



German TSD Newsletter

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



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



Ausgabe Januar 2021

EDITORIAL

Wie wichtig sind in der heutigen Corona Zeit die Tugenden ‚Geduld‘ und ‚Ausdauer‘?



Von großen alten Philosophen wie Lao Tse und Konfuzius kennen wir schon unter anderem die Begriffe für Geduld und Ausdauer.

Wir alle erleben zum ersten Mal, was eine Pandemie bedeutet und was für mit zum Teil gravierende Auswirkungen und Tragweite sie nun seit geraumer Zeit auf unser tägliches Leben hat. Vor 11 Monaten hat noch niemand sich darüber ernsthaft Gedanken gemacht, was es für einen persönlich bedeuten könnte. So lange so etwas weit weg von einem persönlich passiert, berührt es einen auch nicht besonders. Und nun sind wir alle mittendrin mit den Auswirkungen, wie mit denen einhergehenden Restriktionen im persönlichen Alltag je nach Land mehr oder weniger einengend permanent konfrontiert. Glücklicherweise kann sich derjenige schätzen, der gesundheitlich bis jetzt noch nicht betroffen ist. Auch diejenigen, die nicht persönlich unter den beruflichen Auswirkungen

leiden müssen. Geht es doch vom verminderten Einkommen bis zu gar keinem Verdienst mehr. Verluste von über Jahre mühselig Erspartem. Da stehen ja für viele über Jahre mühselig aufgebaute ganze Existenzen plötzlich auf dem Spiel. Und viele stehen gar auf der Straße. Nun ja, der gute Staat, er versucht ja recht und schlecht die Auswirkungen in den Griff zu bekommen und finanziell zu unterstützen, aber für viele Freiberufliche und Freischaffende sowie Geschäftsinhabern geht es um die nackte Existenz. Nicht bei allen greift die zugesagte staatliche Unterstützung. Man muss auch erkennen, dass es einen gewissen Grad an Ignoranz und Leugnern gibt, die diese Situation einfach nicht wahrhaben wollen. Jeder Staat ist bemüht nach den jeweiligen Erkenntnissen, mit der nun mal existierenden Bedrohung bestmöglich umzugehen. Auch sollten wir uns bemühen, die Grenzen der Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen zu akzeptieren und nicht einfach zu ignorieren.

Auch wir vom Tang Soo Do müssen sehen, wie wir mit dieser Lage, insbesondere auch die Auswirkungen durch die Lockdowns, klarkommen. Solange es keinen wirksamen Impfstoff für alle willigen Impfprombanten gibt, wird sich die aktuelle Lage auch nicht für uns und die Ausübung unseres Tang Soo Do Trainings ändern. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als uns momentan in Geduld zu fassen, bis dieser traurige Spuk Corona wieder vorbei ist. Dabei ist die Ausdauer ein wichtiges Instrument mit seinem persönlichen Training fortzuführen. Jedem, dem Tang Soo Do etwas bedeutet, kann sich selbst motivieren und sein eigenes Training, je nach persönlichen räumlichen wie zeitlichen Möglichkeiten, organisieren. Im Moment bereitet ein Trainer aus Soln ein Video zum Hochladen vor, mit dem man die ersten 10 Einschnitt-Techniken und Selbstverteidigungs-Techniken sowie die 3 Ki Cho und Sae Kye Hyungs zu Hause üben kann, dies auch unter Aufsicht der Eltern. Ein entsprechender Link wird in Kürze bekannt gegeben.

Gehen wir einmal realistisch davon aus, dass der seit geraumer Zeit propagierte Silberstreifen am Horizont es uns in der zweiten Jahreshälfte von 2021 wieder ermöglicht zu reisen und zu regelmäßigem Training zusammenzukommen. Somit haben sich mal erhoffte Lehrgänge, Prüfungen und Graduierungen um ca. 15 Monate nach hinten geschoben. Was machen denn eigentlich 15 Monate Verzögerung in einem Kampfkunstleben aus? Nichts! Ich selbst betreibe seit über 55 Jahren Kampfkunst und Kampfsport. Was sind da 15 Monate? Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!!! In einer ernsthaft betriebenen Kampfkunst zählt letztendlich die Ausdauer einhergehend mit der erforderlichen Geduld. Gut Ding braucht Weile,

wussten schon unsere Vorfahren. Natürlich möchte man in unserem Fall der DTSDV und TGTSDA, dass die Dinge mit der Organisation schneller vorangetrieben werden, aber was nun mal nicht geht, geht nun mal nicht! Dafür konnte man auf der anderen Seite viele wichtigen Dinge und weitere Voraussetzungen für ein gutes Gelingen der TGTSDA vorantreiben, was sonst nicht so schnell bewerkstelligt hätte werden können. Letztendlich wird es sich im Nachhinein herausstellen, wofür all diese Einschränkungen gut waren. Lasst uns alle nur weiterhin in Geduld unsere Ausdauer auch im persönlichen Lernen und Entwicklung üben und zuversichtlich in unsere leuchtende TGTSDA und DTSDV Zukunft schauen. Die zeitliche Verschiebung hat man in einigen Monaten danach, wenn es wieder voll weitergeht, schon wieder vergessen. Die Gürtel der im September 2020 abgelegten Dan-Prüfungen werden beim nächstmöglich stattfindenden DTSDV Lehrgang überreicht werden. Natürlich gelten die Anwartschaften auch weiterhin.

