



## Einladung zum TSD Lehrgang

**„Tang Soo Do Trainer“**

am Samstag, 06.01.2024

im DTSDV Studio Esting / Olching

*Invitation for the TSD course*

**„Tang Soo Do Trainer“**

*Saturday, January 06<sup>th</sup> 2024*

*in DTSDV Studio Esting / Olching*

Ort: ..... TSD Studio Esting Dojang, Dachauerstr. 19a, Esting / Olching  
..... siehe u. a. Weegeplan

*Location: TSD Studio Esting Dojang, Dachauerstr. 19 a, Esting / Olching  
see attached route map*

Datum: ..... Samstag, 06.01.2024

*Date: Saturday, January 6<sup>th</sup>, 2024*

Beginn: ..... 10<sup>00</sup> Uhr

*Begin: 10<sup>00</sup> am*

Dauer: ..... 3 Stunden

*Duration: 3 hours*

Trainer: ..... Klaus Trogemann 7. Dan Tang Soo Do

*Instructor: Klaus Trogemann 7<sup>th</sup> Dan Tang Soo Do*

Themen: ..... Tang Soo Do Trainer der TGTSDA/DTSDV

*Subject: Tang Soo Do Trainer of TGTSDA/DTSDV*

Teilnehmerkreis: ..... offen für alle interessierten Trainer ab 5th Gup aufwärts

*Participants: open for all interested instructors from 5<sup>th</sup> Gup and above*

Lehrgangsgebühr: ... 15,- Euro

*Seminar fee: 15.- Euro*

Kontakt: ..... Solltet Ihr noch Fragen haben, wendet Euch bitte an uns:

Klaus Trogemann, Tel.: 08142-13773, [dtsdv.trogemann@t-online.de](mailto:dtsdv.trogemann@t-online.de)

*Contact: If you have any question, please feel free to contact us:*

*Klaus Trogemann, Tel.: 08142-13773, [dtsdv.trogemann@t-online.de](mailto:dtsdv.trogemann@t-online.de)*

Bitte lest zuvor als Vorbereitung wieder die beigefügte Ausarbeitung durch!

*Please read again as preparation before the attached essay!*

Bei diesem Lehrgang wird in Theorie und praktische Anwendung aufgeteilt.

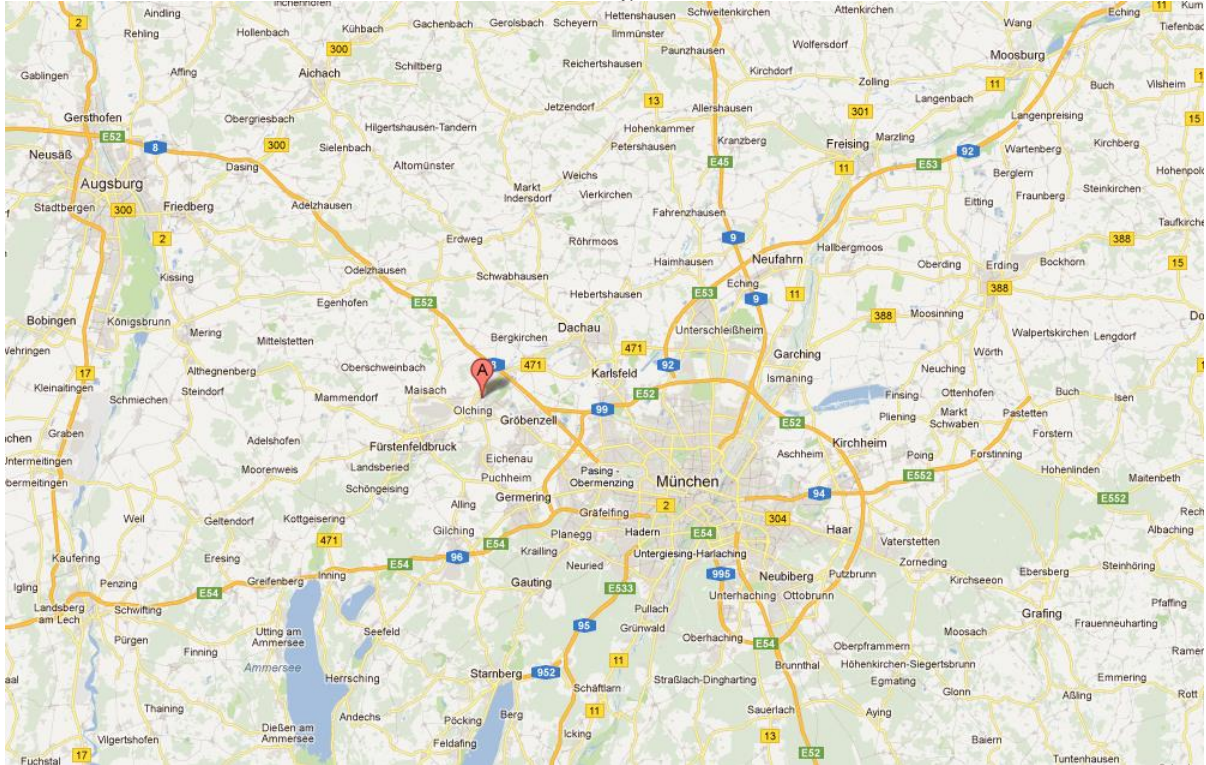
*Das Hauptaugenmerk liegt Umsetzung der Theorie in die Trainer Praxis, für alle wichtig.*

