



Entwicklung eines Kampfkünstlers unter einem ostasiatischen Meister

Heutzutage gibt es nicht mehr viele nicht-asiatische westliche Meister, die von sich behaupten können, sie haben den wesentlichen Teil ihrer Ausbildung unter einem asiatischen Meister erhalten. Ein Eingeweihter erkennt sogleich am Auftreten und dem Verhalten eines Meisters, wo und bei wem dieser seine Ausbildung erhalten hat. Hierzu sollte man den Begriff ‚Meister‘ kurz erläutern. Der Titel Meister, das sind Danträger je nach Stilart ab 4. oder 5. Dan aufwärts, heißt im Japanischen ‚Sensei‘, was so viel bedeutet, wie ein Lehrer aufgrund seines Alters und seines praktizierten Zeitraumes zu sein. Im Koreanischen heißt der Meister ‚Sah Bum Nim‘ was so viel bedeutet, wie ein Lehrer aufgrund seiner Erfahrung und seines Wissens zu sein.



Ursprünglich suchte sich ein Meister seine wenigen Schüler danach aus, ob sie seinem jahrelangen Training, das sich nicht nur auf die körperlichen Fähigkeiten alleine beschränkte, sondern auch die Entwicklung der geistigen wie charakterlichen Eigenschaften umfasste, standhalten konnten. Denn er wollte nicht unnütz seine wertvolle Zeit für die Wissensvermittlung mit einem verschwenden, der nicht in der Lage war, seinem Training zu folgen. Durch diese viele Jahre andauernde Ausbildung entstand zwangsläufig auch eine intensivere Bindung zwischen Lehrer und Schüler. So konnte ein Meister einen Kampfkünstler in seinem Sinne formen. Das geistige und charakterliche Training stand ganz unter dem Einfluss der fernöstlichen Anschauungen und Wertevorstellungen, die durch die Lehren und Denkweisen von Buddha, Konfuzius und Lao Tze geprägt waren. Teilbereiche dieser traditionellen Trainingsform versuchen auch heute noch traditionelle asiatische Meister mehr oder weniger gut ihrer nun größeren Anzahl an Schülern herüberzubringen. Der nicht in dieser asiatisch geprägten Denkweise aufgewachsene westliche Schüler, der diese Denkweise auch nicht beherrscht, versteht in der Regel nicht, was sein asiatischer Trainer ihm vermitteln möchte. Er beschränkt sich zwangsläufig nur auf das Erlernen der Techniken, deren philosophische Hintergründe er selbst nicht erfassen kann. Um es einfacher auszudrücken, dieser Schüler bleibt ein Leben lang ein Handwerker, wird aber aufgrund des fehlenden Hintergrundwissens trotz überragender körperlicher Techniken nie ein Meister in der Kampfkunst werden, auch wenn er sich mit diesem Titel schmückt. Wahre Kampfkunstmeister erkennt man an ihrem Auftreten und nicht an ihrer Kleidung oder ihrem Titel.

Einer der wesentlichen fundamentalen Unterschiede zwischen dem westlichen und östlichen kulturellen Verständnis ist: Der in der westlichen Denkweise aufgewachsene Schüler fragt, hinterfragt und stellt alles in Frage. Der in der fernöstlichen Denkweise aufgewachsene Schüler stellt keine Fragen, hinterfragt nichts und stellt nichts in Frage. Somit unterscheidet sich die Ausbildung unter einem fernöstlichen Meister grundlegend, zu der unter einem rein westlich orientierten ausgebildeten Meister. So gesehen bilden diejenigen, die unter fernöstlichen Meistern ausgebildet wurden, ein Bindeglied zwischen den reinen fernöstlichen Meistern und den rein westlichen Meistern.

Diejenigen westlichen Meister, die ihre für ihr Verständnis nicht einfache jahrelange Schulung unter einem fernöstlichen Meister durchlaufen haben, sind auch als so genannte Bindegliedmeister in der Lage, das eigentlich wesentliche Verständnis der theoretischen Elemente der Kampfkunst ihren rein westlich orientierten Schülern näher zu bringen. Die japanischen Kampfkunstmeister haben dafür den Begriff ‚Mondo‘. Bei so einem regelmäßig stattfindenden ‚Mondo‘ (Lehrgespräch) erfährt der westlich orientierte



TSD Newsletter 02/2026

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Schüler von seinem - fernöstlich ausgebildeten - westlichen Meister über Jahre hinweg das zusätzlich notwendige Hintergrundwissen zum Erlernen der Kampfkunst, was einem - rein - westlich ausgebildeten Meister fehlt. Dieses in langen Jahren unter einem fernöstlichen Meister erworbene und von diesem ihm vermittelte Wissen, ist in der Regel die Ansammlung von Erfahrungen unter einem speziellen Training und die Umsetzung in verstandenes Wissen um die philosophischen Hintergründe der Kampfkunst. Hierbei geht es in erster Linie um das ausdauernde geduldige Erlernen der Techniken ohne Fragen zu stellen. Die Erkenntnis und das Verständnis um das Warum, kommt mit der Zeit von allein, wenn man sie lange genug sorgfältig und ausdauernd übt. Ein fernöstlich ausgebildeter Meister weiß aufgrund seines eigenen Werdeganges um das Warum. Auch er hat seine eigene Ausbildung nur so durchlaufen.

Ein sehr anschauliches Beispiel hierzu findet man in dem Film Karate Kid I: Einwachsen und Streichen als Vorübung zur Ausführung von kraftvollen Kampfkunsttechniken. Durch diese Art der Ausbildung entsteht über die Jahre eine lebenslang andauernde Bindung zwischen Meister und Schüler, die auf unbedingtes Vertrauen des Schülers in die Anweisungen des Meisters beruht.