Zum Schluss noch ein Hinweis: In der mehrjährigen Übergangsphase werden noch vorwiegend die alten Bedingungen bei Prüfungen zur Anwendung kommen, bis jeder all die neuen Voraussetzungen auch erfüllen kann. Schaut auch bitte immer regelmäßig auf unsere Webseiten, damit Ihr auch zeitnah die organisatorischen Fortschritte in der TGTSDA und DTSDV mitbekommt. Wir werden im Moment wegen den Corona Auflagen die jährlichen Versammlungen virtuell abwickeln, damit auch alle Länder mit Ihren Studios auf dem neuesten Stand sind. Sobald es im neuen Jahr möglich wird, werden wir versuchen, sukzessive ad hoc Termine für Lehrgänge und Seminare möglich zu machen. Die neuen Formen und Techniken laufen Euch nicht weg!

Bleibt bitte alle gesund, haltet Euch an die jeweiligen Auflagen und riskiert nichts!

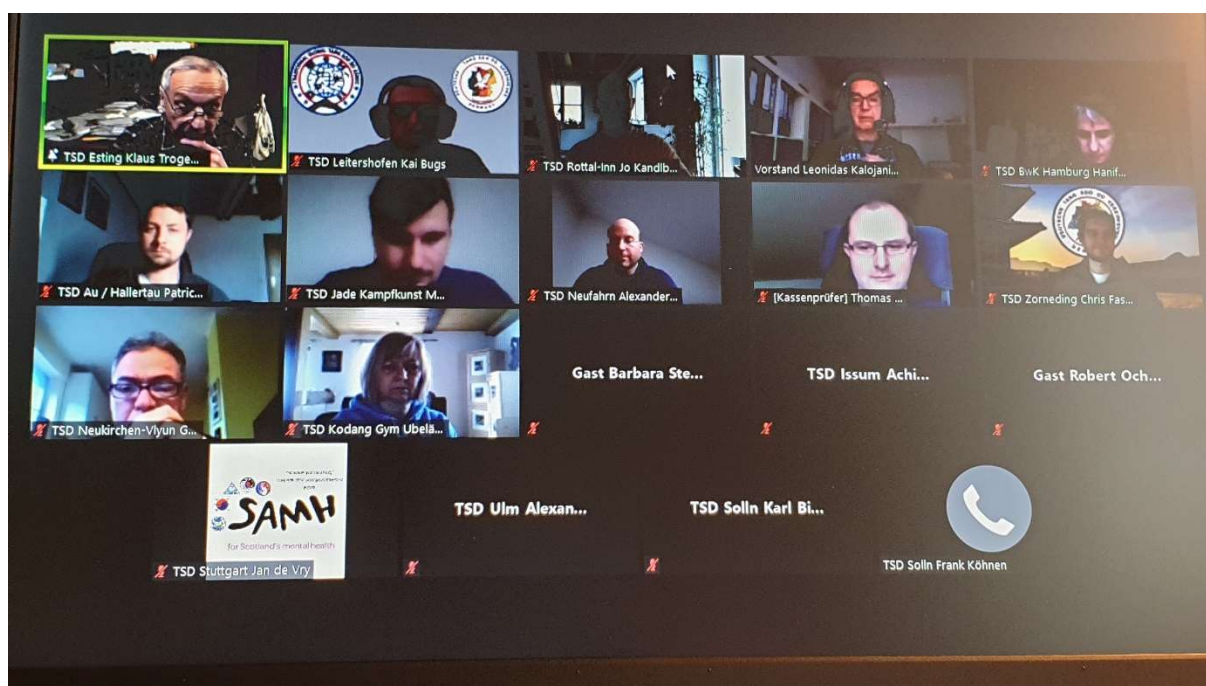
Euer Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting

BERICHTE ZU EREIGNISSEN DER DTSDV UND TGTSDA

Bericht zur DTSDV Jahreshauptversammlung via Zoom Meeting

Am 14.12.2020 fand die jährliche Mitgliederversammlung der DTSDV wegen Corona Restriktionen diesmal online via dem Kommunikationsmedium Zoom statt. Nahezu alle Studiovertreter hatten sich hierzu am Bildschirm eingefunden. Die Mitglieder des Vorstandes erstatteten einzeln für das Jahr 2020 ihre Berichte.