*At this seminar there will be divided in theory and practical applications.*

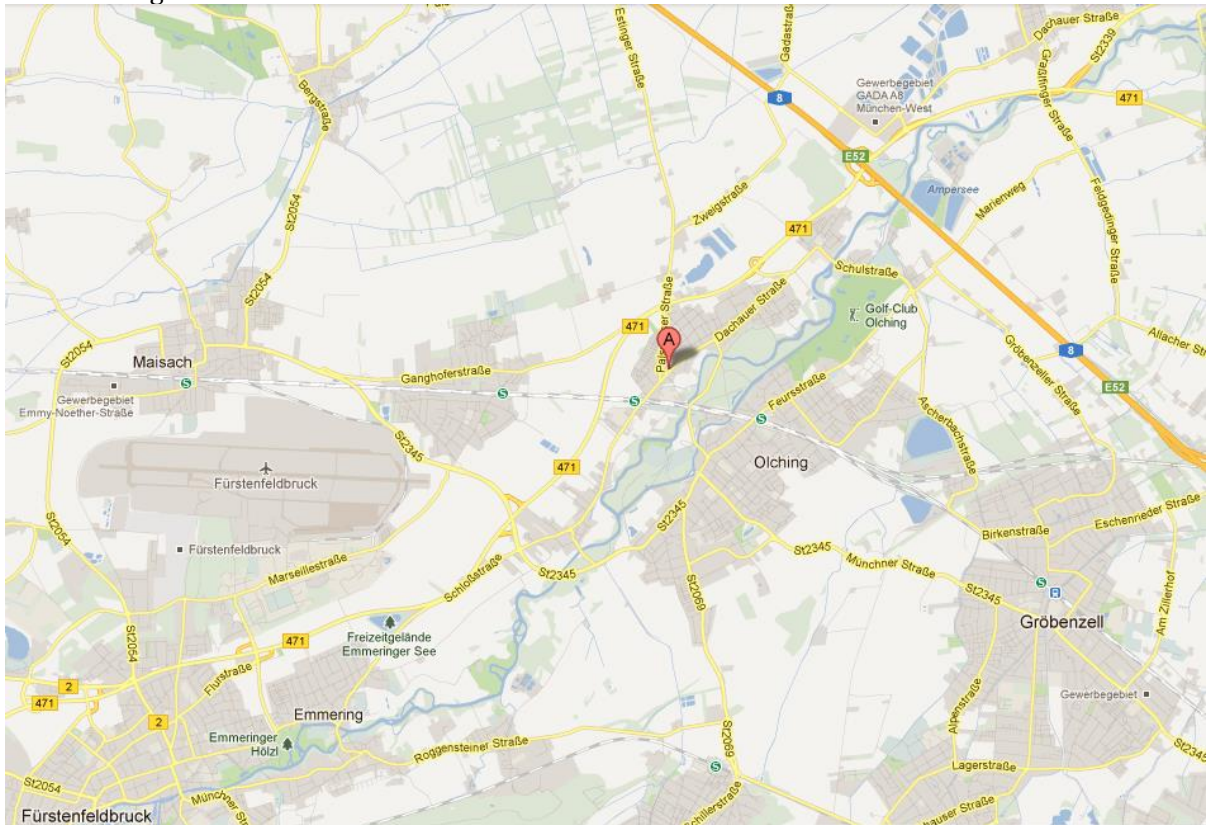
*The main focus will be the implantation of the theory into the practical application, important for all!*

