



# 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 März 2016

## EDITORIAL

### *Lokomotive und Kampfkunst \**



Vor vielen Jahren erzählte ein koreanischer Meister in einem kleinen Kreis interessierter Zuhörer von einer Analogie zwischen einer Lokomotive und einem Kampfkünstler. Ich möchte diesen kurzen Vergleich in einer etwas persönlich ausgeschmückten Form weiterentwickeln.

Hierbei wird die Fahrt eines Zuges mit einer über viele, viele Jahre dauernden Reise auf dem nimmer enden wollenden Weg einer Kampfkunst verglichen. Der Zug bestand aus einer Lokomotive – mit Lokführer und Heizer – und vielen Waggons, die die Lokomotive auf ihrer langen Reise mit sich zog. An jeder Station stiegen Leute ein und aus. Es gab also jedes Mal einen mehr oder weniger großen Wechsel an Fahrgästen und Zugbesatzung. Manchmal wurden an Haltestellen ganze Waggons mit Passagieren abgehängt und neue Waggons zum Teil von anderen Zügen mit neuen Passagieren hinzu gehängt. Nach etlichen Jahren war die Lokomotive zwangsläufig alt geworden und befand sich nicht mehr in demselben Zustand wie am Beginn der Reise. Auch war die Zusammensetzung der Waggons im Laufe der Reisejahre eine ganz andere geworden. Bedingt durch verschiedene Bedürfnisse und persönliche Ziele waren natürlich auch die Passagiere nicht mehr dieselben wie am Beginn der Reise. Nur noch ganz wenige von ihnen waren von Beginn an mit dabei. Außer der Lokomotive mit ihrem Lokführer und evtl. dem Heizer und einigen wenigen Schaffnern in den ursprünglich verbliebenen Waggons waren es zum überwiegenden Teil andere Waggons mit anderen Schaffnern in ihnen. Die Jahre vergingen und schließlich musste die Lokomotive gründlich überholt werden, weil sie nicht mehr wie in früherer Zeit unter Dampf stehen konnte. Auch ein neuer Lokführer, der die Fahrtstrecke schon kannte, wurde eingesetzt. Die Reise wurde nun mit der erneuerten Lokomotive mit zum Teil neuer Zusammenstellung der Waggons, des Personals und der Passagiere auf derselben Strecke fortgesetzt.

Was hat nun diese Erzählung eigentlich mit der Kampfkunst zu tun? Sie verdeutlicht im Grunde genommen sehr anschaulich den beschwerlichen Weg eines Kampfkünstlers im Laufe seines Kampfkunstlebens und seinem Kampf, die von ihm ausgeübte – unter Umständen auch von ihm erschaffene – Kampfkunst zu erhalten und an andere dauerhaft weiter zu geben. Auch wenn er selbst irgendwann nicht mehr daran mitwirken kann. Man kann die Kampfkunst mit dem Zug, den Lokomotivführer mit dem Großmeister und Gründer, den Heizer mit dem erfahrenen Seniormeister, den Schaffner mit dem Meister, den langjährigen Reisenden mit dem Schwarzgurt und die zugestiegenen Fahrgäste mit den Anfängern vergleichen. Die Lokomotive steht hierbei für eine unbändige Kraft und Ausdauer, die ständig unter Dampf steht und unermüdlich in eine vom Lokführer vorgegebene Richtung zieht und zieht, befeuert durch den Heizer. Schmücken wir des besseren Verständnisses wegen die einzelnen Passagen mit Erläuterungen etwas aus.

Ein Kampfkünstler erschafft in einer bestimmten Phase seines Lebens eine neue Kampfkunst oder übernimmt sie von einem Vorgänger: Der Zug stellt hierbei die Kampfkunst dar, die den Anhängern die Reise auf dem Weg ermöglicht. Mit der Lokomotive ist ein leitendes und richtungsweisendes Organ gemeint – zum Beispiel ein Headquarter. Dem Großmeister – hier als Lokführer bezeichnet – fällt eine besondere Rolle zu. Er trägt die Verantwortung dafür, dass die Ausrichtung der Kampfkunst und die bewährten traditionellen Werte bestehen bleiben. Fortan liegt es an ihm, diese Aufgabe

wahrzunehmen, aber auch dafür zu sorgen, dass bei Zeiten Nachfolger heran gebildet werden. Der Lokführer einer Dampflok wird von einem alt vertrauten Heizer begleitet, der als erfahrener und loyaler Weggefährte seinen Teil zum Gelingen der Reise beisteuert und für den notwendigen Dampf sorgt. Der Zug kann seine Fahrt unbeirrt fortsetzen, neue Waggons können eventuell angehängt werden und viele neue Passagiere können mitgenommen werden. Im Falle einer Kampfkunst ist es beispielsweise ein Seniorenmeister, der den Großmeister darin unterstützt, dass neue Schulen entstehen und neue Schüler gewonnen werden. Aus den Reihen der fortgeschrittenen Schüler werden Schwarzgurte und Meister heran gebildet, die ihrerseits wiederum den Großmeister und den Seniorenmeister darin unterstützen, indem sie ihr Wissen und ihre Fertigkeiten an die rangniederen Schüler weiter geben.

Der Zug setzt also seine Fahrt fort, neue Passagiere steigen in die bereitgestellten Waggons ein und werden von den Schaffnern auf ihre Plätze eingewiesen. An den unzähligen Haltestellen steigen immer mehr weitere Passagiere ein und finden entsprechende Plätze und Möglichkeiten, um die Reise bequem und angenehm zu verbringen. Es liegt in der Natur der Sache, dass nach einer gewissen Zeit nicht nur weitere Passagiere einsteigen, sondern auch wieder welche aussteigen, für die das Reiseziel bereits erreicht ist, oder die Reise aus bestimmten Gründen unterbrochen oder einfach nicht mehr fortgesetzt wird. Ähnlich verhält es sich mit einer Kampfkunst, die nicht nur immer neue Schüler aufnehmen kann, sondern auch welche gehen lassen muss, wenn jene die Kampfkunstreise aus mannigfaltigen Gründen nicht mehr weiter mitmachen wollen oder können. Natürlich wäre es eine Sache des Anstandes, dass die Trennung für beide Seiten human und würdevoll verläuft.