Der Vorsitzende berichtete über die trotz Corona zwischenzeitlich noch möglich durchgeführten Veranstaltungen. Es konnten noch die Lehrgänge für Trainer in Esting, der TSD Formen und Waffen in Königsbrunn und etwas reduziert für Einschritt-Techniken anstelle von Solln in Esting abgehalten werden. Danach mussten leider die geplanten Lehrgänge für Technik- und Dan-Lehrgang in Issum, das Sommerlager in Taching, der Kinder und Jugendlehrgang in Eching und die gesamten Meisterlehrgänge sowie die Europameisterschaft in Neufahrn wegen Corona abgesagt werden. Der neue Formen Lehrgang und anschließend die DTSDV Dan-Prüfung mit 17 Aspiranten, darunter eine Dame aus Lyon/Frankreich und internationalem Prüfergremium aus der Schweiz, USA und Deutschland konnte erfolgreich in Solln anstelle Esting stattfinden. Im September konnte das Schweizer Sommercamp in Hochrhein mit internationaler Beteiligung sowohl bei den Teilnehmern als auch bei den Dozenten mit großer Begeisterung abgehalten werden. Die danach geplanten Lehrgänge und Veranstaltungen, wie die Lehrgänge für Technik in Menzelen, Waffen in Leitershofen und für höhere Dan-Träger in Esting fielen wieder den Corona Restriktionen zum Opfer.



Screenshot von der DTSDV Delegiertenversammlung.

Der Kassenwart berichtete über die aktuelle Kassenlage und gab den derzeitigen Kassenstand bekannt. Ihm wurde von den Kassenprüfern, die Online die Kassenprüfung zuvor durchgeführt hatten, eine einwandfreie Kassenführung bescheinigt. Eine Neuwahl des Vorstandes war in diesem Jahr nicht erforderlich und wurde somit auch nicht durchgeführt.

Ein Terminplan für 2021 konnte leider nicht erstellt werden, da eine gesicherte Durchführung aufgrund der momentan noch herrschenden negativen Aussichten, leider nicht gegeben war. Sobald die aktuelle Lage wieder eine gesicherte Planung zulässt, werden wir uns um kurzfristig realisierbare Veranstaltungen mit einem Vorlauf von ca. 6 Wochen bemühen.

Es wurde auch zur aktuellen Lage und Fortschritt der neuen TGTSDA, dem neuen Dachverband berichtet. Das Verwaltungsprogramm und die organisatorischen Verfahrensabläufe machten gewaltige Fortschritte. Verbandsartikel, wie diverse Aufnäher, Flaggen, Waffen, Plaketten usw., konnten in ausreichender Menge bereits beschafft werden und stehen zur Verfügung. Auch ein großer Teil diverser Manuals, wie Beginners, Samurang Kids, Gup und Dan Manual wurden z.T. in mehreren Sprachen

bereits erstellt. Weitere wie das Championship Regelwerk, Masters und Qi Gong Manual sind bereits in Arbeit. Ein Instruktor, Test und Hap Ki Do Manual sind bereits auf Kiel gelegt und sollten größtenteils bis Ende 2021 fertig gestellt sein. Unsere DTSDV wie auch die TGTSDA Webseite werden ständig von unserem bewährten Webmastern aktualisiert. Auch der interne Bereich steht für die Studio Inhaber aus Sicherheitsgründen mit einem persönlichen Zugangscode zur Verfügung.

Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting

Verabschiedung eines hochrangigen Gasttrainers aus USA und Brasilien



Sen. Masters Klaus Trogemann und John Dickenson

Viele von Euch hatten im vergangenen Jahr die Gelegenheit gehabt, unseren Gastrainer, internationaler Senior Meister John Dickenson persönlich kennen und schätzen zu lernen. John und ich haben im gleichen Jahr 1977 in New Jersey USA mit dem Training von TSD angefangen. Ich begann im Januar, da gehörte das Studio in Cherry Hill noch dem verstorbenen Großmeister Shin, der es dann im Mai an Großmeister Ki Yun Yi (Tiger Yi) weitergab. Dieser verlegte es dann im Mai nach Pennsauken, wo John Dickenson noch im gleichen Jahr mit TSD anfang. Er ist also ein direkter Schüler von GM Yi und ich ein direkter von GM Shin. GM Yi ist wie Chuck Norris auch ein Schüler von GM Shin. Auch ich habe zeitweise, wann immer ich in der Gegend war, unter GM Yi trainiert. Aus dieser Zeit stammt noch unsere Freundschaft mit ihm. John Dickenson hat seit mehreren Jahren einige TSD Schulen in Sao Paulo und Rio in Brasilien unter dem Dach der International Martial Arts Organisation IMA von GM Yi.



Verabschiedung unseres Gasttrainers John Dickenson

So war es ein Zufall, dass John und ich uns hier nach über 40 Jahren zufällig getroffen haben. Er kam für ein Jahr nach München, um etwas Deutsch zu lernen. Natürlich wollte er auch sein TSD Training weiterführen. So bot es sich an, dass er in unserem Estinger Studio bei uns mittrainierte. Für unsere Schüler wie auch für mich war es eine große Bereicherung, da er ja über einen reichen Erfahrungsschatz und großes Können in den Kampfkünsten verfügt. Die Estinger Schüler wie auch die Teilnehmer bei den noch möglichen TSD Seminaren, konnten ausgiebig von ihm profitieren. Sein äußerst nettes, verbindliches und freundliches Wesen, machte es allen sehr leicht auf seine Art der Wissensvermittlung einzugehen. Zwischen ihm und mir erfolgte in diesem Jahr ein reger Wissens- und Erfahrungsaustausch, von dem wir beide sehr profitieren konnten. Ich lernte von ihm traditionelle Formen der IMA entlehnt aus dem Shoto Kan Karate, die uns jetzt in der TGTSDA zugutekommen und er lernte von mir WTSDA Formen, die er dankend entgegennahm und nach Brasilien mitnehmen wird. Es war also für uns beide eine fruchtbare Win-Win Geschichte. Auch durch sein bescheidenes Auftreten war er ein exemplarisches Beispiel für unsere, wie auch die Schweizer Mitglieder, die während des Schweizer Sommerlagers die Gelegenheit hatten, ihn kennen zu lernen, wie man sich einen traditionellen höheren Meister vorstellen soll.

