



Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.

gemeinnützig

Verband für traditionelles Tang Soo Do
Mitglied in der World Tang Soo Do Association
Mitglied im DDK e.V. und BSK



German TSD Newsletter



Juli 2009

Gedanken zum Thema Notwehr

Ein Artikel von Herrn Mark Pilz * zum Thema **Notwehr**, der in einer Ausgabe des NRW Karate Magazins stand (siehe beigefügtes PDF-Dokument), veranlasste mich dazu, mir einmal selbst Gedanken zu diesem für Kampfkünstler sehr wichtigen Thema zu machen. Der Inhalt dieses Artikels ‚Notwehr‘ setzt endlich einmal die vorhandenen verworrenen Ansichten und Meinungen zum Thema Notwehr ins richtige realistische Licht. Er ist in jeder Hinsicht sehr aufschlussreich, besonders in den Aspekten Opfer- und Täterwechsel sowie die Verhältnismäßigkeit der Mittel. Man sollte jedem Kampfsportler wie auch Kampfkünstler, der eine Danggraduierung anstrebt, diesen Inhalt zur Pflichtlektüre machen. Denn die meisten Danträger sind sich nicht darüber im Klaren, in was für ein Konfliktumfeld sie urplötzlich geraten können und wie sich dann die jeweilige Situation auch noch verselbstständigen kann. Daher ist es äußerst wichtig, solche durchaus auftretende Situationen entsprechend dem Inhalt dieses Artikels von Zeit zu Zeit mental durchzuspielen, um dann im hoffentlich nie auftretenden Ernstfall psychologisch besser gewappnet zu sein.

Da jeder Mensch, auch ein Kampfkünstler, durchaus einmal in eine Situation geraten kann, in der er sich verteidigen muss, ist es wichtig, wie auch der hinzugezogene Artikel zeigt, dass man sich mit der Materie der Selbstverteidigung bis hin zur Notwehr einmal intensiv befasst, um nicht eines Tages von den Folgen und dem Ausgang einer solchen Situation unangenehm überrascht zu werden.

Wie langjährige Erfahrungen zu diesem Thema zeigen, sollte man in einer Konfliktsituation die Bedeutung der momentanen mentalen persönlichen Verfassung nicht außer Acht lassen. Es gibt Momente, da ist man voll gefasst und ruhig und hat auch solch eine Situation gut im Griff und man ist durchaus in der Lage, durch deeskalierendes Verhalten diese ruhig und besonnen zu entschärfen. Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf. In manchen Momenten wird man allerdings voll auf dem falschen Fuß erwischt und der eigene Adrenalinpiegel (Ursache durchaus aus Furcht, die ja zum Überleben auch sehr wichtig ist) spielt mit einem verrückt und man kann einfach diese spezielle Situation nicht mehr klar einschätzen und ist total mit ihr überfordert. Was übrigens selbst geschulten und versierten Psychologen passieren kann. Nobody is or stays always cool! In solchen Momenten sind oft dann die jahrelang eingeübten Techniksequenzen bzw. -abläufe (einige hundert Male bei zweimal die Woche Training) z.B. aus dem Jiu-Jitsu, Hap Ki Do oder Aikido plötzlich nicht mehr abrufbar - der berühmte Blackout. Hier kann man in der Regel nur noch instinktiv auf so genannte simple aber sehr effiziente Atemi-Techniken (Schlag - Stoß- und Tritttechniken mit Hand und Fuß) automatisch zurückgreifen, da diese ja, sei es z.B. Karate oder Tae Kwon Do, zig tausend mal geübt und inklusive Bruchtest praktiziert wurden und dadurch fest im eigenen Unterbewusstsein verankert sind. Zusätzlich kommt dann auch je nach Persönlichkeit der Selbsterhaltungstrieb zur Geltung, der einen unter Umständen übersteuert reagieren lässt, da er in kritischen Situationen nicht so leicht kontrollierbar ist. Grundsätzlich ist zu bemerken, dass jeder, der über einen längeren Zeitraum sich regelmäßig mit dem Training einer Kampfsportart oder -kunst befasst, mit der Zeit eine Aura der unbewussten Selbstsicherheit bzw. des -vertrauens entwickelt. Was auch nach außen hin potentielle Angreifer unsicher macht und sie in der Regel von einer Aggression abhält. Jedoch dürften deren Wahrnehmungsfähigkeit sowie deren Schmerzempfinden unter Einfluss von Drogen oder Alkohol z.T. extrem reduziert sein. Hier hilft dann wirklich nur ein entsprechendes hartes Durchgreifen und keine Vernunft mehr. Ein vor geraumer Zeit mit zivilisierten Türstehern von Discos u.ä., die ja weitaus öfters mit solchen Situationen zu tun haben, durchgeführter realistischer Meinungs-austausch ergab als Konsens, in solchen Situationen, die eskalieren, nicht zu lange zu warten, sondern lieber mit kurzen und wirkungsvollen Atemi-Techniken die Konfliktsituation im Keime zu bereinigen. Bei Angreifern eines bestimmten Typus muss man auf alle unfairen Überraschungen jederzeit gefasst sein, z.B. urplötzlicher Kopfstoß zum eigenen Gesicht. Gemäß des gesammelten Erfahrungsschatzes kann man grob von folgenden Tatsachen ausgehen: Von 100 auftretenden Konfliktfällen lassen sich in der Regel mit einem eigenen, selbstsicheren jedoch nicht provozierendem Erscheinungsbild davon 90% im Vorfeld verbal deeskalieren, wobei man nicht jedes Wort der anderen aggressiven Seite auf die