Letztendlich ist es so, dass weder die Zusammensetzung des Zuges noch des Personals für immer so bleiben müssen, wie sie mal zu irgendeinem Zeitpunkt waren. Übertragen auf die Kampfkunst heißt es einfach, dass man strukturelle und personelle Veränderungen in Kauf nehmen muss, wobei die Verantwortlichen dafür Sorge tragen müssen, dass die Veränderungen im Sinne der Kampfkunst vollzogen werden.

Immer wieder kommt es vor, dass nach einer gewissen Zeit bei einigen Fortgeschrittenen eine Unzufriedenheit mit ihrer Funktion entsteht. Sie wollen Vorsitzende eines eigenen Verbandes werden und verlassen – mit oder ohne Schüler – den bisherigen Verband. Sie gründen dann einen eigenen Verband, der anfangs als eine kleine überschaubare Einheit existiert. Aber das genügt demjenigen, um ihm das Gefühl zu geben, autarker Herr im eigenen Hause mit eigenen Regeln zu sein und unabhängig von der bisherigen Kampfkunstführung agieren zu können. Damit wird auch zwangsläufig die Abkoppelung von der Zielrichtung seiner bisherigen Kampfkunst vollzogen. Diejenigen allerdings, die bleiben, werden kontinuierlich auf ihre künftigen Aufgaben vorbereitet, was im Übrigen quasi parallel zum normalen Training in Form von zeitintensiver Vorbereitung und Einweisung geschieht.

Eine andere Konstellation kommt auch nicht selten vor, bei der kleinere Vereine oder Verbände, die zuvor unabhängig von großen Verbänden ihren Weg gingen, sich nun doch eines Tages einer größeren, erfolgreichen Gruppierung anschließen wollen. Da irgendwann im Laufe der Zeit keine Perspektive mehr für eine eigene Fortentwicklung in ihrer Kampfkunst vorhanden ist, wird mit dem Beitritt die vordergründige Hoffnung auf neue Perspektiven und interessante Möglichkeiten verbunden. Manchen gelingt es sogar, wenn sie Glück haben, sich anpassen wollen und sich mit den neuen Gegebenheiten arrangieren können. Andere wiederum finden ihre Erwartungen mit der Zeit nicht erfüllt und koppeln sich wieder ab, um sich woanders wieder anzuhängen. Diese Sorte nennt man auch Trittbrettfahrer und Graduierungsjäger. Ob es den Betroffenen bewusst ist, dass ihr Spiel von anderen erkannt wird, steht auf einem anderen Blatt.

Mit den Jahren – im nicht anhaltenden Fortlauf der Kampfkunstreise – verändert sich auch das Aussehen der Kampfkunst. Sie beginnt sich zu verändern. Die bisherigen verbliebenen Fortgeschrittenen und die neu hinzugekommenen Schüler haben einen Einfluss auf das äußere Erscheinungsbild der Kampfkunst genommen. Trotz alledem gibt jedoch der Großmeister/Vorsitzende noch immer die Richtung vor. An der ändert sich nichts, d.h. die philosophischen Grundlagen und technischen Fundamente der einmal geschaffenen Kampfkunst bleiben nach wie vor erhalten.

Ein Kampfkünstler, der eine Kampfkunst geschaffen hat, sorgt vernünftigerweise bei Zeiten, dass ein adäquater Nachfolger und erfahrene Funktionäre herangebildet werden, die nach dem Führungswechsel sozusagen für den notwendigen Dampf und die Einhaltung der eingeschlagenen Richtung sorgen können. Diese werden auch durch entsprechend geschulte fortgeschrittene Schüler bei allen zu bewältigenden Aufgaben kompetent und tatkräftig unterstützt. Damit sind die besten Voraussetzungen für die Fortführung der geschaffenen Kampfkunst gegeben, die ihren Anhängern auch in der Zukunft eine positive Ausrichtung, ihre reizvollen Ziele und umfassende Entwicklungsmöglichkeiten bieten wird.

Es gibt bei einer erfolgreichen Kampfkunst einen Anfang aber kein Ende. Sie unterliegt mit den Jahren einem gewissen dem Zeitgeschehen folgenden zwangsläufigen adaptierenden Wandel. Jedoch verändert sie so gut wie nie ihre ursprüngliche philosophische und technische Ausrichtung. Dafür haben die jeweiligen Großmeister gewissenhaft, verantwortungsvoll und uneigennützig gesorgt. Dies gilt für alle Kampfkünste, die auf die Zukunft hin ausgerichtet sind und auch schwierige Phasen ohne nennenswerte Verluste überdauern wollen.

Diese Analogie zwischen einem Zug und einer Kampfkunst lässt sich selbstverständlich auch auf einzelne Vereine/Gruppen herunter brechen. Auch bei kleineren Kampfkunsteinheiten bedarf es immer einer nimmer ermüdenden Führungsperson, die es nie aufgibt und trotz aller immer wieder auftretenden Widrigkeiten unbeirrt weitermacht. Jemand, der seine Aufgabe ernst nimmt, erhält damit den Verein/die Gruppe auf die Dauer am Leben und bildet neue kompetente Schüler heran, aus deren Reihen eines Tages eine neue Führungskraft hervorgehen kann, die im selben Sinne den Verein/die Gruppe übernimmt und in die Zukunft hinein am Leben erhält.

Wo sind nun aber die Führungskräfte von morgen, die doch alle Kampfkünste brauchen? Sie sind tatsächlich mitten unter uns. Manche haben von Natur aus ausgeprägte Führungseigenschaften und brauchen nur noch ein passendes Betätigungsfeld, mit dem sie sich identifizieren können. Manche machen erst im Laufe ihres Lebens eine Entwicklung durch, die ihre Talente und Fähigkeiten als potenzielle Führungskräfte sichtbar werden lässt. Dazu gehören viele Lektionen, Erfahrungen und Bewährungsproben, die letztendlich zu einer starken Persönlichkeit führen. Diese orientiert sich an den Grundsätzen der Führung, wie:

- ⊗ Resultat orientiert handeln,
- ⊗ zum Ganzen beitragen,
- ⊗ sich auf das Wesentliche konzentrieren,
- ⊗ die Stärken nützen,
- ⊗ Vertrauen schaffen und
- ⊗ grundsätzlich positiv denken.