Leider hat uns die ganze Corona Geschichte einen großen Strich durch die Rechnung gemacht, da er doch so gerne bei all unseren jährlichen Veranstaltungen dabei gewesen wäre. Aber wir haben uns in die Hand versprochen, dass er in 2022 nochmals wiederkommen wird. Wichtige Gründe u.a. sind dabei, auch das Oktoberfest und der Christkindlmarkt in München. Damit er es auch nicht vergisst, gab es ein kleines Erinnerungsgeschenk für all seine Mühen um Wissensvermittlung an unsere Mitglieder. Nochmals vielen Dank John für Deine Unterstützung.

Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting

The theory of Ryu Pa (Style)

The meaning of style (Ryu Pa) is "water flows down divided. Translated it means that the river flows down and into other branches according to a natural condition. It says that certain systems flow down and divide according to natural conditions in our society. It is necessary for the arts to develop in tradition of Ryu Pa This occurs because instructors preserve their art through their students, study, instruction, and training which centres around the forms (Hyungs) of the art.

In as much as there is no way to stop the occurrence of Ryu Pa under natural conditions, we try to prevent the unnatural and intentional occurrence of Ryu Pa we try to contribute to the constructive development of Ryu Pa after we understand completely the meaning of it. In order to help maintain concord in society we have to call attention to the conscientious self-discipline for the styles the branch off.

In conclusion there are many necessary occurrences of Ryu Pa under natural conditions man does not possess the power to stop this process. However, it should be understood that if someone disturbs the development of another's Ryu Pa, This fabricated division between Ryu Pa is for only the person's benefit. The occurrence of Ryu Pa should not be an intentional division, but a necessary natural occurrence.

The purpose of training should be the enhancement of mental and physical self. It is good to have great hope and expectations when you start but do not be overly ambitious. If you think that you would be good at Tang Soo Do after two or three months of training, you will be disappointed before the end of the first month. It is not reasonable to expect more than you can achieve.

Nothing is achieved easily.

If it was easy it would not have any value. Try to pass for the first gate of training with an open mind. Sincerity is necessary. There is a saying from olden times "sincerity moves heaven" you can do anything if you have sincerity.

Effort is necessary. If a diamond is not polished it will not be able to show the great lustre of the diamond itself. Even though we say that the martial arts are good, we cannot show the great value of the art if we do not practice it with effort. So only effort will enable us to reach our purpose.

Consistent schedule during practice. You should have purpose, hope and courage continuously, As you had in the beginning, until you have reached your goal. If you do, you will achieve the desired end results. There will always be some unknown difficulties and it will require courage to practice and to overcome. Acting the fool and playing up to your friends is not a demonstration of true courage.

It is necessary to train in the basic spirit of Tang Soo Do. To know the true spirit of this art one was train constantly combining knowledge with training systems and methods. It will help to have order in your life and to develop oneself in training.

Do your best whilst training. You cannot develop your full ability in techniques, and you will lack in physical development if you are lazy and do not exercise hard while you train.

Have regularly spaced practice sessions, you will have good results if you practice at the regular time each day. This kind of habit will bring good results and will help in other aspects of your life.

Listen to your instructors and seniors without question. Look and learn. Your instructors and seniors have more experience in both technique and theory, so will be helpful to recognise your faults in your training. You do not know your own faults. You develop good skills under a senior's guidance, and you can correct your faults quickly. This is an important factor in improving yourself.

Don't be overly ambitious. Effective skill will come to you naturally if efforts are made with sincerity. You may have difficulty with your physical conditioning if you practice unreasonably hard and try to hurry the effect. If so, you will not achieve the desired goal. Therefore, it is good to advance step-by- step, consistently.

Pay attention to every aspect of your training. As everyone has a different face so everyone will have their own special abilities, according to the method and level of training or physical conditioning.

The basic meaning of martial arts is the development of complete mental and physical conditioning. If you practice only in hand techniques because you feel that your hand techniques are strong, you will be ineffective. You must work on all aspects of the mind and body to be truly skilled in the art. It is unreasonable to discover and develop special techniques according to your physical condition and personal abilities while you practice. However, this is not for the beginner. This should develop after you have reached a certain level. Pay attention to the order of training. In training there are some techniques

which are easy and some that are hard. You should start with the easy ones and progress to the hard ones, and from simple to complex in the order of training.

Get instruction, step-by-step, in new forms and techniques. You have to learn new forms of techniques from instructors and seniors. After you find the important points study the less important ones. Do not take any aspect of training lightly. For example, in learning a new form, you should separate its elements and start from the easy part and progress to hard. Develop strength and correct posture. Learn to use power, develop fast and slow techniques, the expansion and contraction of the body, focus, reading etc. These things are learned from practising the forms over and over. Repetition is the mother of all technique. It is generally the same when practising sparring.

