



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

EDITORIAL

### Prüfung in die Meisterränge – mehr als Theorie und Technik

Während unseres jährlichen Meisterlehrgangs finden auch immer auch Prüfungen zum Meisteranwärter und Meister statt. Oft scheint es Bewerbern an der nötigen Einsicht zu mangeln, was neben den technischen und theoretischen Voraussetzungen von ihnen sonst noch erwartet wird. Neben dem, in traditionellen Kampfkünsten üblichen Zeitraster, den technischen und theoretischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, gibt es aber noch weitere Voraussetzungen, nämlich den zusätzlichen Beiträgen zum Verbandsleben und der jeweilig praktizierten Kampfkunst. Nach der Prüfung zum 1. Dan bis zum 3. Dan befindet man sich in einer weiteren Ausbildungsphase, theoretisch wie praktisch. Erfahrungen auf weiteren Gebieten der praktizierten Stilart werden von den Kampfkünstlern gesammelt und sie erweitert ihr Können und Repertoire.



Viele unterstützen als Trainer ihren Verein in vielen Bereichen, wie z.B. dem Vereinsmanagement, oder helfen Wettkämpfe und Vorführungen zu organisieren. Diese Dan-Träger sind ein Vorbild für die Schüler im Verein, wie auch im Verband. Neben dem Training seiner Schwarzgurte und Schüler im eigenen Studio, hält ein Meister qualifizierte Lehrgänge und Fachvorträge, organisiert Turniere für den Verband, führt Meisterlehrgänge durch oder übernimmt höhere organisatorische Aufgaben für den Verband. Beispiele dafür sind die Entwicklung von Software-Programmen zur organisatorischen Unterstützung des Verbandes, oder das Erstellen und die Betreuung der Verbandswebseite. Weitere Aufgaben können das Editieren und Erstellen des Newsletters sein, oder die Übernahme der Position des Kassenwartes – Aufgaben, die dem Fortbestehen des Verbandes dienen. Die Weiterbildung zum Spezialisten in technischen Teilbereichen der Kampfkunst und die Weitergabe des erworbenen Wissens bei entsprechenden Verbandsseminaren an die Mitglieder des Verbandes, tragen zur Weiterentwicklung bei, wieder andere setzen ihr Können bei der Erarbeitung von Manuals und Videos für die Mitglieder des Verbandes ein.

Und noch etwas Wichtiges gehört zum Meistersein dazu: Das Auftreten der Person nach außen. Bescheidenheit und Demut im Umgang mit den Mitmenschen, sich nicht in den Vordergrund drängen, sich nicht ständig präsentieren müssen, macht auch einen Meister aus, denn dieser weiß um sein Können und muss dieses nicht vor sich hertragen, um ständig Bestätigung zu erfahren.

Das Absitzen des Minimums der geforderten Zeitspanne zum nächsthöheren Grad ist also bei weitem nicht ausreichend. Den Respekt als Träger eines Meistergürtels von anderen Meistern zu bekommen und als solcher auch angesehen zu werden, kann nicht durch das äußerliche Tragen eines Gürtels erlangt werden. Wie bei den Gup-Rängen auch besteht kein Automatismus im Fortschreiten durch die Ränge. Die Qualität und Ansehen eines Verbandes nach innen und nach außen, muss über eine qualifizierte, sorgfältig ausgebildete Meisterriege verfügen. „Lamettaträger“ helfen da nicht weiter. Die TGTSDA ist kein Urkundenbeschaffer. Hinter jeder Urkunde steht eine dokumentierte Leistung, die im Falle eines Meisterzertifikats, eines Meisters würdig ist.

KCN Klaus Trogemann



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

### NEUIGKEITEN UND VERANSTALTUNGEN

#### Tang Soo Do Techniklehrgang in Zorneding mit Großmeister Klaus Trogemann

Am Samstag den 15 März 2025 um 10 Uhr lud die Tang Soo Do Abteilung des TSV Zorneding unter der Leitung ihres Trainers Christian Fasold (3. Dan) zu einem Techniklehrgang der TGTSDA in die Zornedinger 3-fach Turnhalle ein. Besonderheit: Zum ersten Mal seit seiner Ehrung zum Großmeister im Oktober 2024 durften wir KCN Klaus Trogemann (8. Dan) in Zorneding als Lehrgangsleiter begrüßen.



Nach dem gemeinsamen Aufwärmen und einem Schnelldurchlauf durch die ersten sechs Hyungs im Takt der Trommel, wurden die Teilnehmer aufgeteilt: Großmeister Trogemann trainierte die Schwarzgurte und Gurte bis zum 4. Gup, Meister Thomas Krause (4. Dan), die verbleibenden Gurte bis zum 9. Gup.

Zuvor und zur Halbzeit des Lehrgangs durften sich die teils weitgereisten Gäste mit Brezen, Kuchen, Gebäck, Obst und Getränken stärken – die Zornedinger Tang Soo Do Mitglieder hatten mit kleinen, aber feinen Beiträgen ein üppiges Buffet aufgestellt. Natürlich stand aber das Trainieren der eigenen Kampfkunst im Vordergrund und so wurden fleißig Hyungs und Einschritt-Techniken geübt.