Sie führt Aufgaben der Führung durch, wie:

- ⊗ für Ziele sorgen,
- ⊗ organisieren,
- ⊗ entscheiden,
- ⊗ kontrollieren und
- ⊗ potenziellen Nachwuchs entwickeln und fördern.

Dazu bedient sie sich u.a. mit Hilfe von Besprechungen, Berichten, Aufgabenbeschreibungen und deren Erledigungskontrolle:

- ⊗ der eigenen spezifischen Arbeitsform, Planung und Durchführung,
- ⊗ der Manöverkritik durch Feedback,
- ⊗ des Aussortierens von nicht mehr Relevantem,
- ⊗ guter und offener Kommunikation,
- ⊗ kritischer Selbstkontrolle,
- ⊗ guten Fachwissens und fachlicher sowie persönlicher Kompetenz,
- ⊗ geistiger Flexibilität,
- ⊗ guten Umgangs mit Menschen,
- ⊗ hoher Akzeptanz und
- ⊗ des in sich gefestigten Charakters.

All dies sind Eigenschaften, die eine Führungskraft braucht, um das Fortbestehen des Geschaffenen über einen großen nicht absehbaren Zeitraum zu gewährleisten. Von Großmeister Shin gibt es einen Spruch hierzu. *Meister (Führungskräfte) werden nicht geboren, sondern sie werden durch entsprechende Anleitung und Schulung dazu gemacht!*

**\*) Entsprechungen:**

Zug ----- > Kampfkunst / Kampfkunstverband  
Lokomotive ----- > Headquarter/ Zentrale  
Wagons ----- > angeschlossene Studios/Vereine

Lokführer ----- > Großmeister / Vorsitzender  
Heizer ----- > Funktionär(e)/ Funktionsinhaber  
Schaffner ----- > Schüler mit Funktion (Schwarzgurte)  
Passagiere ----- > Schüler ohne Funktion (Farbgurte)

Klaus Trogemann, Yuk Dan, TSD Esting

### Nachtrag zu EM 2015 in Nottingham

Bei der letzten Europameisterschaft am 22.08.2015 in Nottingham konnte sich das Team aus Deutschland trotz großer internationaler Konkurrenz bei einigen Disziplinen erfolgreich durchsetzen.



Die glücklichen Teilnehmer aus Deutschland Jannika Steiner, Maximilian Stahl, Sabine und Elisa Bold, Tim Steiner und Oliver Stahl mit Meister Klaus Trogemann (links) und Großmeister Dr. Robert Beaudoin (Mitte hinten)

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

### Waffenlehrgang vom 14. November 2015 in Leitershofen

#### Bericht eines Rotgurtträgers

Am 14.11.2015 fand ein Waffenlehrgang in Leitershofen statt. Zu diesem waren wieder viele Teilnehmer erschienen sogar aus Hamburg. Um einen ausgewogenen Lerninhalt zu vermitteln, wurden 2 Gruppen gebildet. Was erstaunlich war, ist, dass auch sehr viele untere Farbgurte (Orange) erschienen waren. Für den Lehrgangsleiter war dies auch eine, glaube ich, anspruchsvolle Aufgabe, zwischen denen, die mit dem Stock noch nicht so oft umgehenden Schüler und den weiter lernenden



Gruppe der Farbgurte beim Üben der Grundtechniken

ein gesundes Mittelmaß zu finden, so dass jeder etwas für sich mitnimmt. Doch ich war überrascht, dass es so anstrengte, diese Grundkenntnisse (Drehbewegungen des Stockes) so intensiv lange

auszuführen. So meine ich, ist es auch für alle eine nicht nur lockernde, Schulter- und Handgelenksübung gewesen, sondern auch die Konzentration wurde mit angesprochen.

Es waren zwar andere Erwartungen im Vorfeld da, zum Beispiel Partnerübungen, aber es hatte sich gelohnt auch aus diesem Blickwinkel den Waffenlehrgang zu besuchen. Denn was nutzt es, Techniken auszuführen, wo es doch erst mal das richtige Gefühl zum Stock erfordert, um mit ihm umgehen zu können. Auf den nächsten Lehrgang und das Weiterführen des Gelernten bin ich schon sehr gespannt und möchte mich bei unseren Meistern recht herzlich bedanken.

Tang Soo!

*Kai Kaps, 1. Gup, TSD Au in der Hallertau*

### **Bericht einer Orangegurträgerin**

Am Vortag des Lehrgangs bin ich aus Hamburg in die Nähe von Augsburg angereist, um ausgeruht am nächsten Tag in den Waffenlehrgang zu starten. Am Samstag war es endlich soweit, um 09:30 Uhr bin ich angekommen und sehr herzlich begrüßt worden. Es ist immer wieder schön, Leute von der IDM und anderen Lehrgängen wieder zu sehen.

Es fing wie bei allen Lehrgängen (auch bei der Bundeswehr) mit Papierkrieg an. Nach dem Umziehen ging es in die Halle, wo ich sehr gespannt war, was mich auf meinem ersten Waffenlehrgang erwartet.

Meister Klaus Trogemann und Meister Richard Auer begrüßten uns alle jetzt ganz offiziell. Nach der Begrüßung fand zuerst einmal eine Beförderung vom Gup zum Dan statt. Ich finde es immer schön, dass solche wichtige Beförderungen im großen offiziellen Rahmen stattfinden.