Try to overcome your feelings of laziness. This may not seem to be important, but it is. The condition of laziness, idleness does not come from insincerity or intent. It is a natural phenomenon which occurs after a certain period of inactivity. This occurs periodically, you should develop good habits in training and be able to overcome your feelings of laziness, idleness so you can progress in the arts.

Cleanliness is desired after practice is finished. It is easy to catch a cold after finishing practice this can occur after hard training because of carelessness whilst relaxing. One cannot experience a real feeling of rest without a clean body after practice. The improvement of the physical condition is not so much from training as from proper rest after training.

All my best! Tang Soo!

Reference: Tang Soo Do – Volume 1 – Grandmaster Hwang Kee 1975

Article by Senior Master Jan De-Vry, Stuttgart

Etikette im traditionellem Tang Soo Do

(Eine Kurzeinweisung in die üblichen Regeln des Umgangs im TSD Training miteinander)

Im Alltag von jeweiligen, zivilisierten Gesellschaften haben sich über viele Jahre bestimmte Regeln im Umgang miteinander herausgebildet, die das gedeihliche Zusammenagieren untereinander regeln. Auch im TSD gibt es innerhalb und außerhalb des Studios Regeln im Umgang miteinander. Sie gilt es zu befolgen und jederzeit zu praktizieren.

Diese Etikette regelt die Verhaltensweisen unter anderem im Dojang wie: das Grüßen, den Trainingsablauf, der generelle Umgang im Dojang unter- und miteinander sowie die Kleiderordnung usw.

Diese TGTSDA Etikette wird innerhalb des Studios und bei allen offiziellen TSD Anlässen/Veranstaltungen praktiziert. Außerhalb verhält man sich nur entsprechend den üblichen gesellschaftlichen Regeln.

Verbeugung - Kyung Yet

Die Verbeugung (Kyung Yet) ist im Training eine wichtige Geste des gegenseitigen Respektes. Als Schüler verbeugt man sich vor dem Trainer, den älteren Schülern und auch vor seinem Gegenüber (Partner).

Ausführung

Man steht in Achtungsstellung (Cha Ryut Jaseh), verbeugt sich leicht kurz voreinander und kehrt wieder zur Achtungsstellung (Ba Ro Jaseh) zurück. Kyung Yet ist eine Geste des gegenseitigen Respekts unabhängig von Rang und Position.



von der Seite

**Verneigung /
Verbeugung**



von vorne

Wann und vor wem verbeugt man sich

Grundsätzlich immer im Dojang sowie auch außerhalb während der Lehrgänge, Seminare, Meisterschaften und internen Tang Soo Do Zusammenkünften, vor allen Ranghöheren, Gleichrangigen und Rangniedereren der eigenen oder einem anderen anwesendem Vertreter einer Kampfkunstart.

Darüber hinaus gibt es bei einer namentlichen Vorstellung oder freundschaftlichen Begrüßung einen persönlichen Handgruß. Dazu reicht grundsätzlich der Ranghöhere dem Rangniedereren zuerst die Hand zum Gruße. Dabei ergreift man die rechte Hand und platziert seine linke Hand während des Händeschüttelns unter dem eigenen rechten Ellbogen.

Allgemeiner Trainingsablauf

Betreten des Dojang

Im Dobohk und oder auch in Straßenkleidung grüßen die Schüler, sobald sie den Dojang betreten, die Flaggen und verbeugen sich anschließend vor dem Trainer. Der Schüler wartet nicht darauf, dass der Trainer seine Verbeugung erwidert. Hat das Training bereits begonnen, wartet der Schüler am Eingang, bis ihm vom Trainer gestattet wird, einzutreten.

Aufwärmen

Jeder Teilnehmer am Training beginnt nach einer kurzen Meditation selbstständig mit Aufwärmübungen. Am Ende des Trainings entspannt sich der Schüler durch eine Reihe von Übungen und danach mit einer kurzen Meditation.

Trainingsbeginn

Die Schüler stellen sich entsprechend dem Rang und dem Alter auf. Die ranghöheren Teilnehmer stehen rechts, mit dem Gesicht zu den Flaggen. Der Trainer nimmt eine Position vorne in der Mitte der Gruppe ein. Der ranghöchste Teilnehmer innerhalb der Gruppe gibt die Kommandos.

Cha Ryut	(Achtung) in Habachtstellung
Kukgi Bae Rye	(Flaggengruß) rechter Unterarm vor der Brust
Ba Ro	(Ausgangsstellung) zurück
<i>Ahn Jo (geschieht nicht im Stehen)</i>	<i>(Sitzposition) Schneidersitz einnehmen</i>
Muk Yum	(Meditation) Augen schließen
Ba Ro	(Ausgangsstellung) einnehmen
Kwan Chang Nim E Kyung Yet	(Verbeugung zum Großmeister) Bild
Sah Bum Nim E Kyung Yet	(Verbeugung zum Lehrer) Trainer

Im Verlauf des Trainings

Ordnung und Disziplin sind stets einzuhalten. Die Tang Soo Do Regeln werden in einheitlicher Form befolgt. Wenn der Cheftrainer der Schule oder ein hochrangiger Gast den Dojang betritt, ruft der diensthabende Trainer oder der ranghöchste Teilnehmer im Trainingsraum die Gruppe mit ‚Cha Ryut‘ zur Aufmerksamkeit (Achtung) auf und veranlasst sie, sich mit ‚Kyung Yet‘ zu verbeugen. Danach fährt die Gruppe unbehindert mit ihrem Training fort.