## Karten zur Orientierung / Maps for orientation

Anfahrt über die Autobahn A8 oder Bundesstraße B471



Studio Esting Örtlichkeit



## **Was macht einen DTSDV-Trainer (Danträger) in der DTSDV/TGTSDA aus!**

Zuerst wollen wir einmal den Begriff TSD-Trainer genauer spezifizieren. Unter einem TSD-Trainer (männlich wie weiblich) ist ein Trainer zu verstehen, der in der Lage ist, einen technischen Lehrgang über TSD-Themen vor größerem Publikum vereinsübergreifend souverän abzuhalten. Das Gleiche gilt auch für die dazu notwendigen theoretischen Themen. Was sind eigentlich die Voraussetzungen für diese nicht zu unterschätzende wichtige Aufgabe? Hierbei ist einmal zu unterscheiden zwischen dem reinen persönlichen Erscheinungsbild als Person und dessen eigentlichem vorhandenen Wissen und Können. Kommen wir zuerst zum persönlichen äußeren Erscheinungsbild. Jeder muss damit leben und auch akzeptieren, wie er/sie herüberkommt. Die Attraktivität hat ihre Bandbreite. Je nachdem kommt man mehr oder weniger bei dem Teilnehmerkreis an. Dabei ist das Äußerliche nicht das Ausschlaggebende, sondern die Persönlichkeit, die wirklich dahintersteckt, auf das kommt es letztendlich an. Selbst der äußerlich Attraktive bleibt mit einem nichts sagenden Inneren nur eine leere Hülse ohne jegliche Ausstrahlung. Der vielleicht anfänglich nicht so attraktiv Erscheinende kann durch seine innere Stärke und Ausstrahlung, sein evtl. nicht so attraktives Äußeres in eine positiv ausstrahlende Aura verwandeln, also sein vorheriges Erscheinungsbild ins komplette Gegenteil umformen. Der, der es möchte, kann sein vielleicht nicht so attraktives Äußeres entscheidend zur Verbesserung seiner Akzeptanz nach außen hin verändern. Ebenso Kleidung, adrettes Äußeres und korrektes und verbindliches Auftreten tragen sehr dienlich dazu bei. Alte Volksweisheit besagt: Wie Du kommst gegangen, so wirst Du auch empfangen! Kommen wir nun zum Inneren des Erscheinungsbildes. Hier hat die Natur introvertierte und extrovertierte, positiv und negativ eingestellte Persönlichkeiten geschaffen. Hier muss man ebenfalls mit der Grundprägung leben und sie akzeptieren, wie sie nun mal ist. Aber wie man inzwischen weiß, kann man auch hier, wenn man es wirklich möchte, gewaltig an der Verbesserung des aktuellen Zustandes arbeiten. Auch bei den jeweiligen Charaktereigenschaften gilt allgemein: Wer wirklich will, kann seine positiven Eigenschaften vermehrt fördern und versuchen, bei den negativ in Erscheinung tretenden, im eigenen Interesse verstärkt an deren Verminderung zu arbeiten.

Auf dieser grundsätzlichen Betrachtungsbasis setzt nun das eigentliche Erscheinungsbild eines TSD-Trainers auf. Jeder TSD Danträger, solider 2. Dan bis 3. Dan, (dies gilt auch schon als höherer Farbgurt) sollte in der Regel über genügend technisches Können wie auch entsprechend ausreichenden theoretischen Wissens verfügen bzw. sich angeeignet haben. Somit sollte er in der Lage sein und die Routine haben, ein 1- bis 2-stündiges Lehrgangsthema über die standardmäßigen Formen, Waffen, Partnerübungen usw., fundiert abhalten zu können. Leider ist das nicht immer der Fall, bedingt durch mangelnde Bereitschaft, sich das notwendige Können und die Kenntnisse anzueignen. Ab diesen Zeitpunkt kann man schon sehr deutlich erkennen, wer das Zeug zu höheren Weihen hat. Oft ist es die abgeklärte Einstellung, dass man ja schon alles (besser) weiß und es nicht mehr nötig hat, sich weiter höher zu qualifizieren, und dann noch zusätzlich leicht zu Überheblichkeit neigt. Aber erforderliches Wissen und Können und erstrecht der Dan-Grad allein reichen nicht aus, die Funktion eines DTSDV Trainers erfolgreich auszufüllen. Er muss in der Tat fähig sein, all sein Wissen und Können überzeugend herüberzubringen. Nach der Devise: Man muss als Trainer etwas verkaufen können, damit es einem auch vom Teilnehmer abgekauft wird. Hierzu sind wiederum Eigenschaften notwendig, die man entweder schon hat, oder bei gutem Willen durchaus erwerben kann.