Für mich war es mein erster Lehrgang überhaupt. Als frisch geprüfter 9. Gup, d.h. „Saat, die schlafend unter dem Schnee liegt“, war ich gespannt, was mich erwartet. Und es hat sich gelohnt: Ich habe sehr viel Neues gesehen und hoffentlich einen Teil davon gelernt. Zwar war ich schnell am Ende meines noch sehr überschaubaren Repertoires angelangt, jedoch ermöglichten die Anleitung durch Meister Krause und der Austausch mit Schülern anderer Studios neue Blickwinkel auf das bereits Gelernte. Das erste Eintauchen in neue, viel kompliziertere, aber sehr ästhetische Formen und Techniken, bescherte mir einen motivierenden Ausblick auf das, was wohl bald (?) vor mir liegt. Ein freundliches „Lauf einfach mit uns und versuch’s ...“ des Meisters: und los ging’s.

Der Lehrgang dauerte bis 13 Uhr und danach verhalf die Einkehr im nahegelegenen Gasthof Neuwirt zu einem gemütlich-geselligen Ausklang, mit erneuter Stärkung. Insgesamt besuchten 32 Teilnehmer den Lehrgang.

Wir bedanken uns besonders bei KCN Trogemann und Meister Krause für die Durchführung und bei unserem Sah Bum Nim Christian Fasold für die Organisation dieses Lehrgangs. Auch ein herzlicher Dank an alle Teilnehmer für das Kommen: Wir hoffen, dass es Euch in Zorneding gefallen hat und freuen uns auf ein Wiedersehen – Tang Soo!

Christian Liefhold, 9. Gup, TSD Zorneding



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

### Välkommen till Sverige!

Wie schön es ist, mal wieder in Schweden zu sein, durften KCN Trogemann und ich beim diesjährigen Wochenendlehrgang Anfang Mai in Åkersberga/Schweden erleben. Åkersberga ist eine Vorstadt von Stockholm und beherbergt einen unserer beiden schwedischen Clubs – den anderen findet man in Göteborg.



Für mich ist es immer besonders meinen alten Club TSD Åkersberga zu besuchen, den ich 2019 gegründet hatte. Es ist wundervoll zu sehen, wie Nick den Club voranbringt und wie es Schüler:innen, die bei mir als Samurang Kid angefangen haben mittlerweile bis zum Braungurt gebracht haben. Aber auch die Erwachsenen machen ihren Weg – aber davon später.

15 Teilnehmende der Clubs aus Åkersberga, Göteborg, sowie der deutschen Clubs aus Senden und Esting erlebten einen instruktiven, bereichernden Lehrgang unter der Leitung von KCN Trogemann und

Master Andrew Ewing (6. Dan). Formen, Waffenformen und die Einschnitt-Techniken mit Variationen bildeten die zentralen Inhalte des Wochenendes. Aufgeteilt in höhere und niedrigere Gürtelgrade konnten sogar die Kleinsten, unsere Samurang Kids, auf ihre Kosten kommen.



Nachmittags war dann das Können der Prüflinge gefragt. Nick wurde zum 2. Dan geprüft und Peter



zum Cho Dan Bo. Unter der Leitung von Master Ewing und 3. Dan Nguc Nhu Phan und dem strengen Blick vom KCN absolvierten Nick und Peter ihre Prüfung mit sehr gutem Ergebnis. Ich bin besonders stolz, dass beide ihren TSD Weg mit mir begonnen haben, Nick als Weißgurt in unserem ehemaligen Club in Täby und Peter begann seine TSD Reise beim TSD Åkersberga und dass sie diese Reise gemeinsam im Club in Åkersberga fortführen. Stort grattis, ni två!

Selbstverständlich hatte Nick bei der Organisation auch an das leibliche Wohl gedacht und so war der Samstagabend gefüllt mit leckerem chinesischem Essen und einer angeregten Unterhaltung mit den sehr internationalen Anwesenden, die ursprünglich aus Australien, den USA, Vietnam, Deutschland und natürlich Schweden kommen.

Nach einer weiteren Trainingseinheit am Sonntag hieß es dann leider schon wieder Abschied nehmen. Vielen Dank an KCN Trogemann und Master Ewing fürs Teilen ihres Wissens und Könnens, und vielen Dank an Nick Scardigno und sein Team für die reibungslose Organisation und die Gastfreundschaft! Wir kommen gerne wieder!

Tatjana Schwarz, 3. Dan, Bulsajo TSD Senden



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

### Selbstverteidigungskurs beim Tang Soo Do Solln

Die Tang Soo Do Abteilung des TSV Solln organisierte am 24. Mai einen Selbstverteidigungskurs, der insbesondere für Frauen gedacht war. Mit einer gut gemischten Runde aus allen Altersgruppen starten die Trainer Thomas Schromm und Oliver Stahl (beide 3. Dan) mit einer Abgrenzung der Street Self Defence von gut inszenierten Hollywoodkämpfen. Der Fokus liegt auf simplen, aber effektiven Techniken, die durchaus auch bei einem Größen- und Kräfteunterschied wirksam sein können.

Im Laufe des 3-stündigen Kurses wurde auf die drei Zonen eingegangen, in dem ein Angriff stattfinden kann und die von der Nähe des Angreifers definiert werden. Es startet mit der grünen Zone, in der noch kein Kontakt erfolgt, gefolgt von der gelben Zone, einfachen Griffen an Händen und Schultern, und steigert sich bis zur roten Zone mit Würgegriffen von vorne und hinten. Für jede dieser Situationen zeigten die Trainer Möglichkeiten zum Wehren und Entkommen auf und gaben jedem die Zeit es selbst auszuprobieren. Dabei legten sie Wert darauf, eine klare Auswahl an Techniken zu vermitteln. Es kommt bei der Street Self Defence nicht auf ein breites Repertoire an, sondern auf die sichere Beherrschung einzelner wirkungsvollen Methoden. Der Kurs ist bereits erfolgreich, wenn jeder der Teilnehmer zwei bis drei Techniken mit nach Hause nimmt und diese verinnerlicht.