Wenn ein Schüler zu spät zum Training kommt, wartet er, bis ihn der Trainer ihm die Erlaubnis erteilt, am Training teilzunehmen. Wenn ein Schüler den Trainingsraum verlassen muss, fragt er zunächst kurz um die Erlaubnis des Trainers.

Alle Schüler sollen gegenüber den Anfängern durch Ihr Verhalten als Vorbild und als Beispiel zur Nachahmung der Ausführung der Etikette dienen.

Trainingsende

Wie zu Trainingsbeginn stellen sich die Schüler entsprechend ihres Ranges auf. Der ranghöchste Teilnehmer gibt folgende Kommandos:

Cha Ryut	(Achtung) in Habachtstellung
Kukgi Bae Rye	(Flaggengruß) re. U.-Arm vor der Brust
Ba Ro	(Ausgangsstellung) zurück
<i>Ahn Jo (geschieht nicht im Stehen)</i>	<i>(Sitzposition) Schneidersitz einnehmen</i>
Muk Yum	(Meditation) Augen schließen
Ba Ro	(Ausgangsstellung) aufstehen
Kwan Chang Nim E Kyung Yet	(Verbeugung zum Großmeister) Bild
Sah Bum Nim E Kyung Yet	(Verbeugung zum Lehrer) Trainer

Alle Teilnehmer sagen klar verständlich "Ko Map Sum Ni Da" (Vielen Dank) zum Trainer, der seinerseits mit Chun Man Ae Yo (Bitte schön) antwortet. Der Trainingsleiter oder der ranghöchste Teilnehmer ruft dann zu "Fünf Gebote des Tang Soo Do" auf. Die ganze Gruppe zitiert laut und deutlich die fünf Gebote:

1. **Treue deiner Heimat.** (und Deinen Meistern)
2. **Ehre die Eltern.** (und die Älteren)
3. **Achte die Freundschaft.** (und erhalte sie)
4. **Kein Zurück im Kampf.** (beende alles, was Du beginnst)
5. **Im Freikampf verwende Sinn und Verstand.**
(in Gefahr wähle mit Bedacht Deine Mittel)

Dann heben alle Teilnehmer die rechte Faust und rufen gemeinsam laut "Tang Soo!" aus.

Wenn dann der Trainer das Training beendet, übernimmt der ranghöchste Teilnehmer die Gruppe mit den Worten, "Kehrtwendung zu den Schwarzgurten Tora Ko Dan Ja," und "Ko Dan Ja Eh Kyung Yet zu den Schwarzgurten ". Bei dieser Gelegenheit kann er noch Informationen und Anweisungen an die Gruppe richten und veranlasst noch das Säubern des Dojangs durch die Gruppe.

Bei Erläuterungen oder Belehrungen des Trainers steht man grundsätzlich im Ba Roh Jaseh mit beiden Fäusten und gestreckten Unterarmen vor dem Unterkörper oder mit entspannt mit hinter dem Rücken verschränkten Händen. Niemals steht man mit in den Hüften abgestützten Händen oder mit vor der Brust verschränkten Armen vor dem Trainer, was als Respektlosigkeit gegenüber dem Trainer gleichkommt. Diese beiden Haltungen sind nur dem Meister-Trainer als Symbol deren Autorität während des Trainings gestattet. Bei jeder Frage oder Anweisung des Trainers antwortet man aus Respekt mit ‚Neh Sah Bum Nim‘ - jawohl Meister oder ‚Anio Sah Bum Nim‘ – nein Meister.

Das Training beginnt und endet mit einer kurzen Meditation. Sinn dieser kurzen Meditation zu Anfang ist es, seinen Geist von allen Gedanken, die einem vor dem Betreten des Dojang noch beschäftigen, zu säubern und sich nur auf das jetzt beginnende Training, ohne ablenkende Gedanken zu konzentrieren. Die Meditation zum Abschluss eines anstrengenden Trainings hilft dem Teilnehmer, sich wieder zu entspannen und zu einem Normalzustand zurück zu gelangen.

Grundsätzlich gilt während der Meditation und dem Formentraining absolutes Schweigen, auch von den anwesenden und nicht übenden Teilnehmern wie auch Zuschauern, um die Konzentration der Übenden nicht zu stören. Auch während aller anderen Übungseinheiten ist laute Konversation nicht gestattet.