Goldwaage legen darf. Von den restlichen 10% können 7% mit einer entschlossenen Gegenwehr, die dann durchaus verletzen kann, abgewehrt werden. Und die restlichen unbeeindruckbaren 3%, unter Alkohol oder Drogeneinfluss Stehenden, müssen dann mit einer wirklich harten, verletzenden Maßnahme an der Fortführung ihrer Aggression zum eigenen Selbstschutz gehindert werden.

Diese Einschätzung bezüglich der "simplen aber effektiven" Atemi-Techniken wird in Fachkreisen geteilt. Jedoch in dem Moment, in welchem sich der Verteidiger juristisch rechtfertigen muss, sind es allerdings gerade diese Techniken, die für außenstehende Beobachter und "Zeugen" sehr brutal wirken (Blut, Verrenkungen, Knochenbrüche etc.). Da jedoch jede Notwehrsituation die Gefahr in sich birgt, dass man ja selbst erheblich verletzt werden, eine Querschnittslähmung erleiden oder - im schlimmsten Fall - an den Verletzungen sterben kann, sollte der Selbstschutz immer absoluten Vorrang haben.

Gott sei Dank bin ich selbst nur alle 7-9 Jahre in solche Situationen - auch im Ausland - geraten und glücklich bzw. glimpflich und fast wohlbehalten wieder herausgekommen. Deswegen spreche ich dann auch mit meinen über 60 Jahren und ca. 45 Jahren Kampfsport/-kunst aus der Erfahrung.

Um es nur noch einmal zu erwähnen. Aus persönlichen Erlebnissen im Ausland ergab sich die gezogene Lehre. Im Normalfall kommt keiner innerhalb des eigenen Dunstkreises näher, als es ihm gestattet wird. Andernfalls ist man wegen dieser Erfahrungen gezwungen, die Überschreitung einer gewissen Distanz, als einen möglichen tätlichen Angriff zu interpretieren. Dies hängt natürlich auch von der persönlichen Atmosphäre der jeweiligen Situation ab. Folgende Punkte sollte man auf alle Fälle beachten:

1. Traue niemandem und sei immer auf der Hut. Rechne mit allem.
2. Begebe dich nicht unnötig in Situationen, die dann leicht eskalieren können.
3. Versuche die Ruhe zu bewahren, nicht unnötig Konfliktsituationen zu provozieren, sondern versuche zu deeskalieren.
4. Sollte es aber dann doch zu einer Tötlichkeit kommen, dann zeige den notwendigen ernsthaften Willen und das Selbstvertrauen, dich deiner Haut auch wirklich erwehren zu wollen.