Abschließend wurden die rechtlichen Aspekte der Notwehr angesprochen, die in dem Artikel 32 des StGB verankert sind. Selbstverteidigung muss immer an die jeweilige Situation angepasst werden, da sich Notwehr nur auf die Verteidigung bezieht, die erforderlich ist, um einen Angriff abzuwehren.

Charlotte Unsöld, 1. Gup, TSD Solln

### Erster TSD / Hapkido Lehrgang in Solln

Unter der Leitung von Thomas Schromm und Oliver Stahl (beide 3. Dan) fand am Samstag, den 24. Mai 2025 von 10 - 13 Uhr in der Turnhalle des TSV Solln in München ein Selbstverteidigungskurs statt.

Von Oliver Stahl organisiert, war es ein offener Lehrgang für jeden Interessenten, aber vorwiegend für Frauen. Als Mitglied des TSD Vereins Esting hatte ich die Ehre teilzunehmen. Es gab zahlreiche Teilnehmer, sowohl Ältere als auch Jugendliche. Über 25 Frauen jeglichen Alters waren erschienen. Viele Trainer anderer Sparten des TSV Solln waren ebenfalls präsent.

Nach dem traditionellen Aufstellen und Ansage der Kommandos ging es los. Was den praktischen





# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

Teil anbelangt, ging es um die Vorbereitung auf Angriffe. Wie reagiere ich? Mit Partnern machten wir verschiedene Übungen. Je nach dem, ob der Angriff zum Beispiel von vorne oder von hinten kommt, haben wir verschiedene Reaktionen gelernt. Zwar kann man nicht vorbereitet genug sein, trotzdem entwickeln sich mit solchen Übungen die richtigen Reflexe.

Als TSD-Mitglied waren mir viele Techniken bekannt im Gegensatz zu meiner Partnerin. Eine Riesenfreude war es mir auch etwas mitnehmen zu können. Der Lehrgang war in drei Schritten aufgebaut und gut durchdacht. Die Trainer wechselten sich immer wieder ab und bauten die Techniken nacheinander auf. Es herrschte eine gute Harmonie zwischen den zwei Trainern.

Nach der Pause, in der wir mit Essen und Trinken verwöhnt wurden, hat uns Thomas Schromm mit der Theorie vertraut gemacht. Es ging zwar die Verhältnismäßigkeit zwischen Angriff und Verteidigung, besonders, wenn man einen Kampfsport praktiziert oder wenn man Hilfe leistet.

Dann folgten Beispiele mit alltäglichen Dingen. Wie kann man sich mit einem Handy oder mit einem Autoschlüssel verteidigen. Wie reagiert man, wenn man am Boden liegt oder keine Luft mehr kriegt? Wie sagt man wohl, das Beste kommt zum Schluss. Oliver Stahl hat uns am Ende mit einer speziellen Hapkido-Technik bereichert. Er demonstrierte eine Messerabwehr mit Fortführung zum Boden und Fixierung des Gegners.

Nach dem traditionellen Abgrüßen war der Kurs zu Ende. Ein wertvoller Tag voller Wissen - unbedingt Wiederholens Wert.

Christiane Tchouamani, 4. Gup, TSD Esting

## Mein zweiter Kinder- und Jugendlehrgang - Erfahrungsbericht und Meinung von Alexander Schmid

In der Vorjahresplanung für 2025 hatte ich angeboten, den Kinder- und Jugendlehrgang zu übernehmen. Da ich bereits 2023 einen Ki&Ju geleitet hatte, war ich der Annahme, es würde diesmal leichter werden. Auf den Erfahrungen von damals konnte ich aufbauen: Ich habe beim TSV Neufahrn frühzeitig die Hallenreservierung angefragt, beim DTSD-Verband das benötigte Material angefordert und die Dokumentation von 2023 wieder aus der Datenbank geholt. Einige Ideen aus dem letzten Jahr fielen diesmal weg, aber ein Thema, das ich schon 2023 gerne eingebaut hätte, stand nun ganz oben: die Fallschule. Ich plante also für den Ki&Ju25 drei thematische Schwerpunkte plus ein finales Highlight für die Kinder: Fußtechniken, Handtechniken, Fallschule und das Finale mit Bruchtest.

Die Fuß- und Handtechniken kürzte ich etwas ein, um mehr Zeit für die Fallschule zu gewinnen. Zur Vorbereitung habe ich mein Wissen dazu nochmals aufgefrischt – insbesondere im Hinblick auf Sicherheit und altersgerechte Umsetzung der Fallschule für Kinder. So entstand ein 14-seitiger Leitfaden für den Ki&Ju 25 mit Ablaufplan, Variationen, Alternativen und Hilfestellungen. Wie viel davon letztlich umsetzbar war, zeigte sich erst am Lehrgangstag selbst – je nachdem, wie viele Kinder und Jugendliche teilnahmen und welche Voraussetzungen sie mitbrachten.





# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

Etwa eine Woche vor dem Lehrgang stellte sich heraus, dass es eine Doppelbuchung der TSV-Halle gab. Dank der Unterstützung des TSV, Herrn Min und der Gemeinde konnte kurzfristig die Käthe-Winkelmann-Halle als Ausweichort organisiert werden – ein großes Dankeschön dafür!