**Alle Lehrgangsteilnehmern mit Meister Trogemann (äußerst links, stehend)  
und Meister Auer (äußerst rechts, stehend)**

Dann ging es endlich los. Wir wurden in 2 Gruppen geteilt Orange bis Rot / Blau und Schwarz. Nach einem kurzen Aufwärmtraining lernten wir den allgemeinen Umgang mit dem Stock. Um diesen besser kennen zu lernen, zeigte Meister Auer uns den allgemeinen Umgang z.B. An- und Abgrüßen, Aufstellung und vieles mehr. Er nahm sich für jeden genügend Zeit und korrigierte uns so, dass es alle verstehen konnten. Einige von uns hatten bis jetzt kaum oder keine Erfahrung im Umgang mit dem Stock. Da ich den Stock auch noch nicht so oft in der Hand hatte, schwirrte mir der Kopf nach 15 Minuten so, dass ich den Stock fallen gelassen habe. Und wie mein Trainer immer dazu sagt: „Wer den Stock fallen lässt, der macht 10 Liegestütze“. Treu dem Motto „Was einen nicht umbringt, macht einen härter“ führte ich mit dem Stock die 10 Liegestütze durch. Daraufhin kam Meister Auer zu mir und sagte: „Sehr motiviert“.

Es ging danach weiter mit der Vorwärtsrotation, Rückwärtsrotation, einarmigem Rotieren rechts und links, und, und, und. Alles wurde uns Schritt für Schritt gezeigt in langsamer Geschwindigkeit mit Erklärungen. Meister Auer nahm sich für jeden Zeit und zeigte jedem, wo es noch Schwierigkeiten gab, bis es schließlich geklappt hat. Dann war Pause. Diese hatte ich auch dringend nötig, um die gelernten Handgriffe zu verarbeiten. Meister Auer sagte uns kurz bevor wir alle das Kuchenbuffet stürmten „Seit bitte Pünktlich!“ In der Pause war genügend Zeit um etwas zu essen, Erfahrungen auszutauschen und sich besser kennen zu lernen. Vielen Dank an die Personen, die uns die tollen

Kuchen gebacken haben. Wir braven Schüler waren dann natürlich alle pünktlich zur Stelle. Aber leider konnten wir nicht anfangen, da unser Meister fehlte. 5 Minuten später kam er dann und entschuldigte sich dafür, dass wir warten mussten.

Es ging dann Schlag auf Schlag weiter. Nun wurden alle einzeln gelernten Elemente, die wir vor der Pause gelernt hatten, zu der ersten Stockform zusammengeführt. Diese haben wir dann alle zusammen erarbeitet. Das Gute war, dass die Höheren Gurte vorne standen, so dass man abschauen konnte und auch durfte.

Zum Ende des Lehrgangs hat Meister Auer nochmal eine kurze Zusammenfassung des Gelernten gegeben. Nach dem Lehrgang sind wir noch gemütlich beim Italiener um die Ecke etwas essen gewesen und haben den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.

Mein Fazit, es lohnt sich immer, egal wie weit der Weg ist, bei einem anderen Trainer zu trainieren. Vielen Dank an alle, die an der Planung und Durchführung beteiligt waren. Auf ein baldiges Wiedersehen.

P.S. Am nächsten Tag merkte ich, dass ich zwei blaue Daumen und viele weitere blaue Flecken an den Beinen hatte. Schwund ist überall! In diesem Sinne: TRAIN HARD FIGHT EASY.

*Na-Mi Wiele, 8. Gup, TSD BwKhs Hamburg*

### **Bericht einer Schwarzgurtträgerin**

Am Samstag, den 14.11.2015 fand in Leitershofen der alljährliche Waffenlehrgang statt. Geleitet wurde er dieses Jahr von Senior Meister Klaus Trogemann und Meister Richard Auer. Nach einer gemeinsamen Begrüßung aller Teilnehmer durch die beiden Lehrgangsleiter wurden die ca. 40 Teilnehmer in 2 Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe umfasste alle Gup-Grade unter der Leitung von Meister Auer, die andere Gruppe (in der auch ich mitmachen durfte) ab Cho Dan Bo wurde von Meister Trogemann geleitet.

Durchgenommen wurden in unserer Gruppe die Messerform und die ersten beiden Schwertformen.

Die Messerform existiert nun seit 30 Jahren im Tang Soo Do und dient laut Meister Trogemann der Vorbereitung auf das Schwert. Bei der Messerform durften noch alle von uns mitlaufen, so konnten die Blaugurte auch das erste Mal in diese Form "hineinschnuppern". Sehr spannend fand ich, dass sich laut Meister Trogemann der Lernprozess einer Form immer in 3 unterschiedliche Stufen gliedert:

1. Der Anfang, wenn die Form einfach mitgelaufen wird, ohne dass sich einem der Hintergrund erschließt und man froh ist, den Ablauf hinzubekommen.
2. Die Phase, wenn der Ablauf hinreichend bekannt ist und schon sichert sitzt, jedoch wird zu dieser Zeit die Form oft schnell und ohne besonderen Rhythmus gelaufen
3. In der dritten Phase muss man sich nicht mehr mit dem Ablauf oder der Einzeltechnik auseinandersetzen, sondern kann sich voll auf die Form einlassen und sie zu seiner eigenen machen, indem man ihr einen speziell Rhythmus gibt, ähnlich wie beim Musizieren



**Gruppe der Blau- und Schwarzgurte mit Meister Trogemann**

Da ich erst ein paar Jahre zu den Dan-Trägern gehöre, ist es für mich persönlich sicher noch ein weiter Weg, bis ich die Messerform ganz in meinem eigenen Rhythmus laufen kann und für mich zu

interpretieren weiß. Aber dass selbst Meister Trogemann nach so vielen Jahren laut seiner eigenen Aussage immer noch etwas dazu lernt, beruhigt mich doch.

Nach einer Kaffeepause mit super leckerem Kuchen (das Rezept wurde mir netterweise schon mitgeteilt) ging es mit den Schwertformen weiter.

Die Cho Dan Bo sind währenddessen wieder zu Meister Auer gewechselt. Alle anderen Schwarzgurte haben zusammen die erste Schwertform durchgenommen. Da ich diese noch nicht oft gelaufen bin, da die Form ja zu den hohen Waffenformen gehört, war ich mehr mit der Abfolge als mit der genauen Aufführung beschäftigt.