Zu Beginn und bei Beendigung des Formentrainings wird sich verbeugt. Nach Beendigung einer Form geht man grundsätzlich nicht vor, sondern zurück in die Ausgangsstellung. Während dieser Trainingseinheit wird jeder Name der vom Trainer angesagten Form von den Schülern laut wiederholt. Bei den Partnerübungen verbeugen sich grundsätzlich die Partner vor und nach der Übung voreinander und schließen die Übung mit einem Händereichen und dem Ko Map Sum Ni Da (Danke schön) ab.

Vor und nach einer jeden Übungseinheit verbeugt sich die Klasse mit dem Ko Map Sum Ni Da (Danke schön) vor dem Trainer. Der erwidert dann mit Chun Mah Eyo (Bitte schön).

Sitzposition

Die Teilnehmer nehmen auch im Sitzen eine Haltung ein, die Disziplin erkennen lässt. Die Hände liegen auf den Knien, der Rücken ist gerade, und die Beine sind vorne gekreuzt, mit den Füßen neben den Oberschenkeln (Schneidersitz). Man lehnt sich weder sitzend noch stehend an eine Wand.



von der Seite

Sitzposition



von vorne

Während einer Trainingspause oder einer längeren Belehrung durch den Trainer kann man auch eine kniende Sitzposition oder auch eine etwas bequemere seitliche sitzende Position einnehmen. Jedoch sind dabei sich an die Wand lehnen oder die Beine weg strecken oder herumlümmeln nicht gestattet.

Dem Trainer die Fußsohlen zu zeigen ist eine Beleidigung seiner Person!

Regeln und Verhaltensweisen im Dojang (Übungsraum)

- Erscheine rechtzeitig vor Trainingsbeginn.
- Grüße die Flaggen beim Betreten und beim Verlassen des Dojangs.
- Keine Teilnahme an lauten oder streitbaren Handlungen im Dojang. Die Schüler sollen sich ruhig verhalten, besonders während der Formen und des Freikampfes.
- Vor Trainingsbeginn ist sich aufzuwärmen.
- Essen, trinken oder rauchen ist im Dojang nicht erlaubt.
- Das Tragen jeder Art von Schmuckstücken ist während des Trainings untersagt.
- Es ist nur das Tragen einer sauberen, weißen Uniform, die nur das Abzeichen des Verbandes der Schule sowie dem Tang Soo Do Grad hat, gestattet.
- Während des Trainings darf man den Mund nur mit Wasser ausspülen.
- Trainer wie Schüler sollen nur die Tang Soo Do Terminologie verwenden.
- Die Regeln und Gebote des Tang Soo Do sind grundsätzlich zu beachten.
- Während des Trainings haben sich alle Teilnehmer entsprechend der vorgegebenen Regeln zu benehmen.
- An der Reinigung des Dojangs, der immer sauber sein soll, haben sich alle Schüler zu beteiligen.
- Der Trainer ist im Voraus über eine Abwesenheit zu informieren.

Der Do-Bohk (Uniform), Trainingskleidung

Der Dohok ist die Grundausrüstung für das Tang Soo Do Training. Er besteht aus drei Teilen: Jacke, Hose und Gürtel. Die Farbe ist traditionsgemäß weiß. Der Dohok muss immer sauber und gebügelt sein. Seine Ausstattung bitte dem Gup Manual entnehmen.

Das Zusammenlegen

Ein Schüler muss das richtige Zusammenfalten seines Dohok beherrschen. Die Ausführung siehe Gup Manual.

Tragen und Aufbewahren des Do-Bohks

Entweder man bringt den richtig gefalteten Dohok in einer Sporttasche unter, oder man trägt ihn mit einer Hand in der Dohok-Falte oberhalb der Gürtelschlaufe. Zum korrekten Aufbewahren hängt man ihn mit der Falte auf einen Kleiderhaken.

Das Binden des Gürtels

Man greift die Mitte des Gürtels mit beiden Händen, platziert die Mitte auf der Nabelhöhe und zieht den Gürtel um die Taille, indem man die Gürtelenden hinter dem Rücken kreuzt. Dann wechselt man die Gürtelenden von der rechten in die linke Hand und umgekehrt. Der Gürtel darf nicht verdreht werden. Mit der Hand gleitet man am Gürtel entlang während man ihn direkt vor sich hinbewegt und kreuzt das linke Ende über die Gürtelmitte. Danach kreuzt man das rechte Ende über das linke Ende und unter beiden Gürtellagen durch. Sodann binde man einen Knoten (Lotusblüte) rechtwinklig zum Gürtel. Die Gürtelenden sollten nicht weiter als 15 - 20 Zentimeter hervorstehen, und beide Enden sollten gleich weit herunterhängen.

Ordnen der Kleidung im Training

Der Dohok sollte während des Trainings regelmäßig geordnet werden. Eine unordentliche Form zeugt von Respektlosigkeit. Man ordnet die Kleidung mit vom Trainer, Partner oder Flaggen abgewandten Körper da dies sonst als eine Missachtung gegenüber dem Trainer, Partner oder Dojang angesehen wird.

Verleihung von Gürteln

Neue Gürtel werden nach bestandener Prüfung vor den versammelten Schülern überreicht.