Gestartet wurde mit den Fußtechniken. Wie schon 2023 hatte ich mir einige Hilfsmittel vorbereitet. Besonders der Stuhl ist für mich ein großartiges Werkzeug, um Kicks sauber zu zeigen und verständlich zu machen – und auch Hilfsmittel um zu Hause zu üben. Das Gummiband nutzten wir für Übungen zu Blocktechniken und Kicks über den Rücken gedreht. Für den Spaßfaktor sorgten die Luftballons: 60 kleine und 15 große Ballons hatten wir vorbereitet. Die Idee: vom statischen Stuhl hin zu einem dynamischen, sich bewegenden Ziel. Selbst wenn die Kinder einfach nur Spaß damit hatten, war das auch völlig in Ordnung – denn Spaß ist ein wichtiger Teil bei uns im Tang Soo Do. Anschließend folgten die Handtechniken. Diese sollen schnell und präzise ausgeführt werden. Mit viel Bewegung konnten die Kinder in Partnerübungen sich gegenseitig motivieren und voneinander lernen. Für die Fallschule hatten wir Matten in verschiedenen Stärken vorbereitet. Die gelben Judomatten waren für fortgeschrittene Schüler gedacht. Mit Hilfe der erwachsenen Begleitpersonen konnten wir die Gruppe gut betreuen – ohne deren Unterstützung wäre das alles nicht möglich gewesen. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an alle Helfer!



Das finale Highlight des Lehrgangs war der Bruchtest. Wir hatten extra leichtere Bretter besorgt als in Prüfungen. Die Mutigsten durften beginnen, und wir hofften auf viele erfolgreiche Versuche und strahlende Gesichter – und genau das bekamen wir auch! Die Gruppendynamik motivierte alle zum Mitmachen. Fast alle Bretter gingen beim ersten Versuch zu Bruch. Zur Erinnerung erhielt jedes Kind eine Trinkflasche im TSD-Design und durfte natürlich sein Bruchbrett mit nach Hause nehmen.



Nach dem Lehrgang ging es für alle, die wollten, noch zum gemütlichen Beisammensein in die Gaststätte „Der Grieche“, ein schöner Ausklang für einen gelungenen Tag.

Für mich war der Lehrgang spannend, lehrreich und mit viel Freude verbunden – ich

hoffe, Euch hat er ebenso gefallen! Mein Fazit zum zweiten Kinder- und Jugendlehrgang: Leichter war es auch beim zweiten Mal nicht – die Planung wie auch die Durchführung waren spannend, herausfordernd und durchaus anstrengend, aber vor allem eines: sehr schön!

Ein herzliches Dankeschön an alle Helfer und Mitorganisatoren – ohne Eure Unterstützung wäre das alles nicht möglich gewesen! Tang Soo!

Alexander Schmid, Sam Dan, TSD-Neufahrn



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

### Traumhaftes Wetter beim vierten Sommertrainingslager der TSD Abteilung des TSV Kirchdorf/Inn e.V.

Der Wettergott meinte es sehr gut mit den Organisatoren des diesjährigen TSD Sommerlagers und schickte viel Sonne und angenehme Temperaturen zu uns nach Kirchdorf. Dadurch wurden diese drei Tage wieder unvergesslich für alle Sportler und begleitenden Familien. Wir begrüßten Gäste aus ganz Bayern, Nordrhein-Westfalen, die Trainer des neu gegründeten Tang Soo Do – Vereins aus Österreich und sogar aus Hamburg reiste ein Verein an. Der Lehrgang wurde durch Großmeister Klaus Trogemann, 8. Dan, aus München, in bewährter hoher Qualität geleitet.



Am Freitagnachmittag startete das Training in der Otto-Steidle-Halle und in dieser ersten Trainingseinheit wurden alle Hyung-Formen in 1 ½ Stunden intensiv geübt. Hier floss auch schon das erste Mal an diesem Wochenende der Schweiß in Strömen. Zur Belohnung wurde anschließend unten in der Au gemeinsam auf dem wunderschönen TSV Gelände im Biergarten gegrillt.



Nach der üblichen morgendlichen Ki-Gong Einheit vor dem Frühstück auf der Wiese beim Inntalhof, der auch in diesem Jahr das Wochenende fast vollständig in Tang-Soo-Do – Hand war, startete die größte Trainingseinheit am Samstag von 9 Uhr morgens bis ca. 15 Uhr nachmittags.

Es wurden viele Facetten des Freikampfes mit Partner/in erklärt und dann praktisch sehr intensiv geübt. Die

Wettkampffregeln für die bald stattfindende Meisterschaft wurden von allen noch einmal wiederholt und dann bei Schaukämpfen miteinander erprobt.

Zum würdigen Abschluss des langen Trainingstages fand noch die Schwarzgurt-Prüfung der beiden Trainer Ruben und Desirée de Cilla aus Österreich statt. Beide bestanden die Prüfung erwartungsgemäß mit Bravour und sind somit jetzt die ersten Tang Soo Do - Blackbelts mit eigenem Studio in unserem Nachbarland.



Der Abend klang wieder bei guten Gesprächen, dem obligatorischen Grillen, sowie mit tollen Lagerfeuerliedern in der Au aus.



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025



Am Sonntag gab es dann zum Abschluss eine 3stündige Trainingseinheit mit Meister Thomas Krause, 4. Dan, der uns Angriffs- und Verteidigungstechniken mit dem sogenannten Bong (Langstock) beibrachte.