Ich selbst machte diese Erfahrung in über 37 Jahren mit meinem Meister und Lehrer Jae Chul Shin als sein Schüler. Eine Ausbildung, die in der schweigenden Vermittlung von Techniken und Formen mit sehr wenigen aber signifikanten Erläuterungen bestand und auch noch heute besteht. Erst viel später verstand ich, was diese oder jene Handlungsweise oder diese oder jene Anweisung besagte, oder was ein Kommentar bedeutete. Dieses Verständnis kommt aber nur dann, wenn man ohne Wenn und Aber sich jahrelang mit permanentem Üben der Techniken und Formen abgemüht hat. Die damit einhergehenden eigenen Fortschritte, Erfahrungen und das erreichte Können liefern einem Schüler Dann im Nachhinein von selbst die notwendigen Erkenntnisse und somit zwangsläufig das Verständnis für die durchgelaufenen Vorgänge und verarbeiteten Prozesse. Solch ein Entwicklungsprozess geht über Jahrzehnte und endet im Grunde genommen nie! Diese Art der Ausbildung unter einem fernöstlichen Meister formt zwangsläufig einen anderen Typ von Meister, als der eines im rein westlichen Kulturkreis geformten Meisters, der nicht die Möglichkeit hatte, diese traditionelle fernöstlich geprägte Ausbildung zu durchlaufen. Im Westlichen sind schnelle Erfolge und ungeduldige Fortschritte angesagt. Im Fernöstlichen wird vor allem viel Geduld, Ausdauer und nur ja keine Eile mit den eigenen zu erwartenden Fortschritten gefordert.

So eine fernöstliche Ausbildung, die viel Ruhe mit sich selbst fordert, ist einem auf schnellen Erfolg getrimmten westlichen Kampfsportler nicht so einfach vermittelbar. Hier zeigt eigentlich nur ein Zeitraum von über 30 Jahren das eigentlich wahre Ergebnis eines Kampfkünstlers im Vergleich zu einem Kampfsportler.

Der Meister sagt geduldig dem Schüler, ohne dass dieser vorher fragt, wann er so weit ist bzw. Fortschritte erzielt hat, und nicht der Schüler fordert vom Meister ungeduldig seinen erwarteten Fortschritt ein!

Hier kann man eines der Verständnisse für den Begriff des ‚Do‘ - Weg des Lebens - erkennen. Der Weg ist eine im Endeffekt geistige Schulung durch rigoroses körperliches Training. Dies erkannten auch schon die



alten Griechen mit ihrem Gymnasion und die Römer mit einem etwas frei interpretierten Spruch: Nur über den Weg eines gesunden und trainierten Körpers kann sich auch ein gesunder, freier Geist entwickeln.

KCN Klaus Trogemann

Der Lehrer Großmeister Jae Chul Shin (damals 74 J.) und sein Schüler Seniorenmeister Klaus Trogemann (damals 64 J.) bei der gleichzeitigen Verleihung nach zuvor erfolgter Prüfung zum 9. bzw. 6. Dan 2010 anlässlich der Weltmeisterschaften im Tang Soo Do in Greensboro NC/USA



So... You Want to Become a Master?

After years of training, it happens to almost every martial artist sooner or later. Somewhere between seminars, tournaments, black belt tests, sore knees, and endless repetitions of the same techniques, a thought quietly enters the mind: "I think I'm ready now." Ready for the next Dan grade. Ready for more responsibility. Ready to teach. Maybe even ready to become a Master.

And honestly, that feeling is not strange at all. After years of dedication, discipline, and training, it is natural to feel confident. You know the terminology, you understand the techniques, and you can probably perform your Hyungs in the middle of the night if someone suddenly woke you up and shouted, "Pyung Ahn Cho Dan Hyung... go!"

At that stage many martial artists begin looking at the next promotion differently. A fourth Dan, fifth Dan, or even higher rank can start to feel like "more of the same." After all, how different can it really be? The kicks are still kicks. The punches are still punches. You already survived years of training, corrections, bruises, and probably more push-ups than any normal person would voluntarily choose in life. But martial arts have a strange way of humbling people exactly at the moment they think they finally understand it.

The deeper you travel into martial arts, the more you begin to realize that technical skill and personal growth are not the same thing. In fact, many martial artists become technically stronger while mentally standing completely still. That is often where ego quietly enters the room. Not always the loud ego that walks around bragging and challenging everyone. Sometimes ego is much more subtle. It whispers things like: "I already know this.", "I've trained long enough.", "I understand how this works.", "I'm ready."

There is an old story about a university professor who once visited a famous martial arts master. The professor had spent years studying philosophy and considered himself highly educated. During the visit, he spoke endlessly about wisdom, discipline, enlightenment, and the deeper meaning of martial arts. The master listened quietly while the professor continued talking about all the things he knew and understood. Eventually, the master offered him tea. As the tea was poured, the cup slowly filled to the top. But the master continued pouring. Tea spilled over the sides, onto the table, and finally onto the floor. The professor jumped up in frustration. "Stop! The cup is already full!" The master calmly replied: "Exactly. And so are you."



That story has survived for generations because it contains one of the deepest lessons in martial arts. A full cup cannot receive anything new.

Sometimes martial artists unknowingly fill their own cups with rank, experience, titles, or pride. The Danger is not that someone becomes skilled. Skill itself is not the problem. The Danger begins when somebody starts believing they no longer need to learn. And unfortunately, martial arts history has shown many examples of this. Sometimes people become so focused on titles and rank that the original purpose of martial arts slowly disappears. Over the years, we have seen individuals promote themselves higher and higher — ninth Dan, tenth Dan, eleventh Dan, even twelfth Dan — almost as if the number itself automatically creates wisdom, ability, or authority.

But a higher number on a belt does not automatically create a higher character. Real martial arts is not a competition to see who can collect the biggest title. Yet sometimes people begin believing: "If my rank is higher, then I must be better.", "If my title is bigger, then everyone should listen to me." But true respect has never come from embroidery on a belt. It comes from character. From humility. From consistency. From the way somebody treats others when nobody is watching.



The late Grandmaster Jae Chul Shin once said: "Ego is the greatest opponent in martial arts." And perhaps he was absolutely right. Because ego can quietly poison even the most talented martial artist. Sometimes a student begins resisting correction because they believe they already know better. Sometimes a student distances themselves from their instructor because they believe they have "outgrown" their teacher. Sometimes rank creates the illusion that authority automatically equals wisdom.