- **Souveränität:** entsteht durch selbst erworbenes fundiertes Wissen und Können.
- **Respekt:** erhält man auf Grund seines Auftretens gegenüber den Teilnehmern. Aber man sollte auch den Respekt von den Teilnehmern konsequent einfordern. Alte Volksweisheit: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch zurück!
- **Bescheidenheit:** Überheblich und prahlend wirkende Trainer zeigen sich nur als schwache Persönlichkeiten und werden von den aufmerksamen Teilnehmern eher als abstoßend empfunden. Hierzu gehört auch der höfliche Umgang mit den Teilnehmern
- **Demut:** Auch vorhandenes Wissen und Können bei den Teilnehmern ist zu respektieren und zu akzeptieren. Auch von ihnen kann man durchaus noch etwas lernen!
- **Sensibilität:** Aufmerksam sein für positive wie negative Reaktionen bei den Teilnehmern. Antennen für Feedback dieser Art entwickeln.
- **Flexibilität:** Flexibel auf Reaktionen und geänderte Gegebenheiten reagieren. Sich nicht dogmatisch und starr an ein vorbereitetes Konzept halten, sondern wenn es die aktuelle Lehrgangssituation erfordert, sondern entsprechend der neuen Situation modifizieren.
- **Ausdauer:** In der Lage sein, das eigentlich geplante Lehrgangsthema erfolgreich zu Ende zu führen, auch wenn dazu Modifikationen vor Ort erforderlich sind oder letztendlich aus unerwarteten Gegebenheiten nicht alles abgehandelt werden kann. Oft ist weniger mehr! Besser weniger Stoff, dafür aber umso ausführlicher.
- **Ernsthaftigkeit:** Ein übernommenes und akzeptiertes Lehrgangsthema ist selbst ständig fundiert vorzubereiten und gründlich zu verinnerlichen, um jegliche Unsicherheit schon im Vorfeld zu vermeiden. Verhindert auch unnötiges Verstärken von schon vorhandenem störendem Lampenfieber.
- **Ausdrucksform:** akustisch verständlich, wie auch vor allem im eigentlichen Sinn das Thema selbst klar, strukturiert, gut artikuliert und eindeutig herüberbringen. Daran ist auch im eigenen Interesse zu arbeiten. Man sollte auch motivieren können.
- **Verbindlichkeit:** Kein unterkühltes und unnahbares Auftreten. Es ist bei den Teilnehmern eine in der Regel schon vorhandene erwartungsvolle Atmosphäre zu erzeugen und kein abstoßendes frustrierendes Erlebnis. Man ist nicht der Übertrainer!
- **Keine Selbstgefälligkeiten:** Eitelkeit und Selbstbeweihräucherung wirken nur abstoßend auf die Teilnehmer und setzen das eigentliche Lehrgangsziel aufs Spiel. Einen Lehrgang durchzuführen ist keine Spielwiese für eigene Selbstgefälligkeiten.

Zur fundierten Vorbereitung eines Lehrganges ist eine schriftliche Ausarbeitung eines Konzeptes sehr dienlich. Die Wissensvermittlung an sich umfasst im engeren Sinne nur das eigentliche Thema, auf das man sich rechtzeitig und gründlich vorbereiten sollte. Die Themen unterscheiden sich in Standardthemen, die immer wiederkehren und den eigentlichen Kern des geforderten technischen Könnens beinhalten und variable Themen abweichend vom Standard als Randthemen, die jedes Mal verschieden sein können, z.B. Messerabwehr, Schwertschneiden, Verteidigung gegen Schusswaffen usw.

Es gibt einen Lehrstoff, der sich immer wiederholt, weil notwendig und erforderlich und gerade bei diesen Themen ist sich strikt an die Vorgaben des Verbandes zu halten. Bei Abweichungen ist das Thema verfehlt, was wirklich nicht wünschenswert ist. Denn die DTSDV Mitglieder kommen gerade deswegen, weil sie die offiziell vorgeschriebenen Formen und Techniken so lernen wollen und auch sollen, wie die offizielle Linie des Verbandes sie vorgibt und nicht wegen selbst gestrickter oder interpretierter Anwendungen und Auslegungen, die sie nur verwirren und verunsichern. Das kann man vereinsintern machen.