Nach eigenen, vor einigen Jahren persönlich gemachten, Erfahrungen reifte in mir die Erkenntnis, dass in einer plötzlich aufgetretenen Notwehrsituation, in seinen zuvor nur wenige Monate lang praktizierten Atemi-Techniken mehr stecken musste, als in den zuvor in fast 20 Jahren Judo und Ju Jutsu erlernten Technikserien. Deshalb entschloss ich mich, die auf Atemi-Techniken spezialisierte koreanische Kampfkunst Tang Soo Do zu erlernen. Diesen Entschluss habe ich bis heute, nach 33 Jahren, nicht bereut.

Abschließend noch eine wichtige Anmerkung. Es wäre durchaus sinnvoll, eine Konfliktschulung - ähnlich der Streitschlichter an Schulen - für Danträger vorzusehen, die einen in die Lage versetzen sollte, von Aggressionen geladene Konfliktsituationen gar nicht erst so schnell eskalieren zu lassen oder mithilfe verbaler Mittel gänzlich zu deeskalieren.

*) Dieser Artikel wird mit dem Einverständnis des Autors in seine Urheberrechte als Basis zu diesem Artikel verwendet.

Klaus Trogemann, TSD-Esting

5.Dan Tangs Soo Do, 4.Dan Hap Ki Do, 3.Dan Ju Jutsu und 2. Dan Judo, Level 4 Instruktor Ki Gong

Il Soo Sik- & Ho Sin Sul-Lehrgang vom 07.03.2009 in Bogenhausen



demonstriert einen Handhebel

Unter dem Motto „Weniger Kräfteinsatz, dafür mehr Technik“ wurde am 07.03.2009 von der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV) ein Il Soo Sik- und Ho Sin Sul-Lehrgang in Bogenhausen veranstaltet. Die Organisation und die Durchführung übernahm der Verein Sunrise-Helios TSD unter der Leitung von Richard Auer (3. Dan Tang Soo Do). Der Teilnehmerkreis, rund 40 TSD Schüler, erstreckte sich von den fortgeschrittenen Orangegurträgern bis zu den Trägern des dritten Danggrades. Ebenfalls anwesend waren 4 TSD Meister: Seniormeister Klaus Trogemann, Meister Brian Olden, Meister Klaus Kaczkowski und Meister Christian Preiss.

Da unsere Il Soo Sik – Techniken eine Vielzahl von typischen Angriffs- und Verteidigungstechniken abdecken und diese sich wiederum zu kleineren Gruppen sinnvoll zusammenfassen lassen, ging es gleich nach der Aufwärmung mit vorbereitenden Standardbewegungen los. Die Zielsetzungen waren denkbar einfach: Die Angriffslinie verlassen, ohne getroffen zu werden, um dann sofort für einen passenden Gegenangriff bereit zu sein. Die Beinarbeit derart beherrschen, dass sie nicht mehr bewusst vom Hirn gesteuert werden muss. Die Hände und Arme automatisch dort platzieren, wo sie benötigt werden, wobei sie uneingeschränkt für den Körperschutz und die Gegenangriffe zur Verfügung stehen sollten. Nicht nur den aktuellen Gegner, sondern die Gesamtsituation im Auge behalten.

Il Soo Sik - Techniken als Vorstufe zum Freikampf und als wirkungsvolle Art, sich zu verteidigen, sind wichtiger Bestandteil des TSD Trainings und auch ein Teilbereich von TSD Prüfungen. Die hohe Kunst besteht darin, dass man die Techniken ernsthaft trainiert, ohne jedoch den Partner zu verletzen. Trainiert man zu lasch, lernt man die Technik nicht wirklich und kann sie im Ernstfall nicht erfolgreich einsetzen. Trainiert man zu ehrgeizig, besteht die Gefahr, dass der Partner zu hart getroffen und möglicherweise verletzt wird. Im Lehrgang wurden die wichtigsten Prinzipien, die hierbei beachtet werden sollten, aufgezeigt und anschließend geübt.