Of course, students should continue growing. In healthy martial arts, students may eventually develop knowledge, experience, or perspectives beyond what

they once had. That is natural. Growth is part of the journey. But there is a big difference between growth and arrogance. A student who continues learning usually remains respectful toward the people who helped shape their path. A student controlled by ego often becomes more focused on proving superiority than continuing development. And strangely enough, ego often appears strongest exactly at the moment someone believes they have finally "made it."

Ironically, becoming a Master is often the exact opposite of what people imagine. Many people think masterhood is about finally reaching the top of the mountain. They imagine a person who has all the answers, complete control, and perfect understanding. But most experienced martial artists eventually discover something very different.

The higher the rank, the more aware you become of how much you still do not know. A first Dan often feels powerful because it is the first major milestone. A fourth Dan feels different. By then, many martial artists begin realizing that martial arts is not a destination at all. It is a lifelong process of refinement. Not perfection, because perfection does not exist, but refinement of character, discipline, patience, and understanding.

That realization can be both beautiful and frustrating at the same time. There will always be someone faster than you. Someone stronger. Someone more flexible. Someone with more experience. Someone who seems more talented. In younger years that can feel threatening, because many people secretly compare themselves to everyone around them. Martial arts schools are full of invisible competitions that only exist inside people's heads. But eventually you begin to understand something important: martial arts were never meant to be a race against other people. It is your own journey.

Bruce Lee once said: "Empty your mind. Be formless, shapeless, like water." It is one of the most famous martial arts quotes ever spoken, and perhaps one of the most misunderstood. Water adapts. Water flows. If you pour water into a cup, it becomes the cup. If you pour it into a bottle, it becomes the bottle. Water does not waste time trying to prove how powerful it is. It simply continues moving forward. There is enormous wisdom in that idea.





TSD Newsletter 02/2026

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Many martial artists become rigid over time. Rigid in their opinions. Rigid in their rank. Rigid in their way of thinking. Sometimes people hold onto their titles so tightly that they stop growing completely. They become more focused on protecting their image than developing themselves. True martial arts growth requires the opposite. It requires the willingness to remain open. To continue listening. To continue learning. To continue being corrected, even after decades of training. That is not weakness. That is maturity.

One of the most difficult lessons in martial arts is learning not to let other people define your journey. There will always be people who underestimate you, challenge you, or try to make you feel inexperienced. Some people will act as if you “know nothing.” Others will behave as if rank alone determines human value. But real confidence is quiet.

A true martial artist no longer feels the constant need to prove something to everyone else. The focus slowly shifts inward. Instead of asking: “Am I better than them?”, you begin asking: “Am I growing?”, “Am I still learning?”, “Am I becoming a better version of myself?”

That is a completely different mindset. And perhaps that is the real meaning of becoming a Master. Not arriving at the end of the road but realizing there is no end. Masterhood is not the moment where learning stops. It is the moment where responsibility becomes greater. Responsibility for your own behaviour, your own attitude, your own students, and your own continued development. A true Master understands that he or she will always remain a student as well. Maybe that is why the wisest martial artists are often the humblest ones. They no longer need to convince everyone how much they know. Their confidence comes from experience, patience, and understanding rather than ego.

And perhaps the greatest lesson of all is this: The day your cup becomes completely full... may be the day your martial arts journey quietly stops growing.

So... you want to become a Master?

Good. Just make sure you never stop being a student.



Richard Suijker, Oh Dan, Dojang Ki Horangi, Niederlande

NEUIGKEITEN UND VERANSTALTUNGEN

Technik-Lehrgang 2026 in Neufahrn – Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Bei unserer Jahresplanung für 2026 stand für uns früh fest, dass es wieder einen Kinder- und Jugendlehrgang geben sollte. Sönke von Heymann erklärte sich bereit, diesen auszurichten. Da zunächst noch nicht sicher war, ob eine Halle zur Verfügung stehen würde, reservierten wir vorsorglich in Neufahrn die TSV-Halle, um im Zweifel eine Alternative zu haben.

Als Sönke dann in Geiselbullach eine Halle sichern konnte, wäre unsere Reservierung eigentlich nicht mehr nötig gewesen. Gemeinsam mit Meister Thomas Krause entstand daraus jedoch eine neue Idee: Warum nicht diese Gelegenheit für einen speziellen Technik-Lehrgang nutzen? Einen Lehrgang, der sich gezielt mit ausgewählten Themen beschäftigt und tiefer in Inhalte eintaucht? Aus diesem Gedanken entstand das Konzept für unseren Fortgeschrittenen Lehrgang. In der ersten Einheit wollten wir uns intensiv mit den Formen Pyung Ahn Sam Dan und Sa Dan beschäftigen und eventuell auch mit der Pyung Ah Oh Dan, wenn es



TSD Newsletter 02/2026

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



die Zeit und Gruppe zuließ. In der zweiten Hälfte sollten die Bong-Einschritt-Techniken im Mittelpunkt stehen.

Schon in der Vorbereitung wurde deutlich, wie viel Planung und gemeinsames Arbeiten in einem solchen Lehrgang steckt. Thomas und ich haben bei mehreren Gelegenheiten über Inhalte, Schwerpunkte und Vermittlung gesprochen. Gerade bei den Formen gibt es in verschiedenen Studios unterschiedliche Interpretationen und Ausführungen. Unser Ziel war nicht, Unterschiede einfach nur aufzuzeigen, sondern den „roten Faden“ der Formen verständlich zu machen den korrekten Ablauf, sinnvolle Interpretationen und auch, wo Unterschiede ihre Berechtigung und ihren Wert haben, aufzuzeigen.

Wir trafen uns mehrfach, um gemeinsam zu trainieren, Techniken zu diskutieren und zu überlegen, wie wir unsere Tang Soo Do Gedanken bestmöglich vermitteln können. Für mich wurde dabei erneut deutlich: Gute Lehrgänge entstehen nicht spontan, sie wachsen durch Vorbereitung, Austausch und den gemeinsamen Anspruch, sich immer weiterzuentwickeln.