Wir Cho Dan haben anschließend diese Form weiter geübt, während Meister Trogemann mit den höheren Schwarzgurten die 2. Schwertform besprochen hat.

Mit einer gemeinsamen Verabschiedung aller Teilnehmer wurde dieser schöne Lehrgang von den beiden Lehrgangleitern beendet.

Nach dem Lehrgang waren noch einige von den Teilnehmern zusammen bei dem leckeren Italiener um die Ecke essen. Neben netten Gesprächen haben auch noch Dr. Christian Fasold und Thomas Krause zusammen die Kasse der DTSDV geprüft.

Insgesamt war es für mich ein sehr spannender Lehrgang mit tollen Einblicken in die höheren Waffenformen. Es gibt für mich noch viel zu lernen, aber ich freue mich sehr darauf.

Tang Soo!

*Dr. Anna Fasold, 1. Dan, TSD Solln*

### ***Eindrücke zweier Schülerinnen bei der Gup-Prüfung am 28.11.2015***

Anders als bei unserer ersten Gup-Prüfung waren wir nun bereits mit der Situation vertraut und deshalb nicht mehr gleichermaßen nervös. Denn die Gewissheit nicht "alleine" dazustehen, sondern gemeinsam unser Bestes zu geben, sowie die vielen vertrauten Gesichter, die sich nicht sonderlich verändert hatten anders als ihr und auch unser Gürtelgrad, ein Symbol des Fortschritts, bestärkten uns.



**Alle Prüfungsteilnehmer mit Prüfern**

Auch hatten wir uns vor Augen gehalten, dass wir bereit und gut von unserem Trainer vorbereitet worden waren. So bestärkend diese Dinge auch sein mochten, wichen sie dennoch größtenteils der Aufregung, nachdem wir von Meister Trogemann aufgerufen worden waren. Manchmal kann Aufregung aber auch antreibend sein und so gaben wir zwar unser Bestes, waren aber trotzdem unheimlich froh als wir es geschafft hatten und den höheren Gürtelgraden zusahen. Es ist nämlich

immer wieder erstaunlich die unterschiedlichen Ausführungen der Techniken von den Schülern der anderen Vereine zu sehen und mit der eigenen zu vergleichen und so fragten wir uns, ob und wann wir soweit kommen würden. Aber auch wenn wir noch relativ weit am Anfang stehen, haben wir bereits viel gelernt und hoffen noch viel mehr Erfahrung zu sammeln.

Tang Soo!

*Julia Langer, 8. Gup und Kathrin Bui, 9.Gup, TSD Sunrise-Helios*

### **Vorturnen nach der Eu-Methode**

Heutzutage scheint es für alles ein Rezept zu geben. Nicht nur für die obligaten Weihnachtsplätzchen oder das aufwendige Curry, das bei den Nachbarn Eindruck hinterlassen soll. Es gibt Leitfäden jeder nur erdenklichen Ausrichtung: Vom Frisieren des abgehalfteten Fahrrads in Form eines Youtube-Videos bis zum Blog-Eintrag, der über die Variationen der Lidschattengestaltung nachsinnt. Jedoch teilen sich die meisten dieser Anleitungen eine tragende Eigenschaft: Sie beschreiben äußere Vorgänge, die zur Nachahmung erstellt wurden. Als ob es für jede Herausforderung des Lebens eine To-Do-Liste gäbe, nach deren Bearbeitung man am gewünschten Ziel angelangt wäre. Wer fragt heute bei diesem scheinbar überzeugenden Simplifizierungsangebot noch nach dem Warum? Es mag sein, dass beim DIY-Verlegen des Kirsch-Parketts keine philosophischen Hintergründe beleuchtet werden müssen. Wieso gerade Kirsch-Parkett, Schatz? Das glänzt doch so stark und ein paar Stöckelschuhe später gleicht es einer kolumbianischen Serpentinstraße; rissig und voller Schlaglöcher... oder DOCH?

Möchte ich jedoch wissen, wie ich mich als Vorturner bei der Gup-Prüfung einer asiatischen Kampfkunst auf deutschem Boden, abhängig vom Alter und Gürtel der Prüflinge, vom eigenen Können und vielen weiteren Faktoren, verhalten soll, stellen sich mir dann doch ein paar Fragen (auch wenn ich in diesem Essay nur eine einzige beantworte).

Klein-Ignaz-Weißgurt-mit-Streifen, was ist der Sinn deiner Gup-Prüfung?

- A) Der Jury auf den Bierbänken beweisen, wie mutig ich bin? – Eher nicht.
- B) Der Blaugurt-Hampelmann vorne soll mich richtig ins Schwitzen bringen. – Schon mal nicht schlecht.
- C) Soll ich zeigen, dass ich alle Hyungs, Einschnitt- und Selbstverteidigungstechniken meiner Stufe auswendig kann? – Wärmer, mein Junge. Wärmer.
- D) Den Mädels auf der Heizung meine Jet-Lee-Teufelskralle zeigen? – Ignaz, du bist erst acht!
- E) Ah, jetzt hab ich's! Ich soll darlegen, dass ich bereit für den nächsten Gurt bin! – Das ist aber etwas sehr allgemein, meinst du nicht?