Danach traten alle müde, aber zufrieden den zum Teil sehr langen Heimweg an. Wir hatten alle ein unglaublich schönes und lehrreiches Sommertrainingslager mit viel Gemeinschaftsgeist!

Jo Kandlbinder, Sam. Dan, TSD Rottal/Inn

### TGTSDA Lehrgang in Lyon / Frankreich

Vom 13. bis 15 Juni lud der französische Meister Alexandre Bernard zu einem internationalen Lehrgang mit dem Thema Selbstverteidigung und Fortführung der TGTSDA Einschritt-Techniken ein. Das Interesse war groß und das zeigte sich auch an der Teilnehmerzahl aus Deutschland. Zehn Tang Soo Do`ler folgten der Einladung und reisten mit Auto, Bus oder Flugzeug an.

Da wir bereits am Freitagmittag vom Flughafen abgeholt wurden, nutzten wir die Zeit für eine Stadtbesichtigung. Alexandres Frau Elodie, hatte dafür einen Plan über mehrere Seiten für uns vorbereitet. So besuchten wir unter anderem die Altstadt, den berühmten Kathedralen-Hügel und das Amphitheater. Das Hotel, in dem wir wohnten, lag abseits des Stadtkerns, ruhig gelegen, aber zentral angebunden. Wir konnten alles mit der U-Bahn bequem erreichen. So verbrachten wir unsere Freizeit mit wunderschönen Spaziergängen in mediterranem Flair. Das Wetter spielte auch mit, sodass der Trip eine Kombination aus Urlaub und Sportevent wurde.

Die neue Trainingshalle ist ca. 5 Autominuten vom Hotel entfernt. War noch vor Corona der Verein TSD Lyon in einer kleinen Halle angesiedelt, die immer für jede Trainingseinheit extra gemietet werden musste, so staunten wir nicht schlecht: Eine schöne, lichtdurchflutete große Turnhalle erwartete uns für die nächsten Tage.

Zunächst begrüßten wir alle aus dem französischen Verein und stellten uns auf. Nach Flaggengruß und Vorstellung des anwesenden Meisters und des angereisten Großmeisters begannen wir mit den Formen. Hier stellte sich heraus, dass der voran gegangene Ausflug und die schwüle Luft in der Halle auf den Körper wirkte. Wir schwitzten bereits nach wenigen Minuten und bei den einfachsten Formen schlichen



sich Flüchtigkeitsfehler in den Bewegungen oder im Stand ein. Unser Großmeister korrigierte amüsant mit einigen Sprüchen zur Auflockerung.

Im nächsten Teil sollten mit einem Partner die ersten fünf Handtechniken üben. Dann folgte die Steigerung. Es folgten Kombinationen und Fortführungen zum Boden. Noch interessanter wurde es, als wir erst mit einem Kick und dann mit den Händen konterten. Am nächsten Tag übten wir, den Gegner zu Boden zu bringen, ihn so zu fixieren, dass wir uns schnell und effizient entfernen können oder aus dem Gefahrenbereich treten. An dieser Stelle sei gesagt, dass alle Ausführungen zuerst in Englisch und dann





# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

in Französisch gelehrt wurden. Sowohl der Trainer als auch unser GM wechselten immer wieder die Sprache, damit jeder zu jeder Zeit alles verstand. Nach Einschnitt Fortführungen und realistischen Verteidigungen ging es aber auch darum, von den eigentlichen TSD-Techniken mal abzuweichen. Es wurde explizit mehrfach hingewiesen, dass wir Schläge zum Kehlkopf oder Stiche in die Augen nicht in unserer Kampfkunst trainieren. Es ist aber auch mal nicht verkehrt, über den Tellerrand zu schauen und zu überlegen, welche Schläge sind tödlich, wie kann ich Knochen brechen oder selbst Verletzungen vermeiden. Wie bringe ich meinen Gegner bewusst zu Fall oder zu Boden. Wie schütze ich mich selbst. Das im Ernstfall alles ganz anders kommen kann und wird, war uns zu jedem Zeitpunkt bewusst. Als Abschluss zeigte unser GM Trogemann noch einige Techniken aus seinem Repertoire zum Thema Selbstverteidigung und Abwehr.



Die Besuche in den Bistros rundeten den Besuch ab. Neben einheimischen Speisen waren der Wein und das Bier nach den Stunden des Trainings eine perfekte Ergänzung. Nicht nur während des Trainings, sondern auch am Abend lernten wir uns alle besser kennen. Das ist auch ein Ziel solcher Treffen. Alle trainieren das Gleiche, niemand ist allein! Auch das haben die französischen Kollegen schnell erkannt. Mit Deutsch, Englisch und Französisch unterhielten wir uns alle angeregt bis in den späten Abend. Freundschaften wurden geschlossen, Telefonnummern ausgetauscht und das TSD Frankreich hat gesehen, das es unterstützt und geschätzt wird.

Das Wochenende beendeten wir dann leider in einem Unwetter. Bei Starkregen und Hagel verließen wir die Halle und trafen uns ein letztes Mal zum Essen. Zu diesem Zeitpunkt wussten wir noch nicht, dass der Münchner Flughafen für Stunden wegen Unwetter gesperrt wurde, und so warteten wir erschöpft und müde bis in die sehr späten Abendstunden auf unseren Rückflug nach Hause.

Vielen Dank nochmals an Meister Alexandre Bernard und seine Frau Elodie, die ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt haben.