Da parallel weitere TSD-Veranstaltungen stattfanden, unter anderem bei unseren österreichischen Freunden, war uns bewusst, dass wir keine riesige Gruppe erwarten würden. Umso mehr freuten wir uns über die 15 Teilnehmenden, die gezielt wegen dieses besonderen Themas nach Neufahrn gekommen waren.

In der ersten Hälfte arbeiteten wir intensiv an den Pyung-Ahn-Formen. Besonders die Sam Da und die Sah Dan Form beanspruchten ihre Zeit, doch gerade das gemeinsame Erarbeiten der Anwendungen war spannend und lehrreich. Für die Oh Dan Form blieb leider weniger Raum als erhofft, ein Zeichen dafür, wie viel Zeit und Möglichkeiten in diesen Inhalten steckt.

In der Pause konnten sich alle mit kleinen Leckereien stärken. Neben der Erholung gehörten auch Gespräche, Austausch und das freundschaftliche Miteinander wieder ganz selbstverständlich dazu etwas, das für mich zu jedem guten Lehrgang gehört.



Nach der Pause ging es mit den Stock-Einschritt-Techniken weiter. Diese Techniken sind Teil unseres Repertoires, kommen im normalen Training aber oft zu kurz. Gerade deshalb war es uns wichtig, hier gezielt voranzukommen. Unser Ziel war es, alle 30 Techniken zu zeigen bis zur Technik 25 sind wir gekommen, die letzten fünf konnten wir nur noch kurz anschneiden. Auch da zeigt sich: Solche Inhalte bieten genug Stoff, um weiter daran zu arbeiten.

Für mich war dieser Lehrgang in mehrfacher Hinsicht eine wertvolle Erfahrung. Ich denke, alle Beteiligten waren zufrieden und gleichzeitig hat mir dieser Tag wieder gezeigt, dass sich über die Jahre auch eigene Gewohnheiten einschleichen, an denen ich weiterarbeiten muss. Gerade das macht solche Lehrgänge so wertvoll: Sie sind nicht nur Weitergabe von Wissen, sondern immer auch Reflexion und Entwicklung für die Lehrenden selbst.

Besonders dankbar bin ich KCN Klaus Trogemann für die Möglichkeit, diesen Fachlehrgang gemeinsam mit Meister Thomas Krause gestalten zu dürfen. Der Lehrgang hat mir erneut gezeigt, dass kontinuierliches Arbeiten an Technik, Didaktik und Organisation ein wesentlicher Teil unseres Weges im Tang Soo Do ist.

Tang Soo!

Alexander Schmid, Sam Dan, TSD Neufahrn



Besuch bei unserem neuen Mitglieds-Studio auf den Seychellen

Ein Meilenstein für traditionelles Tang Soo Do auf den Seychellen. vom 15. bis 21. Juli 2026 besuchte der Vorsitzende der TGTSDA unser neues Mitglieds-Studio in Victoria auf Mahe in den Seychellen. Dieses TSD-Studio steht unter der Leitung von SBN Lindy Bedier, die es im Januar 2026 gründete. Inzwischen ist es auf ca. 15 Mitglieder angewachsen. 10 davon legten unter der Aufsicht von KCN Klaus Trogemann bereits erfolgreich eine Gup Prüfung am 19. Juli 2026 ab.

Am Tag zuvor fand eine offizielle Einweihung unter den Augen lokaler Ehrengäste statt. Die sich ein Bild vom Leistungsstand des neu gegründeten Studios machen konnten. Die Studio Mitglieder zeigten für die so kurze Zeit schon beachtenswerte Leistungen.



Am 20. Juli 2026 hielt KCN Trogemann einen schweißtreibenden zweistündiger Lehrgang für die anwesenden Mitglieder ab, der begeistert von den Anwesenden angenommen wurde. Das Studio Sunrise Tang Soo Do Seychelles war ein exzellenter Gastgeber und seine Leiterin gab sich zusammen mit ihrer Familie alle Mühe den Aufenthalt so großzügig wie möglich zu gestalten.

Mein herzlicher Dank gilt SBN Lindy Bedier und ihrer Familie sowie den Studio Mitgliedern für die schöne Zeit auf ihrer Insel. Es freut mich sehr diese netten Leute bei nächst bietender Gelegenheit wieder zu besuchen und weiterhin zu unterstützen, Dann aber mit weiteren TGTSDA Mitgliedern.

KCN Trogemann

Lindy Christie Bedier - Founder/ Chairperson Tang Soo Do Sunrise - Seychelles

Lindy Started practicing Tang Soo Do in 2014 when she joined Northern Tang Soo Do-Seychelles, which is a Member of WTSDA.



At 52 years of age, Lindy proves that dedication to martial arts knows no age. In pursuit of excellence, she travelled all the way to Esting, Germany for intensive training under the guidance of Grandmaster Klaus Trogemann. A transformative experience that tested her discipline, resilience, and passion for the art.

Following her training, Lindy attended Summer Camp in Kirchdorf, where she faced her defining moment: her grading test for Black Belt 1st Dan. She passed. A milestone that reflects years of commitment, sacrifice, and a drive to grow.

Having opened her very own Studio, Tang Soo Do Sunrise – Seychelles, she now brings her knowledge, spirit, and love for martial arts directly to her community.

Her journey is a powerful reminder that it is never too late to chase a dream, earn your stripes, and inspire others along the way.

Lindy Bedier, Cho Dan, Tang Soo Do Sunrise, Seychellen



Sommerlehrgang in Kirchdorf – ein Geschenk für KCN Trogemann

Aus verschiedenen Gründen konnte ich dieses Jahr leider nicht am gesamten Sommercamp in Kirdorf teilnehmen, lies mir aber die Geschenkübergabe anlässlich des 80. Geburtstags unseres KCNs nicht entgehen.

Es war in der Vorbereitung unglaublich schön zu sehen, mit welcher Freude und welchem Engagement die einzelnen Clubs aus dem Inn- und Ausland Geburtstagsgrüße verfassten und sich große Mühe machten, diese teilweise sehr kreativ zu Papier brachten. Auch mit KCN besonders verbundene Personen beteiligten sich an der Aktion. Daraus entstand dann eine viele Seiten umfassende Geburtstagskarte mit Grüßen aus allen Kontinenten.