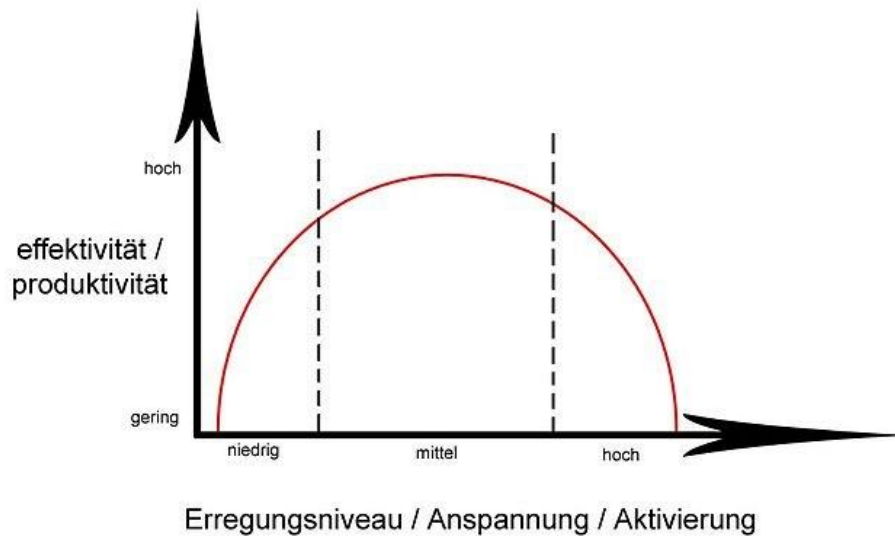
Was haben all diese Aussagen von Klein-Ignaz gemeinsam? Ja, auch E). Alle deuten eine Richtung des Informationsflusses an: Der Schüler zeigt dem Lehrenden, was er kann/was gefordert ist. Eine Reproduktion der bisher erworbenen Fähigkeiten.

Doch wohnt einer solchen Prüfungssituation neben der Gelegenheit, zu zeigen, nicht auch ein Potential zur inneren Weiterentwicklung inne, für dessen Ausschöpfung die Prüfer sorgen könnten? Jeder Schüler kommt mit seinen individuellen Voraussetzungen. Der Eine ist schüchtern, der Andere träumerisch und weiß eigentlich gar nicht, warum er da ist, der Dritte hat höllische Angst zu versagen, der Vierte passt die Geschwindigkeit und Härte seiner Bewegungen nicht deren Präzision an. Jeder hat seine Problemzonen, Ecken und Kanten. Wie kann man als Vorturner und Lehrender dafür sorgen, dass alle Schüler in dieser allgemeinen Prüfung wachsen können?

Dazu ein wissenschaftlicher Ansatz: Was bedeutet eine Prüfung für Körper und Geist? Sie kann als eine Art Alarmsignal gesehen werden. Ein Zeichen, hellwach, aufmerksam und bereit zur körperlichen und konzentrativen Leistung zu sein. Ressourcen werden mobilisiert, Adrenalin sorgt für bessere Herz- und Atemleistung und gesteigerte Effizienz, Muskeln gehen in eine leichte Anspannung, der Gehirnstoffwechsel fährt hoch. Zwar nicht der gleiche Effekt, als ob einem ein Säbelzähntiger auf die Schulter tippt, aber eine Ähnlichkeit besteht. Es gibt ein Modell, das beschreibt, wie sich das nervöse Erregungsniveau (bemerkbar als die oben beschriebenen körperlichen Reaktionen) auf die kognitive Leistungsfähigkeit auswirkt („Yerkes-Dodson-Gesetz“; s.u.). Aus dem Diagramm lässt sich herauslesen, dass die äußere Aktivierung nur bis zu einem gewissen Grad die Konzentration fördert. Wenn man zu angespannt ist, nimmt die Leistung, die man liefern kann, wieder ab. Ich muss hierbei hinzufügen, dass diese Erkenntnis aus Mausexperimenten gewonnen und der Effekt nicht bei Menschen beobachtet wurde. Jedoch ist diese psychologische Betrachtung heute



## Das Yerkes-Dodson-Gesetz



Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Yerkes-Dodson-Gesetz>

speziesübergreifend etabliert. Wenn man an eigene Erfahrungen mit Stress denkt, kommt einem diese Korrelation gar nicht so abwegig vor, nicht wahr?

Deswegen möchte ich (David Tschebiner, Cho Dan Bo; wenig bis keine Erfahrung im Vorturnen, notorischer Theoretiker) Folgendes zu bedenken geben:

Stress macht vor allem Sinn, wenn er als positiv erlebt wird und die eigenen Ressourcen als ausreichend für dessen Bewältigung angesehen werden: „Eustress“. „Disstress“ hingegen, welcher bei Überforderung (durch Angst, große körperlicher Erschöpfung, Chaos, oft Mehreres auf einmal) auftritt und äußerst unangenehm ist, sollte als disziplinarische oder motivationale Maßnahme mit Vorsicht genutzt werden.

Welche praktische Schlussfolgerung lässt sich ziehen? Schüler, die in eine Prüfung gehen, geben ihr Bestes, wenn sie das Gefühl bekommen, dass ihre Fähigkeiten ausreichen. Dies würde aber voraussetzen, dass Schüler, die noch keine für eine erfolgreiche Absolvierung ausreichende Entwicklung gemacht haben, die Prüfung auch nicht antreten sollten. Hieran lässt sich der Wert der Beobachtungsgabe des Trainers erkennen. Er trägt die Verantwortung, den Schüler dann zur Prüfung vorzuschlagen, wenn sie dessen Entwicklung als Erfolgserlebnis fördert, anstatt traumatische Situationen zu erzeugen.

Für den Vorturner könnte es bedeuten, ein Auge dafür zu entwickeln, wer seine Fähigkeiten als zu gering einschätzt (positiver Zuspruch hilfreich?), wer sie als zu hoch einschätzt (zur Vorsicht mahnen!) und wer dem Rhythmus der Prüfung gelassen, selbstbewusst und konzentriert folgen kann.

Wieso habe ich oben behauptet, eine Gürtelprüfung könne zur inneren Weiterentwicklung dienen? Die Prüflinge „eu-zu-stressen“, hat nicht nur den Sinn, negative Erfahrungen zu vermeiden. Wer in seiner Weiterentwicklung bestätigt und gesehen wird und trotzdem durch Vorbilder eingängig gezeigt bekommt, wie viel er noch lernen kann, dessen Motivation (so behaupte ich) wird immens gefördert. Gerade eine Prüfung mit ihrer besonderen Atmosphäre gibt den Lehrenden die Möglichkeit, dem Schüler das Gefühl des gesehen-gefördert-UND-gefordert-werdens zu übermitteln! Denn wer merkt, „Ich bin auf dem richtigen Weg – und der Weg lockt mich!“, der stellt sich neuen Herausforderungen mit erhobenem Kinn und ist fortan als Schüler gewonnen.