Oliver Stahl, Sam. Dan, TSD Solln

### Lehrgang in Lyon – Bien sûr!

Wer noch nicht in Lyon war, sollte dort unbedingt einmal hinfahren. Es ist eine Stadt mit einer wunderschönen Innenstadt, die zum Weltkulturerbe gehört, mit großartigem Essen – Paul Bocuse stammt aus Lyon – und das Beste, einem kleinen, aber feinen TSD Club.

KCN Klaus Trogemann, der schon mehrere Lehrgänge in Lyon leitete, war auch diesmal wieder vor Ort, zusammen mit sechs weiteren Teilnehmenden aus Deutschland. 4. Dan Meister Alexandre Bernard, gemeinsam mit E Dan Elodie Linard stellten von Freitag, den 13. bis Sonntag, den 15. Juni ein großartiges Programm aus lehrreichen Tang Soo Do Trainingseinheiten, interessanten Sightseeing und geselligen Restaurantbesuchen zusammen.





# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025



Neben den immer wichtigen Ausführungen zu den Formen durch KCN Trogemann, eröffnete uns Meister Bernard Variationen und Anwendung der Selbstverteidigungstechniken. In äußerst abwechslungsreichen Übungen mit unterschiedlichen Partner:innen vertieften die französischen und deutschen Teilnehmenden ihr Verständnis für die bekannten Einschritt-Techniken und gewannen sicherlich auch die ein oder andere neue Erkenntnis über deren Verwendung. Dabei wies Meister Bernard wiederholt auf die Ausgewogenheit zwischen Angriff und angemessener Reaktion hin, um nicht mit dem Gesetz in Konflikt zu geraten.

Klassische französische, aber auch moderne Küche erwartete uns bei den Besuchen in verschiedenen Restaurants und Bistros. Elodie war eine wunderbare Ratgeberin, wenn es um lyonesische Spezialitäten ging, wie „quenelle“ oder „oefs meurette“ – unbedingt probieren, wenn ihr dort seid! Die unterhaltsamen Gespräche mit unseren französischen TSD Freunden machten diese Abende sehr kurzweilig und man muss es immer wieder betonen, wie wichtig und schön diese Treffen außerhalb des Dojangs für unsere Gemeinschaft sind.

Mein persönliches Highlight dieses Wochenendes war die Stadtführung mit Elodie, die so viel geschichtliches Hintergrundwissen mitbringt, dass ich ihr stundenlang durch die gesamte Stadt folgen könnte ohne müde zu werden – Herzlichen Dank dafür!

Der schwierigste Teil war dann die Abreise, nicht nur, weil wir ein sehr schönes Wochenende hinter uns hatten, mit tollen Gastgebenden und netten Trainingspartner:innen, und ich das französische Essen vermissen würde, sondern weil unser Rückflug auf Grund eines Unwetters über München mehrere Stunden Verspätung hatte.

Ich freue mich auf jeden Fall schon auf nächstes Mal. À bientôt!

Tatjana Schwarz, Sam Dan, Bulsajo TSD Senden

### Techniklehrgang in Hinwil / Schweiz

In der Zeit vom 20. bis 22. Juni lud Gareth Peters zum gemeinsamen Trainieren in die Schweiz nach Hinwil ein. Geplant war ein Trainingsabend im TSD-Studio und am Wochenende dann in einer Sporthalle der ansässigen Schule. Für unseren GM Trogemann und mich war es fast schon eine Selbstverständlichkeit, diese Einladung anzunehmen und unsere Freunde wieder zu treffen.



Wir fuhren am Freitagmorgen von zu Hause mit der Bahn los und erreichten entspannt in der Mittagszeit die Stadt Winterthur. Von dort wurden wir mit dem Auto abgeholt und zu unserem Hotel oberhalb von Hinwil gebracht. Das Hotel „Hasenstrick“ liegt malerisch an einem Hang mit Blick auf das gesamte Tal des Zürichsees. Vorneweg die Kühe mit Glocken, im Hintergrund die Berge. Auch das Wetter spielte mit.

Dann ging es nach Hinwil. Dort ist einer der schweizer Tang Soo Do Vereine vertreten, mit einem Studio in einem Einkaufszentrum. Eine wahrlich perfekte Lage. Während die Eltern einkaufen gehen,



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

trainieren die Kinder im 1. Stock. Das Studio ist sowohl zu Fuß, aber auch mit dem Auto bequem zu erreichen. Die Räume sind in einem Top-Zustand. Hier trainieren freitags mehrere Gruppen, von den Samurang Kids, über die Jugendlichen, bis hin zu den Fortgeschrittenen. GM Trogemann sollte eine Unterrichtseinheit übernehmen. Mit kurzen, prägnanten Befehlen wurde das Aufwärmtraining durchgezogen, gefolgt von Selbstverteidigungstechniken. Mehrere Tang Soo Do, aber auch Hap Ki Do Techniken wurden kurz erörtert.

Am Abend chauffierte man uns zum indischen Restaurant, wo wir die indische Küche genießen durften. Spät am Abend fuhren wir dann zum Hotel zurück und genossen auf der Terrasse die Landschaft und die Cocktails.