Mit einem vielstimmigen und lauten „Happy Bithday“ und der Tang Soo Do Hymne wurde die Geburtstagszeremonie eingeleitet. Ein exquisiter Geschenkkorb mit köstlichen Leckereien, exklusiven Weinen, einem erlesenen Brandy und einem Gutschein für das prämierte koreanische Restaurant MUN in München wurde überreicht und so manches Tränchen der Rührung verdrückt.

Als besonderes Geschenk und Anerkennung für KCN Trogemanns unermüdlichen Einsatz für das Tang Soo Do über mehr als 50 Jahre

durfte ich ihm ein Messer überreichen, das unser Mitglied und Cho Dan Cade Schwarz eigens für ihn entworfen und angefertigt hatte. Es zeigt KCNs Dojang-Symbol, den Tiger, und die acht schwarzen Steine symbolisieren seinen 8. Dan und die acht Lebensjahrzehnte unseres Großmeisters. Herzlichen Dank für die großartige Arbeit, Cade!



Der Besuch im Restaurant MUN von KCN Trogemann und seiner Frau Emely wurde dann im Juli von Rainer Unsöld organisiert und Oliver Stahl erklärte sich bereit, für diesen Abend den Chauffeur zu spielen. Vielen Dank auch noch einmal dafür!

Nach der kleinen Zeremonie machten wir das, was unserem KCN Trogemann am liebsten ist: Wir trainierten gemeinsam und ich konnte in der kurzen Zeit trotzdem zwei, drei Dinge mit nach Hause mitnehmen. Besonders gefreut hat mich die Bekanntschaft mit Lindy Bedier, unserer Landesvertreterin aus den Seychellen, die an diesem Tag auch ihre Gürtelprüfung zum Cho Dan ablegte – Herzlichen Glückwunsch dazu!



Bevor es für mich nach Hause ging, kamen die weiblichen Mitglieder noch Lindys Wunsch nach einem Gruppenfoto mit KCN entgegen. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht hat, das Tang Soo Do in den Seychellen auch besonders für Mädchen und Frauen zu promoten – und welch großartige Gruppe von Kampfkünstlerinnen sich versammelt hatte!

Ich bin mir sicher, die BBQs am Abend und die Trainingseinheiten waren wie immer großartig und eines ist sicher – nächstes Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei!

Tatjana Schwarz, Bulsajo TSD, Senden



Lehrgang in Au in der Hallertau: Übung macht d[ie] Meister!

Am Samstag, 11. Juli 2026, fand zum dritten Mal ein Lehrgang in Au in der Hallertau statt. Geleitet wurde er von KCN Klaus Trogemann und Meister Thomas Krause. Obgleich der ausrichtende Verein mit mehr Teilnehmenden rechnete, fanden sich trotz der höheren Temperaturen um die 30 Grad doch um die 40 Leute aus den Vereinen Au in der Hallertau, Esting, Leitershofen, Neufahrn, Solln und Zorneding ein. Sie wurden im Foyer der Halle, wo bereits das Buffet für die Pause mit der mittlerweile üblichen Riesen-Breze angerichtet war, sehr freundlich begrüßt und erhielten am Kassen-Tisch direkt eine Wegbeschreibung zu den entsprechenden Umkleiden.

In der Halle selbst war es dieses Jahr von den Temperaturen her erträglicher als im Jahr zuvor. Dies mag daran liegen, dass dieses Mal die Hallentüren direkt nach draußen geschlossen blieben. Das bedeutet keineswegs, dass die Lehrgangsteilnehmenden nach dem gemeinsamen Angrüßen und der Aufteilung in zwei Gruppen nicht ins Schwitzen kamen.

Bei Meister Thomas Krause erhielten die Gup-Grade bis zum 3. Gup im Laufe des dreistündigen Lehrgangs die Gelegenheit, unter anderem Il Soo Sik und Ho Sin Sul zu üben, die erste und zweite Stockform zu erlernen und/oder zu vertiefen sowie mit den Stock-Einschritt-Techniken zu beginnen. Gelobt wurde Meister Krauses ruhige und geduldige Art zu lehren, so dass alles für jedermann verständlich war.

Auf die Farbgurte ab dem 2. Gup und die Schwarzgurte wartete bei KCN Trogemann, dessen aufmerksamen Augen nichts entging, unter dem Lehrgangsschwerpunkt Hyung ein vielfältiges Programm. Für jede(n) war etwas dabei: für alle Wiederholung und Vertiefung der Pyung Ahn Hyungs; für die einen das Erlernen, für die anderen das Vertiefen und Auffrischen von Hyungs sowie das Sammeln von Erfahrung im Lehren von Hyungs am Beispiel der Bassai Shô. Anhand der Shin Yi Chang Hyung sowie der Bong Hyung Sah Bu demonstrierte schließlich KCN Trogemann, wie innerhalb kürzester Zeit der Ablauf einer Hyung gelehrt werden kann. Hierbei wird die Hyung in kleine Partien aufgeteilt. Zunächst wird eine Partie zwei bis drei Mal gemeinsam mit der lehrenden Person gelaufen; Dann üben die SchülerInnen diese einige Male für sich, ehe die nächste Partie folgt, die schließlich an den vorhergehenden Abschnitt angehängt wird. So sitzt am Ende der gesamte Ablauf einer Hyung. Wichtiger Gesichtspunkt bei diesem Thema ist: Wird eine Hyung von Grund auf beigebracht, so liegt der Fokus zu Beginn auf dem Einprägen allein des Bewegungsmusters; deshalb ist es angebracht, an diesem Punkt nicht viel zu erklären, sondern die Hyung immer und immer wieder laufen zu lassen. Der Feinschliff erfolgt erst später.