Dazu stellt sich die gesamte Klasse entsprechen ihrer Rangordnung mit hinter dem Rücken verschränkten Händen auf. Der Trainer ruft den jeweiligen Prüfling mit vollem Namen auf. Dieser antwortet laut mit Ne Sah Bum Nim (jawohl Meister) und läuft hinter der jeweiligen Reihe seiner Klassenkameraden entlang nach vorne und nimmt gegenüber dem Trainer mit einer Verbeugung Aufstellung. Danach dreht er sich um und nimmt seinen alten Gürtel ab, faltet ihn auf die Hälfte, hängt ihn sich um den Nacken und dreht sich wieder dem Trainer zu. Der Trainer bindet den neuen Gürtel von vorne um dessen Hüfte und zurrt ihn fest. Anschließend überreicht er ihm die Urkunde mit dem neuen Grad und gratuliert ihm per Handschlag, dazu applaudiert durch Händeklatschen die gesamte Klasse. Anschließend läuft der Schüler hinter der jeweiligen Reihe seiner Klassenmitglieder entlang an seinen Platz zurück.

Weitere Information zum Gürtelsystem und dessen Philosophie siehe Gup Manual.

Die Sun-Bae/ Hu-Bae Beziehung - Ranghöherer und Rangniederer

Sinn und Zweck dieser Beziehung siehe Gup Manual. Der Hu Bae hat den Sun Bae bedingungslos zu respektieren und ihm Folge zu leisten. Und der Sun Bae hat sich um den Hu Bae mit Fürsorge zu kümmern.

Beim Eintritt im Studio bekommt der Schüler eine Gup-Nummer, die er bis zur Danprüfung beibehält. Nach der Schwarzgurtprüfung erhält er entsprechend seiner alten Gup Nummer eine neue Dan-Nummer, die er sein ganzes Kampfkunstleben beibehält.

Man bezeugt im Tang Soo Do Training immer Respekt gegenüber seinen Sun Bae's. Nicht, weil ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten größer wären als die eigenen, sondern weil man der Jüngere an Tang Soo Do Jahren ist. Alle Hu Bae's respektieren ihre Sun Bae's und leisten ihnen Folge und alle Sun Bae's achten und kümmern sich um ihre Hu Bae's.

Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting

Neue Veröffentlichungen und TGTSDA Artikel erhältlich

Die TGTSDA freut sich mitteilen zu können, dass es auf Chung-Shin neue Veröffentlichungen für Schüler*innen, Trainer*innen und Studiobesitzer*innen gibt. Wir haben die Zeit während der Pandemie genutzt, um wichtige Arbeiten zu erledigen. Neben dem Beginner's Booklet (in verschiedenen Sprachen), konnten



wir im November auch das Samurang Kids Booklet und das Gup Manual veröffentlichen, gefolgt vom Dan Manual im Dezember. Alle Versionen werden sich sicher über die kommende Zeit noch verändern, können aber bereits zum Lernen und Lehren verwendet werden. Im Moment arbeiten wir fleißig an weiteren Booklets und Manualen, wie z. B. den Championship Rules, einem Manual für Trainer*innen, einem Master's Manual und einem Ki Gong Manual. Wir halten euch über die Veröffentlichungen auf dem Laufenden. Alle Veröffentlichungen sollen, wenn noch nicht bereits geschehen, in verschiedenen Sprachen erscheinen.



Des Weiteren gibt es neue TGTSDA Artikel, die in Planung sind oder bereits erhältlich sind. Sowohl Dan Gums (Messer) und Jag Gums (Schwerter) aus Korea, als auch Krawatten und Schals können bald bestellt werden und es wird auch schon an unseren Meisterschaftsmedaillen gearbeitet. Brustaufnäher für Schwarzgurte, Dan und Meister Instruktor Patches und Judge Patches sind erhältlich und können bei der DTSDV bestellt werden.

Vielen Dank an alle, die zu den Booklets und Manualen beigetragen haben und alle die ihre Arbeit darauf verwenden, den TGTSDA Artikeln ihr tolles Aussehen zu verleihen.

Tatjana Schwarz, E Dan, Åkersberga TSD, Schweden

Aktuelle Termine

Wegen der aktuell andauernden Einschränkungen in der Corona Pandemie sind noch keine Termine für Lehrgänge, Meisterschaften etc. für das Jahr 2021 bekannt. Bitte informiert Euch regelmäßig auch über die DTSDV-Homepage.

Unter „Termine“ <https://www.dtsdv.de/DTSDV/Termine/Termine.htm> werden dort weiterhin alle geplanten Veranstaltungen publiziert, sobald diese terminiert werden können. Siehe hierzu auch den Bericht zur Jahreshauptversammlung in diesem Newsletter.

Bitte beachten!

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die letztendliche Entscheidungskompetenz, die über die Zulassung zu einer Dan-Prüfung oder das Bestehen einer Dan-Prüfung beschließt, ausschließlich bei der Deutschlandvertretung der TGTSDA liegt! Jedes in Frage kommende DTSDV-Mitglied kann sich jederzeit wegen einer kompetenten Auskunft persönlich an die Vertretung wenden.

Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting

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

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

Mitglieder der DTSDV e.V.

Adressen der an die DTSDV angeschlossenen Studios, Clubs und Gruppen – siehe bitte 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.