Ein sehr wichtiger Aspekt von DTSDV Lehrgängen ist neben dem Vermitteln von Wissen und Können, das nicht zu unterschätzende vereinsübergreifende gemeinsame Trainieren. Man lernt sich untereinander bei dieser Gelegenheit mal persönlich kennen. Dies sollte von dem jeweiligen TSD-Trainer im Interesse des Verbandes nur gefördert werden. Denn das Entwickeln eines gemeinsamen TSD-Geistes ist unabdinglich für die Entwicklung, den Zusammenhalt und das Fortbestehen der DTSDV/TGTSDA!

## **Manöverkritik und Feedback**

Häufig wird man nach Lehrgängen angerufen und es wird Kritik über den jeweiligen Trainer geäußert. Dazu sollte man mit einer alten Volksweisheit entgegenen: Man sieht den Splitter im Auge des anderen, aber den Balken im eigenen sieht man nicht! Diese Dünnbrettbohrer agieren nach der Devise: Herr Lehrer ich weiß was und dies hat der und die verkehrt gemacht. Diese Schlaumeier sollten einmal darüber nachdenken, was eigentlich sie selbst wirklich richtig machen!

In den letzten Jahren fiel besonders auf, dass vermehrt bei zukünftigen DTSDV Trainer, die zum selbstständigen Durchführen solcher Kurse eingeladen waren, sich so einige unangenehme Erscheinungsbilder zeigten.

Viele haben sich eigentlich nicht richtig auf das geforderte Thema seriös vorbereitet, sondern haben ganz was anderes daraus gemacht, was nicht im Sinne des Erfinders und des geforderten Themas war. Also schlicht das Thema verfehlt. Es war ja nicht böse gemeint, aber der eigentliche Zweck des jeweiligen Lehrganges wurde nicht erreicht. Nämlich z.B. die geforderten Formen und Techniken TGTSDA konform durchzunehmen und nicht die Selbstinterpretationen des jeweiligen Trainers.

Oder man merkte, dass das verwendete Konzept von jemand anderem ausgearbeitet wurde und sie dadurch selbst nicht in der Thematik steckten, weil sie es nicht selbst erarbeitet haben. Was z. T. zu konfusem Auftreten und übersteuerten Reaktionen führte. Sie kamen eigentlich überhaupt nicht an. Man hörte dann Bemerkungen, wie: Was wollte der/die jetzt eigentlich rüberbringen? Jemand, der in einer momentanen Stresssituation steht, weil er unsicher ist, ist auch leicht aus dem Konzept zu bringen. Man äußert sich diffus und handelt total irrational daneben, was man unter normalen Umständen wahrscheinlich nicht täte. Viele haben kein Gespür oder Antennen dafür, wenn sie durch eigene übersteuerte Reaktionen und überspannte Hektik sich vor den anderen lächerlich machen. Manche schaffen es einfach nicht, ihr Lampenfieber vernünftig in den Griff zu bekommen. Andere wiederum sind emotional so übersteuert, mit flatternden Knien oder triefend vor abstoßender Selbstarroganz und primitivem Geltungsbedürfnis, was sich dann leider zum Teil in den Augen aller, als lächerlich machende Kleinkindergehabe äußert. Solche verlieren in den Augen der Teilnehmer komplett ihre Glaubwürdigkeit und bedauerlicherweise noch schlimmer deren Respekt. Andere wiederum drängen sich so rigoros in den Vordergrund, ohne ein Gefühl und Gespür für Distanz und akzeptable Nähe zu haben, dass es auf das Gegenüber schon widerlich abstoßend wirkt. Da schlägt sich leicht evtl. noch vorhandene Sympathie ins Gegenteil zur Antipathie um und die vorherige evtl. Autorität wandelt sich in eine unerwünschte Antiautorität um. Solche Herrschaften gehören einfach im eigenen Interesse nicht in die Reihen von DTSDV Trainern! Alte Volksweisheiten: Schuster bleib bei deinen Leisten. Wenn der Bettelmann aufs Ross kommt, kann ihn selbst der Teufel nicht mehr halten. Solche Herrschaften muss man in ihrem eigenen und dem Interesse des Ansehens der DTSDV/TGTSDA vor der Gefahr der eigenen Blamage bewahren.