Wenn man an Karate denkt, dann fallen den meisten Leuten wohl schmerzhaft Handkantenschläge und blitzschnelle Fußtritte ein. Doch außerdem gibt es im Tang Soo Do wirkungsvolle Hebel- und Wurf-Techniken, die ebenfalls zu unserem Trainingsprogramm gehören und daher auch ordentlich geübt werden sollten. Ein Ho Sin Sul Lehrgang bietet eine willkommene Gelegenheit, sich eine solide Basis zu erarbeiten und natürlich auch gezielt an gewissen Feinheiten zu arbeiten.

Die anatomischen Gegebenheiten des menschlichen Körpers sind bereits vorhanden, also sie müssen zunächst einmal nicht neu ausgedacht werden. Aber wie kann ich sie für meine Zwecke ausnützen, wenn ich mich selbst verteidigen muss? Wie soll ich einem größeren und/oder stärkeren Gegner begegnen? Die Antworten auf diese Fragen lieferte der Lehrgangsleiter. Anhand unserer Ho Sin Sul Techniken wurde der Unterschied zwischen der Kraft und der Technik betonten Ausführung demonstriert. Sinn und Zweck der Übung ist es dann allerdings, das Gezeigte auszuprobieren und gewissermaßen zu erforschen, und nicht nur das bereits früher Gelernte blind zu wiederholen, ohne auf das Gezeigte zu achten. Und was wurde gezeigt? Viele Kleinigkeiten und Einzelheiten, die die Wirksamkeit einer Technik wesentlich erhöhen. Den Griff leicht verändern. Den Winkel leicht korrigieren. Den eigenen Schwerpunkt leicht versetzen. Die Hüfte leicht drehen bzw. den ganzen Körper leicht mitbewegen. Wichtige Kleinigkeiten eben.

Die Lehrgangsteilnehmer verbrachten 3 intensive Stunden in Bogenhausen und sie bekamen eine ganze Menge Anregungen für künftiges Training im eigenen Studio. Sie konnten ebenfalls viele neue Erfahrungen sammeln, indem sie mit verschiedenen Partnern trainierten, auf die sie sich erst mal einstellen mussten. Darüber hinaus trug der Lehrgang dazu bei, die Standards zu vermitteln, die von jedem TSD Trainer erwartet werden und die selbstverständlich auch bei den TSD Prüfungen allen Prüflingen abverlangt werden. Nach den 3 Schweiß treibenden Stunden war trotz aller Müdigkeit mehrfach die Frage nach einem Anschlusslehrgang zu hören. Das klang fast so, als wollten die Teilnehmer noch mehr schwitzen und noch mehr ihre Gelenke verdrehen. Oder noch mehr lernen und intensiv trainieren, um sich die gelernten Techniken besser einzuprägen.

Indessen nahmen unsere drei Meister die Gelegenheit wahr, unter der Aufsicht von Seniormeister Trogemann an Ihren Meisterformen zu arbeiten.

Eine kleine Schlussbemerkung sei an dieser Stelle erlaubt. Es ist kein Geheimnis, dass es mittlerweile 5 Bücher von GM J.C. Shin über Tang Soo Do gibt: „Volume I - The Essence“, „Volume II – Basics“, „Volume III - Dae Ryun“, „Volume IV - Advanced Hyung“ und „Volume V - Instructors Manual“ Fast alles, was ein interessierter TSD Schüler über unsere Kampfkunst wissen möchte, kann er da nachlesen. Es steht jedenfalls jedem TSD Verein und jedem TSD Schüler frei, diese Bücher, die übrigens nur in der englischen Sprache erhältlich sind, zu bestellen und als Nachschlagewerk zu verwenden. Das Selbststudium dieser Bücher kann allerdings nicht das Training unter fachkundiger Leitung ersetzen. Auch die Erfahrungen, die man bei den Lehrgängen sammelt, sind nicht mit dem lediglich angelesenen Wissen vergleichbar. Alle, die beim Erlernen einer Form in den Genuss der Korrekturarbeit vom Trainer oder vom Meister gekommen waren, wissen, was damit gemeint ist. Auch jene, die schon mal einen gut angelegten Hebel an den eigenen Gelenken gespürt hatten, wissen die Lehrgänge zu schätzen.