Als die Gruppe der höheren Farb- und Schwarzgurte gegen Ende vor die Wahl gestellt wurden, ob noch das Thema Ho Sin Sul behandelt werden soll oder ob sie die letzten Minuten weiterhin für das Üben der Bong Hyung Sah Bu nutzen wollen, fiel die Entscheidung auf das weitere Üben der Bong Hyung. Denn weniger ist oft mehr und: Übung macht d[ie] Meister!

Der Lehrgang endete pünktlich um 13 Uhr mit der kurzen, aber wichtigen Bemerkung: auf dem Lehrgang selbst kann nur Wissen mitgegeben werden; vertiefen muss es jeder selbst durch Üben und Wiederholen im Training und/oder daheim. Denn nochmals: Übung macht d[ie] Meister!



TSD Newsletter 02/2026

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Insgesamt waren die Stimmen zum Lehrgang sehr positiv. Nicht nur konnte jeder (neues) Wissen und weitere Erfahrung mit nach Hause nehmen; es ist auch jedes Mal eine Freude, Tang Soo Do Lernende und Lehrende aus anderen Vereinen zu treffen, neue Gesichter kennen zu lernen und sich mit Altbekannten auszutauschen.

Im Anschluss an den Lehrgang fanden sich noch einige im Ristorante „La Piazza“ in Nandlstadt zusammen. Ein angenehmer Ausklang eines gelungenen Lehrgangs!

Vielen Dank an KCN Trogemann und Meister Thomas Krause für das geduldige Unterrichten mit Humor und Leidenschaft! Vielen Dank auch an die Mitglieder des ausrichtenden Vereins für das herzliche Willkommen und das tolle Pausenbuffet!

Und nun: ab Marsch, üben 😊

Anna Steinmetz, Sam Dan, TSD Leitershofen

Meine Prüfung – Ein Erfahrungsbericht eines 8. Gup

Nachdem alle begrüßt wurden, stellten wir uns dem Rang nach auf. Das wird immer so gemacht, deshalb kannte das jeder. Diesmal waren die Rotgurte die Ranghöchsten, danach kamen die Braungurte mit Streifen, die Grüngurte mit Streifen, die Grüngurte, die Orangegurte mit Streifen, die Orangegurte, die Weißgurte mit Streifen und zum Schluss die Weißgurte.

Wir haben uns gemeinsam aufgewärmt und die Klasse wurde eröffnet. Nun liefen wir alle zusammen den Ki Cho Hyung Il Bu, Sae Kye Hyung Il Bu, den Ki Cho Hyung E Bu, und den Sae Kye Hyung E Bu. Es folgten die Hand-Fuß-Selbstverteidigungen: 1-3 für die Weißgurte und 1-5 alle anderen. Ich gehörte zu den Weißgurten mit Streifen und machte demnach 1-5. Hier hatten die Weißgurte die Prüfung schon hinter sich gebracht und durften den weiteren Verlauf vom Rand aus zugucken.

Es wurden weitere Formen gelaufen: Ki Cho Hyung Sam Bu und Pyung Ahn Cho Dan. Die Orangegurte zeigten die Hand-Fuß-Selbstverteidigungstechniken 5-7 und alle anderen 5-10. Danach gucken auch die Orangegurte dem weiteren Verlauf zu. Die Orangegurte mit Streifen machten noch mit den anderen höheren Rängen Sparring und setzten sich danach an den Rand. So lief es dem Rang nach immer weiter. Es wurden immer höhere Formen gelaufen und schwierigere Hand-Fuß-Selbstverteidigungstechniken gezeigt und immer der jeweils niedrigste Gurtfarbe schaute vom Rand aus zu. Am längsten mussten die Rotgurte bei dieser Prüfung durchhalten und liefen zusätzlich noch eine Bong Form. Einige mussten eine Bruchtest machen, um die Prüfung zu bestehen. Wer nicht musste, durfte das freiwillig machen.

Zum theoretischen Teil mussten alle ein koreanisches Wort sagen. Die niedrigsten Gurtfarben durften zuerst. So wurde es für die Höheren immer schwieriger, noch ein Wort zu finden, das bisher niemand gesagt hatte. Jeder wusste ein Wort und alle haben die Prüfung bestanden.

Ich war mit meiner Leistung sehr zufrieden und freue mich schon darauf, bald weitere Formen zu lernen und auf die nächste Prüfung. Ein Dankeschön geht an alle Prüfer, denn ich fühlte mich während der ganzen Prüfung von ihnen motiviert und sehr gut unterstützt. Sie nahmen mit ihrer Motivation und Verständnis die schlimmste Nervosität. Das hat mir sehr geholfen.

Sofia Banse, 8. Gup, TSV Issum

Ehrung unseres KCN Klaus Trogemann

In diesem Jahr gab es gleich mehrmals ein Jubiläum für den Großmeister und sein Handeln. Im Mai wurde Klaus Trogemann 80 Jahre alt und feierte gleichzeitig seine 50-jährige Verbundenheit zu unserem Sport.



TSD Newsletter 02/2026

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Zu diesem Anlass erhielt er bereits beim Sommerlehrgang in Kirchdorf am Inn einen exquisiten Präsentkorb, mit einem eigens für GM Togemann angefertigten Messer, an dem sich alle Vereine aus dem In- und Ausland und weitere unserem Großmeister verbundene Personen beteiligten. Weiterhin einen kleinen Bildband von seinen Estinger Schülern mit seinen besten Sprüchen aus 20 Jahren Training.

Als Teil des gemeinschaftlichen Geschenks arrangierten wir für ihn und seine Frau einen speziellen Abend in München. Wie der Zufall es wollte, feierte GM Trogemann an diesem Tag auch gleich seinen 39. Hochzeitstag.

Die Bedingung für den Abend war gute Laune, gesunder Appetit und Abendgarderobe. So holte ich das Ehepaar Trogemann pünktlich ab und wir fuhren gemeinsam nach München-Haidhausen, wo Rainer Unsöld schon mit seiner Frau vor dem Koreanischem Restaurant "MUN" wartete. Das Personal holte uns bereits an der Eingangstür ab und über einen steilen Kellerabstieg erreichten wir einen kleinen Raum mit gedämpftem Licht und unserem Tisch. Das Ambiente passte hervorragend.