*David Tschebiner, Cho Dan Bo, TSD Sunrise-Helios*

## **Seniordan-Lehrgang am 12.12.2015 in Esting**

Der letzte offizielle DTSDV-Lehrgang im Jahre 2015 fand am 12. Dezember in Esting statt. Trotz der Bezeichnung „Seniordan-Lehrgang“ ist der Lehrgang nicht nur für Seniordane sondern auch für erfahrene Studio- und Club-Leiter angedacht. Die Lehrgangsinhalte sind Jahr für Jahr fast dieselben und optimal auf die Teilnehmergruppe zugeschnitten: höhere Formen, Waffenformen und bei Bedarf noch aktuelle Themen, die alle Studios betreffen. Das Besondere an dem Lehrgang erwächst vor allem aus der Tatsache, dass die höheren Schwarzgurte selten zusammen kommen, um gemeinsam an den höheren Formen und Waffenformen zu arbeiten. Bei dem Seniordan-Lehrgang wird die Möglichkeit hierzu geboten, abgesehen von den wertvollen Korrekturhinweisen von Meister Trogemann, der ja den Lehrgang leitet. Bei der Gelegenheit werden ebenfalls verschiedene Interpretationen und Auslegungen von verschiedenen Techniken oder ganzen Passagen einer Form erörtert. Doch Obacht! Die Interpretationen bzw. die Erklärungen von teilweise ungewohnten Bewegungen sollten nicht fortan als neuer Bestandteil der jeweiligen Form angesehen werden. Die äußere Prägung der betroffenen Formen bleibt nach wie vor erhalten. Nur das Wissen um die verschiedenen Möglichkeiten, die sich hinter den Techniken verbergen könnten, sollte eben erweitert und als Bereicherung mitgenommen werden.

Diesmal waren 16 Teilnehmer dabei, die zum Teil ziemlich lange Fahrten in Kauf genommen hatten, um innerhalb von drei Stunden an den TSD-Formen zu arbeiten, die Korrekturen bestmöglich umzusetzen und die Korrekturen noch längere Zeit im Gedächtnis zu behalten, damit die Arbeit an der exakten Ausführung der Formen im eigenen Studio fortgesetzt werden kann. Nach dem Lehrgang fuhren etliche Teilnehmer wieder nach Hause und andere blieben noch länger im Estinger Studio, weil im Anschluss an den Lehrgang die Jahreshauptversammlung der DTSDV e.V. stattfand. Ich schätze jedenfalls, dass alle Teilnehmer definitiv auf ihre Kosten kamen, weil sie wieder einmal viel „Input“ bekamen und nun beschwingt mit neuem Elan an die alten Formen heran gehen können. Etlichen Schwarzgurten aus unseren Reihen ist es in der Tat viel wert.

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

## **Jahreshauptversammlung der DTSDV am 12.12.2015 in Esting**

Ist es denn spannend und interessant über die Jahreshauptversammlung 2015 der DTSDV e.V. zu lesen? Schwer zu sagen. Diejenigen, die der Versammlung als Vertreter der in Deutschland ansässigen TSD-Studios und -Clubs der DTSDV beiwohnten, wissen wohl, was alles besprochen und entschieden wurde. Für die restlichen Mitglieder genügt unter Umständen, zu erfahren, dass die Arbeit der DTSDV in den kommenden zwei Jahren von denselben Funktionären wie in den vergangenen zwei Jahren fortgesetzt wird. Diesmal gab es nämlich Neuwahlen des Vorstandes und der Kassenprüfer, die allesamt erneut für ihre Posten gewählt wurden. Aber nicht nur um die Neuwahlen ging es bei der ca. zweistündigen Sitzung. Viele aktuelle Themen wurden besprochen, Berichte des Vorstandes – über die Aktivitäten des vergangenen Jahres – und der Kassenprüfer – über die Durchführung der Kassenprüfung – wurden verlesen und auch die finanzielle Lage des Verbandes erörtert. Die Einzelheiten der Versammlung können selbstverständlich im Protokoll nachgelesen werden.

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

## **Trainerseminar am 16.01.2016 in Esting**

Das Trainerseminar ist keine neue Erfindung, wenngleich es nicht zu allen potentiellen Teilnehmern durchgedrungen ist, dass es diese durchaus sinnvolle Einrichtung gibt. Und es gibt sie bereits seit 10 Jahren. 2007 fand das Trainerseminar zum ersten Mal statt. Als schwerpunktmäßige Themen wurden die Pflichten der Dan-Träger und Abstimmungen wegen der EM in Ismaning gewählt. Danach folgte allerdings eine dreijährige Pause, nach der aber das Seminar wieder aufgenommen wurde und seit 2011 nun regelmäßig im Januar durchgeführt wird. Die Themen drehen sich allesamt um die Trainertätigkeit innerhalb der DTSDV. Das große angedacht Ziel ist jedes Mal, den Teilnehmern Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, wie sie zu angesehenen Trainer-Persönlichkeiten werden könnten, die nicht nur im eigenen Studio, sondern auch irgendwann mal auf internationalen Parkett angesehen werden.

Diesmal gab es weniger Theorie, dafür aber umso mehr Praxis. Die Teilnehmer sollten die Vermittlung von verschiedenen Trainingsinhalten mit einer kleinen Schülergruppe üben. Ich schätze, dass die

Situation für die Leute, die als Trainer agieren durften, ziemlich ungewohnt und zum Teil auch unangenehm war. Im eigenen Studio wird man normalerweise weder beobachtet noch bewertet, während man unterrichtet. Aber der Sinn des Seminars bestand ja darin, nach getaner Arbeit Hinweise und Verbesserungsvorschläge mitzunehmen. Grau ist alle Theorie, aber das, was man selbst erfährt und hautnah erlebt, prägt einen und wird normalerweise nicht so schnell vergessen. Und siehe da, bei einigen Teilnehmern gab es bereits während des Seminars etliche Aha-Effekte, die die Betroffenen noch einige Stunden davor nicht vermutet hätten. Besonderer Dank gebührt übrigens den „Versuchskaninchen“ – also den Schülern, die sich uneigennützig zur Verfügung gestellt hatten. Ich hoffe, dass es auch für sie eine besondere und wertvolle Erfahrung war, sich offen auf die jeweiligen Trainer einzulassen und in einer derartigen Situation das Beste zu geben.

