierten wir uns selber, wenn niemand anwesend war und konnten uns in Ruhe über verschiedene Dinge unterhalten. Nach dem Mittag konnten wir mit Absprache des Gesamtvorstandes von unserer Halle in ein zentral gelegenes Zelt umsiedeln.

Ab diesem Zeitpunkt war das Interesse der Leute geweckt. Wir konnten uns ab da an vor Zuschauern gar nicht mehr retten. Als wenn jemand einen Schalter umgelegt hatte, war der Andrang plötzlich enorm. Während das Thema Bruchtest mit echten Hölzern, aber auch Übungsbrettern, großes Interesse fand, beantworteten wir viele Fragen. In Abständen zeigten wir Auszüge aus diversen Hyungs.



Gerade die jungen Zuschauer unterschätzten oft die Stärke der Bretter. Viele wurden immer mutiger und wagten sich an die dicken Bretter heran. Parallel zu dem Geschehen demonstrierten wir hautnah Auszüge aus unserer Selbstverteidigung, aber auch HapKido-Techniken. Staunend nahmen gerade die Jungen weiblichen Zuschauer das gezeigte auf. Wir erklärten und zeigten auch unsere Tang Soo Do Waffen. Vom Bong, dem Messer bis hin zum Schwert. Hier war das Interesse der älteren Zuschauer und Teilnehmer geweckt. Die Sonne brannte, wir schwitzten, waren aber alle voller Eifer bei der Sache. Bis zum späten Abend war unser Pavillon von neugierigen umlagert.

Wir mussten abends tatsächlich abbrechen, damit wir ein vernünftiges Veranstaltungsende herbeiführen konnten. Nach einem gemeinsamen Aufräumen gingen wir erschöpft zum Essen und nutzten die Zeit für eine Nachbesprechung. So verging die Zeit wie im Fluge und das Wochenende war schon wieder herum. Voller Stolz konnten wir mit einem Lächeln nach Hause gehen. Waren wir doch permanent die Tage präsent. Selbst beim Gesamtvorstand, der neugierig bei uns vorbeischaute, kamen wir positiv an.

In den nächsten Wochen würde es sich zeigen, ob wir genügend Werbung betrieben haben... Und tatsächlich gab es alleine in meiner Gruppe wieder drei Neuanmeldungen durch das Sommerfest.

Beschwerden brauchen wir uns keinesfalls. Hat doch mittlerweile jeder Trainer bei uns etwa 10 bis 30 Schüler.

Wir sind tatsächlich an dem Punkt angelangt, weitere Stunden anzubieten. Für uns und unsere Arbeit der letzten Monate ein tolles Ergebnis. Der Abteilungsleiter und wir Trainer, aber auch die Übungsleiter und Helfer sind jetzt schon wieder in der Planung für ein weiteres Event. Vielen Dank an dieser Stelle an alle! Solch eine Zusammenarbeit ist echt unglaublich.

Oliver Stahl, E Dan, TSV Solln

IMPRESSUM

Der TSD Newsletter der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. 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., gemeinnützig (Verband für traditionelles Tang Soo Do)</p> <p>Vertretung: Klaus Trogemann Palsweiser Straße 5-i 82140 Olching / Esting Tel.: 08142-13773 Fax: 08142-179972 Mail: dtsdv.trogemann@t-online.de Website: 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 oder per Post senden an</p> <p>Klaus Trogemann Palsweiser Straße 5-i 82140 Olching/ Esting oder telefonisch unter +49 8142-13773</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Mitglieder der DTSDV e.V.

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

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.