Das Restaurant MUN ist der Gewinner des Gourmet-Preises der Süddeutschen Zeitung 2018. Ein Preis, der Münchens bestes Gastronomiekonzept würdigt. Die Jury des einzigen Münchner Drei-Sterne-Kochs, Jan Hartwig, wählte MUN als Sieger aus zehn Kandidaten - aufgrund des Küchenstils, der persönlichen Note und des Gesamtkonzepts. Im MUN-Restaurant in München-Haidhausen kommen Gäste in den Genuss von moderner asiatischer Küche auf hohem Niveau.



Chefkoch Mun Kim, ein klassisch ausgebildeter Sushi Koch, hat seinen "Supper Club"-Stil in seinem ersten Restaurant in Buenos Aires perfektioniert. Er erhielt dafür bereits Restaurantkritiken von Publikationen wie der New York Times und dem Wine Enthusiast. Seit 2016 können sich auch Münchner von seinem Können überzeugen. Das Restaurant ist über die Grenzen Münchens hinaus sehr bekannt und steht im Restaurantführer und im Tourguide Münchens. Passend zu unserer Koreanischen Kampfkunst sollte das Ehepaar Trogemann dort einen unvergesslichen Abend genießen dürfen.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass wir Begleitpaare selbstverständlich für unsere Zeche selbst aufkamen. So bestellten wir aus dem berühmten "Korean BBC" und passend dazu verschiedene Weine und Säfte. Es kamen immer mehr Beilagen und schnell wurde es ruhig am Tisch. Die außergewöhnliche Küche schmeckte jedem hervorragend.

Nach dem Essen wollten wir den Abend noch nett ausklingen lassen und suchten uns eine gemütliche Bar, was in München nicht sehr schwer ist. Diese sollte privater Atmosphäre sein und nicht überlaufen. Schnell war eine in den kleinen Gassen gefunden. Der Barkeeper stellte extra für uns einen Tisch für sechs Personen auf und bei südamerikanischer und spanischer Musik wurde unsere kleine Gruppe noch geselliger und redseliger.

Leider neigte sich der Abend viel zu schnell dem Ende zu. Nach einem gemeinsamen kleinen Spaziergang zu meinem Auto verabschiedeten wir uns von dem Ehepaar Unsöld. Wir fuhren entspannt nun zu später Stunde nachts durch München, was auch seine Reize hat. Gut gelaunt und müde erreichten wir nach einer dreiviertel Stunde Esting und verabschiedeten GM Trogemann und seine Frau.

Ich hoffe, dass dieses Erlebnis den Beiden gefallen hat und bedanke mich auch noch einmal bei Rainer Unsöld.

Oliver Stahl, Sam Dan, TSD Solln



Die Drachen mischen Zorneding auf

Es gibt wieder viele Neuigkeiten von den Drachen, d.h. der Abteilung Tang Soo Do des TSV Zorneding, zu berichten, was uns sehr freut!

Die Drachen waren in letzter Zeit in Zorneding sehr aktiv: Wir haben zwei Shows aufgeführt - auf dem Sommerfest der Grundschule Zorneding und auf dem Zornedinger Kinderfest, welche für begeisterte Gesichter bei Jung und Alt sorgten.



Bei tropischen Temperaturen zeigten wir Ausschnitte aus unserem Trainingsprogramm: Formen mit und ohne Waffen, Einschritt-Techniken und natürlich auch Bruchtests. Dabei haben nicht nur die teilnehmenden erwachsenen Drachen das Publikum begeistern können, auch ein Teil der Jugendmannschaft der Drachen und ein Teil unserer kleinen Drachen haben es sich nicht nehmen lassen, ihr Können zu zeigen.

So konnte man wunderbar sehen, wie die Formen von Gürtelgrad zu Gürtelgrad immer anspruchsvoller wurden und auch die Einschritt-Techniken zeigten eindrucksvoll, dass nicht die Größe und die Muskeln entscheidend sind, sondern die dahinterliegende Technik und viel Übung.



Dabei waren auch die kleinen Drachen ganz vorne mit dabei und durften erwachsene Drachen „auf die Bretter“ legen. Konzentrationsfähigkeit und geistige Stärke zeigten dann noch die Drachen, die das Publikum durch ihre Bruchtests in den Bann zogen.

Am Ende der Show durften noch alle Zuschauer lernen, wie man eine richtige Faust und den passenden Fauststoß macht und das Erlernte direkt

an Schlagkissen ausprobieren.

Unser Dank geht an alle Teilnehmer der Shows: Ihr habt das super gemacht, Danke für Euer Engagement!

Daneben waren wir auch noch in der Grundschule Zorneding und Pöding unterwegs und haben mit allen Klassen – mit über 350 Kindern - jeweils eine Tang Soo Do Trainingsstunde durchgeführt. Auch hier war die Begeisterung groß und alle Kinder haben mit Feuereifer mitgemacht.

Dazu möchte ich meinen Tang Soo Do Kollegen ein großes Dankeschön aussprechen, dass sie sich auch die beiden Tage freigenommen haben und mit mir zusammen diese vielen Stunden Training durchgezogen haben!



Das Trainer-Team des
TSD Zorneding





Qi Gong Lehrgang 2026

Am 27. Juni trafen wir uns erneut zum Qi Gong Lehrgang in Esting. Wir starteten diesmal in einem kleinen Kreis pünktlich im bekannten Estinger Studio.

Zunächst wurde die Theorie behandelt. Unser Trainer erläuterte, was Qi Gong ist, wie es angewandt wird und welche Ziele, auch im Hinblick des menschlichen Körpers, erreicht werden sollen. Danach erfolgten die Ersten praktischen Übungen. Wir übten uns in der Basic-Form, der "Fragrance Hyang Gong". Es folgte die uns schon bekannte "Shaking Form" im Stehen und im Liegen. Was für Außenstehende vielleicht etwas lustig oder gar verwirrend aussieht, ist für den Körper die reinste Wohltat. Jeder, der diese Formen schon einmal ausgeübt hat, wird mir zustimmen, dass man sich hinterher viel frischer und ausgeglichener fühlt.