Und noch eine rein organisatorische Anmerkung: Es wäre wirklich fein, wenn alle, die einen DTSDV Pass besitzen, den zu den Lehrgängen auch mitbringen und ihn vorher selbst entsprechend ausfüllen würden.

Richard Auer, TSD-Sunrise/Bogenhausen

Bericht/Eindrücke des Vaters von einem Lehrgangsteilnehmer

Die Bezeichnung Einschrittlehrgang hatte am Anfang für mich keine Aussagekraft. Somit ging in unvoreingenommen und ohne Erwartungen für meinen Sohn an die Sache heran. Die Überraschung stellte sich bei mir jedoch rasch ein! So viele Meister, Dan-Träger und dunkelfarbige Gup-Grade?

Schon die ersten Übungen verrieten ein nicht alltägliches Training zu werden, und so wurde mir schnell der Sinn klar und deutlich. Es ging nicht darum, die Techniken zu erlernen - nein - vielmehr um deren Wirksamkeit! Dies zeigte der Trainer Herr Richard Auer sehr eindrucksvoll und betonte immer wieder den Leitspruch des Tages "Technik benötigt keine Kraft!".

Herrn Auer ist zu verdanken, dass dieser Lehrgang ein absolutes Muss für denjenigen ist, der seine Technik vervielfältigen und facettenreicher gestalten möchte.

Ein weiter Ansatz, der gelebt wurde, ist das Training mit anderen Partnern aus anderen Vereinen. Auch dieser Aspekt dient letztendlich zur Verbesserung der eigenen Technik.

Nicht zu vergessen ist der gemeinschaftliche und gemütliche Abschluss des Tages bei einem Griechen.

Ein tolles Erlebnis sowohl für meinen Sohn, als auch für mich als Zuschauer.

Georg Pengler, TSD Solln



Lehrgangsteilnehmer mit Trainern

Meisterlehrgang der WTSDV 2009 in Alabama

Der WTSDA Meisterlehrgang 2009 in Alabama fand diesmal vom 19. bis 22.03.09 unter der Leitung von Großmeister Jae Chul Shin mit 110 Meistern und 30 Meisterkandidaten aus aller Welt statt. Von der DTSDV nahm Klaus Trogemann als Vertreter der DTSDV teil.

1990 wurden Meisterlehrgänge in der WTSDA eingeführt und finden seitdem jährlich in USA statt, um die Qualität der WTSDA Meister zu gewährleisten und deren Qualifikation auf ein optimales Niveau zu bringen. 4 Tage lang wird von morgens 7 Uhr bis abends 10 Uhr in Praxis und Theorie unter Aufsicht von Großmeister Shin trainiert. Am Ende des letzten Tages werden im Anschluss dann ab 10 Uhr abends bis 2 Uhr morgens die jeweiligen Aspiranten für eine Höhergraduierung im Meisterrang ausgiebig in der Praxis geprüft. Die praktische Prüfung muss im Schnitt zwei- bis dreimal absolviert werden, um zu sehen, ob der jeweilige Aspirant auch eine gleichbleibende Qualität über einen längeren Zeitraum nachweisen kann. Um zu so einer Prüfung überhaupt vorgeschlagen zu werden, muss der jeweilige Aspirant neben der entsprechenden zeitlichen Anwartschaft auch einen entsprechenden Beitragsnachweis für die WTSDA erbracht haben. Zusätzlich wird die Ausarbeitung eines Themas über TSD von ca. 70-80 Seiten gefordert, dass dann vom Großmeister bewertet und akzeptiert werden muss. In der WTSDA legt man einen gesteigerten Wert auf exzellente Qualifikation der Meister, die es durch so ein Prüfungsverfahren zu gewährleisten gilt. Seit ca. 5 Jahren gibt es in Südamerika und in Europa auch jährliche Meisterlehrgänge bei denen allerdings nur zum 4. Dan Instruktor und 4. Dan Meister geprüft werden kann. Alle höheren Graduierungen müssen in USA vor einem exklusiven Senior Meister-Gremium abgelegt werden.