Der Samstag begann um sechs Uhr in der Früh mit Kuhglocken und herrlichem Sonnenschein. Nach dem Frühstück fuhren wir zur Schule in Hinwil, wo das Training mit nun allen Teilnehmern begann. GM Trogemann begann mit der Trommel und wir trainierten die ersten Formen im Takt. Ziel hierbei ist es immer wieder den Stamm des Baumes zu halten und verschiedene Verästelungen zu stützen. größere Abweichungen der Techniken oder Stellungen werden korrigiert. Unter der Führung von Gareth



Peters und Leanna Schoch wurden dann Gruppen gebildet und verschiedene Bong-Techniken und Formen geübt. Unter der Aufsicht von Meister Christian



Preiss verging der Vormittag wie im Flug. Vieles war neu, einiges Wiederholung. Gerade der Hüftschwung und die Mitnahme der Kraft in die Bewegung und Technik wird in der Schweiz großgeschrieben.

Am Nachmittag trafen wir uns zu einem Ausflug. Nach einem Besuch des Hafens von Rapperswil und der anschließenden Altstadt, besuchten wir den berühmten Turm der "Bachtel Kulm" auf 1115 Meter, allerdings mit dem Auto, denn der Aufstieg zu Fuß wäre bei der Hitze zu anstrengend gewesen. Abends gesellten wir uns als Tang Soo Do Team im Biergarten und sprachen über den Lehrgang, etwaige zukünftige Lehrgänge, aber auch über eine Meisterschaft in Hinwil.

Der Sonntag war geprägt vom Thema Fallschule und Selbstverteidigung. Hierbei teilten wir uns zunächst in drei Gruppen und übten alle Fall-Variationen mit den Kindern. Anschließend öffnete unser Großmeister seine "Schatzkiste" und demonstrierte diverse Selbstverteidigungstechniken. Ich denke, an dieser Stelle werden sich einige blaue Flecken geholt haben. Alle waren sich einig, einen solchen Lehrgang in derselben Location nächstes Jahr zu wiederholen.

Vielen Dank an Gareth Peters, der hier etwas wunderbares auf die Beine gestellt hat. Es hat uns allen in der Schweiz gefallen. Vielen Dank auch an Leanna Schoch, die uns nun leider verlässt und frühestens in einem Jahr wieder beehrt. Der Lehrgang war für mich wie immer lehrreich, anstrengend, aber auch ein wenig weg vom Alltag. Tang Soo Do mit anderen Leuten, Freunden mal woanders zu trainieren, ist eine großartige Erfahrung. Es ist schön, auch einmal neue, nette Leute kennen zu lernen in der großen weiten Tang Soo Do Welt.

Oliver Stahl, Sam Dan, TSD Solln



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

### Impressionen zu den 7th Worldwide Tang Soo Do Family World Championships

Vom 8. Bis 10. August 2025 fanden zum siebten Mal die Meisterschaften der Worldwide TSD Family in Inverness Schottland statt. Ich war dort als Vertreter der TGTSDA als Ehrengast eingeladen worden und wurde herzlich in diesem erlauchten Kreis der Großmeister aufgenommen. Ich war äußerst überrascht zu erfahren, dass ich für sie alle ein nicht unbekannter Name in der Insider Szene war. Ich wurde in den drei Tagen ein aufmerksamer Beobachter. Auch gab es bei dieser Gelegenheit ein herzliches Wiedersehen und Austausch mit vielen alten netten Bekannte aus früheren Zeiten bei der WTSDA.

Zur Meisterschaft erschienen ca. 400 Teilnehmer aus vielen Ländern und Verbänden, wie Tang Soo Do Mi Guk Kwan USA, Malaysia TSD, EMTF Holland, Germany und England, UTA TSD England, Combat TSD Süd Afrika und natürlich STSD Schottland. Diese



wurden durch deren jeweiligen Präsidenten im Großmeisterrang vertreten. Unter der Leitung von den Kodanjas Jan de Vry und Kelly Murphy aus Schottland wurde in den drei Tagen ein toll durchgeführtes Turnier abgehalten. Es herrschte eine vorbildlich freundschaftliche Stimmung unter allen anwesenden Teilnehmern während des ganzen Turniers.

Am Freitagmittag fand eine Sitzung unter der Leitung von GM Charles Ferraro 10. Dan TSD mit den anwesenden Meistern zu dem Thema Gründung des WWTSDF Verbandes statt. Diese hatte zum Ziel, alle freien TSD Verbände, die nicht dem Moo Duk Kwan und der WTSDA angehören oder ableger sind, ohne gegenseitige Verpflichtung auch finanzieller Art unter einem losen Dach zum Zwecke der Ausrichtung von größeren internationalen Weltmeisterschaften und Durchführung von TSD Training Seminaren zusammenzuführen, um das ursprüngliche Tang Soo Do für die Nachwelt zu erhalten und fortzuführen. Dabei bleiben die einzelnen Verbände in sich absolut autark, was deren Training, Ausbildung und Prüfungen anbetrifft. Man kommt nur alle 2 - 3 Jahre zu einer größeren Weltmeisterschaft unter dem Dach der WWTSDF zusammen und in den Zwischenjahren werden zum Erhalt des ursprünglichen TSD Training Seminare abgehalten.

Anschließend wurde zur Vorbereitung auf die nun folgende Meisterschaft ein Wettkampfrichter Seminar abgehalten, um die gemeinsamen Wettkampfrichterregeln unter denen man antritt festzulegen. Danach traten Meister nach Altersgruppen getrennt in den Kategorien Formen, Waffen und Sparring an. Dies war für mich eine ungewohnte Disziplin die ich von Mitgliedern aus dem Moo Duk Kwan, WTSDA und TGTSDA Organisationen nicht kannte.