Ein Beispiel hierzu: Vor Jahren anlässlich einer Danprüfung wurde ein erwachsener Teilnehmer gebeten, die Begriffe Bescheidenheit, Demut und Respekt mit eigenen Worten zu erklären bzw. was man darunter versteht. Diese Person ging sang- und klanglos baden und bemerkte noch nicht einmal das entstandene Image-Defizit als höherer Danträger in den Augen aller anderen. Von einem DTSDV Trainer (ob Farb- oder Schwarzgurt) sollte man schon einige intellektuelle Fähigkeiten und Reife erwarten können. Es geht schließlich auch um unser aller Ansehen auch nach außen.

Der Verfasser dieser Seiten ist seit über 50 Jahren als Trainer im Kampfsport und in der Kampfkunst tätig. Er verfügt über langjährige nationale und internationale Erfahrung im Durchführen von Lehrgängen. Er hat auch mehrmals ÜL-Kurse auf dem sportlichen Sektor wie auch mehrere Rhetorik- und Präsentationskurse beruflich besucht.

Was wollen wir erreichen. Wir wollen ein TSD-Trainerteam ins Leben rufen, das der geforderten Aufgabe gerecht wird und das auch bei den Teilnehmern gut ankommt. Dazu gehören auch die Fähigkeit, berechtigte Kritik und wohlmeinende Manöverkritik anzunehmen und auch die Fähigkeit zur Selbstkritik. Das Letztere - mangelndes bzw. ganz fehlendes Gespür - lässt leider, wie man immer wieder feststellen muss, zu meinem großen Bedauern bei einigen Herrschaften sehr zu wünschen übrig. Man ist einfach blind, stur und uneinsichtig!

Übrigens ein Rang, sei er noch so hoch, macht noch lange keinen guten Trainer! Ein guter Trainer andererseits, auch noch nicht so hoch im Rang, muss aber nicht oder nicht mehr alle Techniken optimal vorzeigen können. Wichtig ist, das Prinzip der geforderten Technik bzw. Themas wird den Teilnehmern richtig und verständlich herübergebracht.

Beispiele aus meiner Erinnerung von Trainern im Judo und Ju-Jutsu von denen ich gelernt habe, wie man es nach meiner persönlichen Meinung nach machen sollte (+) und wie nicht (-)!

(+) Vlado Schmidt, Norbert van Soest, Gerhard Steidele, Richard Unterburger,

(+/-) Peter Nehls, Joseph Art, Rolf Kühnelt,

(-) Frank Piaskowi, Thomas Karl, Siegurd Seeger

Hierzu persönliche Kommentare vor Ort.

Tang Soo!!!

Klaus Trogemann

Nachfolgend einige Gedankenanstöße bzw. Vorschläge zum Beginn der Diskussion:

Lösungsansätze für eine sinnvolle Entwicklung als TSD-Trainer der DTSDV/TGTSDA:

- Entsprechende Seminare besuchen, aber welche?

DTSDV/TGTSDA eigene wie DTSDV-ÜL, oder beim BLSV? Oder noch andere?

- Literaturhinweise (gute Bücher, Internet-Seiten)

- Intensiver Gedankenaustausch im Kreis der TSD-Trainer wäre wichtig, aber wann?

Bei speziellen Lehrgängen? Alle Jahre wieder im Sommerlehrgang bei einem Extra Seminar?

Alle Teilnehmer sind dazu aufgefordert auch rechtzeitig gewünschte und zu behandelnde Themen vor Lehrgangsbeginn einzureichen. Das ist ein wesentlicher Bestandteil eines solchen Lehrganges! Auch wenn man vielleicht aus Zeitgründen nicht alle ausreichend und zufriedenstellend behandeln kann.

Alle Danträger, die ein DTSDV Trainer-Amt ausüben oder wollen, sollten mal folgende Überlegungen anstellen:

- Wie passt ein Tang Soo Do Traineramt zu meinem Leben?
- Betrifft Tang Soo Do Trainer nur einen ganz kleinen Bereich meiner Freizeit, oder ist es bereits ein fester und wichtiger Bestandteil meines Lebens? **Do!**
- Muss ich mich persönlich weiterentwickeln, oder kann ich mir das Tang Soo Do so zu rechtbiegen, dass es zu meinem momentanen Lebensstil und Lebenswandel passt?
- Muss ich mich immer mehr im jeweiligen Studio und/oder im Verband engagieren, je höher mein Dangrad ist? Oder sagt meiner Ansicht nach die Gürtelfarbe alleine schon alles über meine Einstellung zu TSD aus?

***Die oben angeführten Beiträge sind zeitlos und immer wieder aktuell und es lohnt sich, sich immer wieder von Zeit zu Zeit damit zu beschäftigen!***