Nach einer ersten Trinkpause, die Temperaturen stiegen auch in den Studioräumen, ging es weiter. Es folgten die sechs "Healing Sounds". Dabei geht es darum, Bewegungen mit jeweils speziellen Geräuschen auszuüben. Jeder der sechs Einheiten ist für ein Inneres Organ zuständig und soll die Funktion beleben oder reinigen. Die Sauerstoff-Zufuhr wird auf jeden Fall angereichert, der Körper mehr durchblutet und der Kreislauf wird erhöht.

Danach stellten wir uns auf und übten die Fünf Elemente bzw. Fünf Phasen, die "Oh Hang Gong". Dabei geht es um die Fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. Diese stehen im Zusammenhang und für jedes Element gibt es eine Position, die man einnimmt. Nach diesen Meditationsphasen fühlte jeder die beruhigenden Auswirkungen im Körper.

Schließlich zeigte uns GM Trogemann noch die "Oh Hyung Gong", die Form der Fünf Tiere. Dazu gehört der Tiger, Hirsch, der Bär, Affe und schließlich der Kranich. Jedes Tier hat seine typischen Bewegungen, abgeschaut aus der Natur. Parallel zu den Bewegungen wurden uns auch die Bedeutungen dieser erklärt und was dahintersteckt. Nach einer weiteren Pause erhielten wir erneut etwas Theorie, um das Ganze auch zu verstehen, was wir hier machen und warum!

Trotz der übersichtlichen kleinen Gruppe kamen wir doch voll auf unsere Kosten. Vielen Dank an dieser Stelle für den wieder einmal professionellen Lehrgang. Man merkt die Konsequenz des jahrzehntelangen Übens und das Wissen, welches dahintersteckt. Qi Gong ist etwas Spezielles, nicht für jedermann.

Es dauert Jahre, um Erfolge am eigenen Körper und Geiste zu erkennen. Allein die "Tai-Chi Peking Form" ist eine Herausforderung. Wir praktizieren diese nun schon seit über fünf Jahren und erst jetzt stellen sich die Erfolge im Verstehen und Ausüben der Bewegungen ein. Parallel zum Tang Soo Do ist Qi Gong eine interessante Welt, die aber auch mit unserem täglichen Training zusammenhängt. Das bemerkt man in kleinen Schritten. Sei es die fließenden Bewegungen oder die Atmung.

Es muss jedem klar sein, dass man nicht in einigen Stunden alles versteht oder gar alles kann. Aber dieser Lehrgang vermittelt einen Einblick, was es noch alles gibt.

Oliver Stahl, Sam Dan, TSD Solln

Der Gürtel ist kein Statussymbol

Im letzten Newsletter schrieb KCN Klaus Trogemann in seiner Einleitung über den Weg in der Kampfkunst, vom Lehrer zum Meister. Vor einiger Zeit beschäftigten mich ähnliche Gedanken über den Gürtel, seine Symbolik und das, was mit einem neuen Gürtel tatsächlich verbunden ist. Es ist kein Erfahrungsbericht, sondern ein Gedankenspiel. Doch ich wurde ermutigt, diese Gedanken für den Newsletter weiterzugeben.

Ist ein neuer Gürtel eine Belohnung? Ist er ein Status? Oder ein Beweis für Können? Oder ist er vielmehr ein Marker für Verantwortung und Beständigkeit?



TSD Newsletter 02/2026

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



Ein Gürtel zeigt nach außen nur bedingt, wie gut jemand ist. Techniken sind sichtbar, der innere Zustand nicht. Und doch steht ein Gürtel für Stabilität. Er steht dafür, wie sich jemand unter Druck verhält, wenn es im beruflichen oder privaten Umfeld stressig wird, wenn Müdigkeit einsetzt oder man an eigene Grenzen kommt.

Mit jedem höheren Rang wird es schwieriger, sich hinter anderen zu verstecken. Die Ausreden, die man als Anfänger noch hatte, werden mit jedem neuen Rang weniger. Verantwortung wird sichtbarer nach innen wie nach außen.

Ein Gürtelrang ist deshalb auch ein Spiegel. Innere Unruhe fällt nach außen auf, besonders dann, wenn Verantwortung wächst. Gleichzeitig steht der Gürtel für einen Reifeprozess. Mit jedem Schritt auf dem Weg lernt man, innere Unruhe früher zu erkennen, sie einzuordnen und mit ihr umzugehen. Sie wird weniger beherrschend, verliert an Schärfe und lässt mit der Zeit nach. Nicht, weil sie verschwindet, sondern weil Haltung, Erfahrung und Selbstkontrolle wachsen.

Diese Reife wächst nicht bei allen gleich schnell. Sie braucht unterschiedlich lange, und sie ist individuell. Wann jemand wirklich bereit für den nächsten Schritt ist, lässt sich nicht allein an Zeit oder Technik messen. Das gilt schon für die Farbgurte, noch mehr aber ab dem Schwarzgurt.

Ein neuer Rang sollte deshalb nie nur als Abschluss gesehen werden, sondern als Beginn eines neuen Abschnittes auf dem Weg der Kampfkunst. Es wäre falsch zu sagen: Ich bleibe jetzt dort, wo ich bin. In der Kampfkunst wachsen wir mit jedem Schritt ein Stück weiter.

Das Ziel eines jeden Schülers sollte sein, den Meistergrad anzustreben. Nicht als Titel, sondern als Weg. Nicht jeder wird dieses Ziel vollständig erreichen. Doch jeder sollte sein Möglichstes tun, auf diesem Weg zu bleiben.

Denn Meisterschaft beginnt nicht mit einem Gürtel, sondern mit der Haltung, weiterzugehen.

Alexander Schmid, Sam Dan, TSD Neufahrn

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 veröffentlicht.

Herausgeber

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.,
gemeinnützig
(Verband für traditionelles Tang Soo Do)

 www.dtsdv.de

Vertretung

Klaus Trogemann

Palsweiser Straße 5-i

82140 Olching / Esting

 08142-13773

 08142-179972

@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



TSD Newsletter 02/2026

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig



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.