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

## **Hyung / Waffen Lehrgang am 20.02.2016 in München-Bogenhausen**

### **Bericht eines Rotgurtträgers**

Nach dem Aufstellen und der offiziellen Begrüßung durch Meister Trogemann und Meister Auer und den vor jedem Sport wichtigen Aufwärmübungen ging es gleich weiter mit der Aufteilung der Gruppen.

Die Leitung ab Cho Dan Bo aufwärts übernahm Meister Trogemann und ab 9. Gup bis 1. Gup Meister Auer.

Bei der Gruppe von Meister Auer, der wir angehört haben, wurden folgende Formen geübt:

- ⊗ Sae Kye Hyung Il Buh (WTSDA Form Nr. 1)
- ⊗ Sae Kye Hyung Ih Buh (WTSDA Form Nr. 2)
- ⊗ Sae Kye Hyung Sam Buh (WTSDA Form Nr. 3)
- ⊗ Pyung Ahn Cho Dan (Pyung Ahn Form Nr. 1)
- ⊗ Pyung Ahn E Dan (Pyung Ahn Form Nr. 2)
- ⊗ Pyung Ahn Sam Dan (Pyung Ahn Form Nr. 3)
- ⊗ Bong Hyung Il Buh (Stock-Form Nr. 1)

Hier wurden die Grundtechniken unter dem Aspekt Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt. Meister Auer konnte bei den 21 Teilnehmern verschiedener TSD Studios schnell erkennen, dass viele Teilnehmer die Grundstellung und Grundtechniken anders interpretieren als sie von unserem Großmeister Jae Chul Shin gelehrt wurden.



**Gruppenfoto der Lehrgangsteilnehmer**

Aus diesem Grund finden wir es prima, dass Vertreter aus allen Studios von Zeit zu Zeit zusammen kommen, um gemeinsam zu trainieren und als Multiplikatoren in den eigenen Studios zu wirken. Für viele war es eine interessante Angelegenheit, die Techniken unter dieser Betrachtungsweise zu üben und zu erfahren. Meister Auer hatte immer ein offenes Ohr für alle Fragen die gestellt wurden. Jede

einzelne Frage wurde sehr ausführlich erklärt, wir als Gup-Schüler waren von dieser Art des Trainings sehr angetan.

Nach einer Kaffeepause mit jeder Menge Kuchen ging es dann erfrischt und gestärkt mit der zweiten Trainingseinheit (Pyung Ahn Sam Dan und Bong Hyung Il Buh) weiter.

Meister Auer lehrte uns den allgemeinen Umgang mit Bong (Stock), Dabei erklärte er uns ausführlich die einzelnen Bewegungen und Techniken. Die Übungen wurden mehrmals wiederholt und immer wieder machte Meister Auer genaue Erklärungen, weshalb das so und nicht so ausgeführt werden soll. So lernte auch ich, die Grundtechniken sauber und präzise auszuführen und zu verbessern.

Für mich persönlich und zusammenfassend kann ich sagen, dass es ein anstrengender, aber sehr lehrreicher Tag war und es Freude gemacht hat, altbekannte Gesichter wieder zu sehen. Ebenfalls vielen Dank an die beiden Meister – Klaus Trogemann und Richard Auer - für ihren Einsatz. Jeder Teilnehmer ist durch die abwechslungsreiche Gestaltung voll auf seine Kosten gekommen.

Tang Soo!

*Leonidas Kalojanidis, 2. Gup, TSD Neufahrn*

## HINWEISE

---

### **Kommende Veranstaltungen**

- ⊗ *Der diesjährige Kinder- und Jugendlehrgang ist für den 9. April 2016 geplant. Vorgesehenes Thema: **Hand-Fuß-Stock Grundtechnik. Woher komme ich; wie gehe ich wohin?** Geplante Zielgruppe: **Kinder und Jugendliche vom 10. bis 5. Gup.***
- ⊗ *16./17. April 2016: der alljährliche Lehrgang für Fortgeschrittene in Issum*
- ⊗ *6. – 8. Mai 2016: das Sommerlager in Taching*
- ⊗ *4. Juni 2016: Il Soo Sik- und Ho Sin Sul- Lehrgang in Eching*
- ⊗ *25. Juni 2016: IDM 2016 in Leitershofen. Nähere Infos hierzu bitte auf der IDM-Homepage unter <http://idm.dtsdv.de/> einsehen.*
- ⊗ *Alle übrigen relevanten TSD-Ereignisse 2016 bitte auf der DTSDV-Homepage unter [www.dtsdv.de/Verband/Termine\\_dt.htm](http://www.dtsdv.de/Verband/Termine_dt.htm) einsehen.*

### **Aus aktuellem Anlass**

- ⊗ *Die Anmeldungen für das Sommerlager in Taching laufen auf vollen Touren. Viele Unterkünfte sind bereits belegt!*
- ⊗ *Die Anmeldungen zu der IDM 2016 in Leitershofen sind bereits über das REMA-System möglich.*
- ⊗ *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 wegen einer kompetenten Auskunft persönlich jederzeit 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](http://www.dtsdv.de) veröffentlicht.

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

### **Mitglieder der DTSDV e.V.**

Adressen der an die DTSDV angeschlossenen Studios, Clubs und Gruppen – siehe bitte [www.dtsdv.de](http://www.dtsdv.de) unter **Vereine / Links**

### **Aktuelle Termine**

Aktuelle Termine können auf der Homepage [www.dtsdv.de](http://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.*