Meister Trogemann zu Besuch bei Sunrise TSD Montefeltro Italia vom 4. bis 9. Juni 2009

Es war der 2. Besuch von Meister Trogemann seit dem Bestehen des in Italien 1998 gegründeten Vereins. Mit großer Begeisterung wurde Meister Trogemann von meinen italienischen Schülern bereits erwartet. Der 1. Besuch meines Lehrers, bei dem ich vor 25 Jahren zu trainieren begann, und der mir mittlerweile ein guter Meister geworden ist, liegt schon einige Jahre zurück. So kannten nicht alle Schüler des Sunrise TSD Montefeltro ihn persönlich, nichtsdestotrotz wurde der hohe Gast aus Deutschland mit großer Spannung und Neugierde erwartet. Die Begeisterung war in allen Augen zu sehen, ob Erwachsene, Jugendliche oder Kinder.

Der Gast aus dem Norden wurde sehr freundlich aufgenommen. Meister Trogemann, der an 2 Tagen ein breitgefächertes Training abhielt, konnte diese Begeisterung während des Trainings spüren.

Tang Soo Do -Geist und familiäres Zusammensein zeigte sich auch beim gemeinsamen Treffen mit allen Teilnehmern der Veranstaltung, in einer Pizzeria. Hierbei folgte seiner Ansprache an die Anwesenden ein begeisterter Applaus.

Die Motivation der Gruppe Sunrise TSD Montefeltro ist ihm absolut gelungen und wir freuen uns alle auf den nächsten Besuch von Meister Trogemann in Sant' Angelo in Vado.



Mit herzlichem Dank, Tang Soo!
Riccarda Beisert Sah Dan, Sunrise TSD Montefeltro Italien

Pressebericht Tang Soo Do Issum

Issum: 5. Dan zu Gast am Niederrhein

Am 25.04.2009 begrüßten die TSD-Schulen Issum, Menzelen, Neukirchen-Vlyun und Ginderich sowie Gästen aus USA den 5.Dan und damit gleichzeitig den Technikreferenten Senior Meister Klaus Trogemann am schönen Niederrhein. Unterstützt von dem 4.Dan Meister Gerold Engenhorst aus Menzelen lag der Lehrgangsschwerpunkt für die Schwarzgurte- und angehenden Schwarzgurträger in den Bereichen "Traditionelle Formen" sowie "Waffen und Waffenformen".

Die 2-tägige, intensive Schulung, insbesondere die Interpretation einzelner Techniken von Meister Klaus Trogemann, ergab den Tang So Do Schulen am Niederrhein für die nächste Zeit neue Impulse für die regelmäßigen Trainingsinhalte. Außerdem wurden sie durch das etwas andere Training neu inspiriert, weiterhin auf dem eingeschlagenen Pfad ein guter Kampfkünstler zu werden fortzufahren.



Teilnehmer des Techniklehrganges in Menzelen

Dieter Tenhaeff, TSD Issum

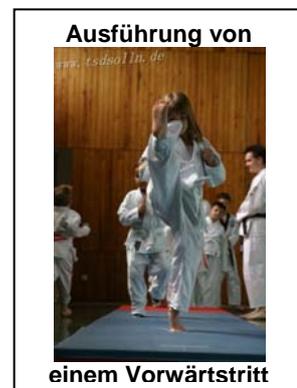
4. Bayerischer Kinder- und Jugend-Lehrgang vom 02.05.2009 in Ismaning



Unter dem Motto „180°“ veranstaltete die Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV e.V.) am Samstag, 02.05.2009 bereits zum vierten Mal einen bayerischen Kinder- und Jugend-Freundschaftslehrgang. Die Organisation und Lehrgangsleitung übernahmen Herr Robert Ochwat (3. Dan TSD), Marcus Knittel (2. Dan TSD) und Christian Fasold (Cho Dan Bo). Die Lehrgänge werden für die Kinder und Jugendlichen der DTSDV e.V. einmal im Jahr angeboten, und zwar jedes Mal in einem anderen Tang Soo Do Studio. Diesmal fanden sich 37 Teilnehmer in der Turnhalle der Grundschule am Kirchplatz in Ismaning zusammen. Davon ein Rotgurt, 5 Braungurte, 10 Grüngurte, 10 Orangegurte und 11 Weißgurte.