Am Samstag und Sonntag wurden die diversen Disziplinen nach Altersgruppen getrennt für die Farbgurte und Schwarzgurte durchgeführt. Dabei unterschied man bei den Formen in traditionelle TSD Formen und offene Formen. Bei den Waffen gab es die traditionellen Langstockformen, Messerformen und Schwertformen. Zusätzlich kamen auch Kurzstöcke, Sai, Nunchakus und diverse freie Waffenformen zum Einsatz. Beim Sparring gab es für uns ungewohnt 3 Minuten Wettkampfzeit



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

mit bis zu maximal 6 Treffern. Bei bestimmten Fußsprung- und Fußdrehtechniken konnten auch 2 Punkte vergeben werden. Fausttechniken auch in Dreh Form waren zum Kopf und Gesicht erlaubt und man konnte mit ihnen Punkte erzielen. Mattenflucht und diverse Regelverletzungen wurden nicht geahndet. Des Weiteren gab es zum Schluss auch noch Kategorien für Team Formen und Team Sparring. Hier traten jeweils 2 Gruppen zu 3 bis 4 Teilnehmern gegeneinander fortlaufend an. Bei den Teamformen wurde eine Form gelaufen und anschließend daraus noch Selbstverteidigungstechniken inkorporiert.

Das Fazit der drei Tage für mich: Wer zu so einem Turnier gehen möchte muss zwangsläufig dem dort angewendeten Regelwerk folgen und deren Ergebnisse daraus in Kauf nehmen. Kommen Teilnehmer zu den TGTSDA Veranstaltungen und Turniere gelten ohne Ausnahme die im TGTSDA Meisterschafts-Manual hinterlegten Regeln und auch Kategorien.

Es war alles in allem eine schöne Erfahrung bei dieser Weltmeisterschaft dabei gewesen zu sein. Freundliche Teilnehmer und exzellente Stimmung unter allen Anwesenden. Außerdem war der fachliche Austausch von Ansichten und Meinungen unter den höheren Meistern und Großmeistern sehr fruchtbar und ergiebig.

Abgeschlossen wurde die Meisterschaft mit einer für alle anwesenden Teilnehmern stimmungsvollen Party. Ein Dankeschön gilt auch noch für GM Ashok Kumar von der EMTF für die freundschaftliche Einladung. Das Ergebnis ist nicht umsonst.

KCN Klaus Trogemann

### Und dann war da noch...

...ein Wochenendlehrgang in Norddeutschland bei unserem neuesten Mitglied in der TGTSDA, dem TSD Birten im April. Meisterin Viviane Roeloffs (4. Dan) ist die Leiterin des Dojangs, das in einer kleinen Turnhalle in einem Nebenort des geschichtsträchtigen Xanten beherbergt ist. KCN Trogemann, Meister Gerold Engenhorst (5. Dan), Meister Achim Brall (4. Dan) und Meisterin Roeloffs teilten bei dem Lehrgang mit rund 45 Teilnehmenden ihr Wissen und Können.

...ein Lehrgang am Samstag, den 19. Juli in Au in der Hallertau, wo Patrick Zapf der Haupttrainer des Vereins ist. Formen, mit und ohne Waffen und die Einschritt-Techniken wurden unter Anleitung von KCN Trogemann und Meister Thomas Krause geübt.

...Gürtelprüfungen im Juni beim TSD Neufahrn zu dem auch Prüflinge von TSD Leitershofen und Au anwesend waren. Und auch in Senden bei Bulsajo TSD fand ein Gürtelprüfung statt, diese im Juli. Glückwunsch an alle zu den erbrachten Leistungen!



Sollten wir etwas vergessen haben: Schreibt gerne einen

Artikel über euer Training, Seminare, Prüfungen oder TSD Feste. Das Newsletter Team freut sich immer über Beiträge unserer Mitglieder!

Tatjana Schwarz, Newsletter Team



# TSD Newsletter

## Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ausgabe 02/2025

---

### INTERESSANTE LEKTURE



An dieser Stelle möchten wir gerne auf einen Artikel von Sumiko Nakano hinweisen. Sie wurde 1998 in Japan geboren und ist eine MMA Kämpferin und Autorin. In diesem Artikel schreibt sie über die ausufernde Verleihung von Meistergürteln und die Intentionen, die dahinterstecken.

[Sumiko Nakano - Worth of a Certificate](#)

---

### IMPRESSUM

Der TSD-Newsletter der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. wird als Mitgliederzeitung für die DTSDV-Studios herausgegeben und über die Verbands-Homepage [www.dtsdv.de](http://www.dtsdv.de) veröffentlicht.

#### Herausgeber

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.,  
gemeinnützig  
(Verband für traditionelles Tang Soo Do)  
 [www.dtsdv.de](http://www.dtsdv.de)

#### Vertretung

Klaus Trogemann  
Palsweiser Straße 5-i  
82140 Olching / Esting  
 08142-13773  
 08142-179972  
@ [dtsdv.trogemann@t-online.de](mailto:dtsdv.trogemann@t-online.de)

#### Beiträge und Mitteilungen

Textbeiträge und Fotos für den Newsletter  
sowie Mitteilungen, die den Newsletter  
betreffen, bitte per E-Mail an  
[dtsdv.trogemann@t-online.de](mailto:dtsdv.trogemann@t-online.de)

---

### Mitglieder der DTSDV e.V.

Adressen der an die DTSDV angeschlossenen Studios, Clubs und Gruppen – siehe [www.dtsdv.de](http://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.