Die in dem Motto erwähnten „180°“ durchzogen wie ein roter Faden den gesamten Lehrgang und bezogen sich vornehmlich auf Körper- beziehungsweise Standfußdrehungen bei verschiedenen Kicktechniken.

Bis auf eine kurze Pause (10 Minuten) waren die Kinder geschlagene 3 Stunden auf den Beinen und dauernd in Bewegung. Voller Begeisterung machten sie bei dem Aufwärmspiel (laufen, gefangen werden, erstarren, gerettet werden, weiter laufen) mit, bevor es dann mit den eigentlichen Lehrgangsinhalten losging. Da wurden zunächst einmal an Hand von Ahp Cha Ki, Yup Cha Ki und Dwi Tollyo Cha Ki die grundlegenden Prinzipien der Kicktechniken Schritt für Schritt erklärt, vorgezeigt und geübt. Und nochmals erklärt, vorgezeigt und wieder geübt. Und dies aus einem guten Grund: Die Teilnehmer waren nicht nur zum Spaß da, sondern sie sollten auch einiges lernen. Aber auch umgekehrt: Der Lehrgang sollte nicht nur aus komplizierten Lernprozessen bestehen, sondern auch viel Spaß machen. Herr Ochwat verstand es hervorragend, die Kinder spielerisch an die von ihm gesteckten Ziele zu führen. Können Liegestütze auf den Fäusten und auf weichen Matten Spaß machen? Ja. Kann es denn Spaß machen, wenn man in einem bestimmten Rhythmus hüpfet und dazu in regelmäßigen Abständen mit einem gezielten Ahp Cha Ki die Pratte treffen soll? Durchaus. Und können normale und gedrehte (Stichwort: 180°) Fußkicks Spaß machen, wenn sie auf einem Schwebebalken ausgeführt werden? Ohne weiteres. Wenn man's richtig anpackt, die Kinder entsprechend motiviert und dabei den Spaßfaktor nicht außer Acht lässt, dann schaffen die Kinder plötzlich Sachen, die sie bisher noch nie geschafft hatten.



Der Lehrgang beschränkte sich auf eine überschaubare Anzahl von Fußtechniken. Der Schwerpunkt lag diesmal mehr auf dem qualitativen „Wie“ und nicht so sehr auf dem quantitativen „Was“. Will ich das Zusammenspiel von Bewegung, Gleichgewicht und Atmung begreifen? Will ich Ausdauer, Rhythmusgefühl, Fuß-Auge-Koordination schulen? Will ich meine allgemeine Aufmerksamkeit, Konzentration und innere Balance verbessern? Dann brauche ich für den Anfang keine komplizierten Kicks. Fast jede Leistung lässt sich irgendwie und irgendwann steigern, aber am Anfang genügt es vollkommen, wenn man sich mit weniger Komplexität begnügt und mit den einfacheren Techniken nach und nach gut zurechtkommt. Wenn die Basis dann aber mal solide genug ist, kann man sich immer noch an fortgeschrittenere Techniken heran wagen. Da der Lehrgang nicht nur für Anfänger gedacht war, waren Inhalte für unterschiedliche Reifegrade vorgesehen. Die Teilnehmer konnten teilweise in mehreren Gruppen üben, was nicht heißen soll, dass die Fortgeschrittenen unbedingt mehr machen sollten als die Anfänger. Sie bekamen nur anspruchsvollere Übungen. Also abgesehen vom Schwierigkeitsgrad der Ausführung waren die elementaren Übungen für alle gleich: Einzel Fußtechniken üben; Partnerübungen mit der Pratte; einzeln Drehkicks üben (Stichwort: 180°);



Die Teilnehmer konnten teilweise in mehreren Gruppen üben, was nicht heißen soll, dass die Fortgeschrittenen unbedingt mehr machen sollten als die Anfänger. Sie bekamen nur anspruchsvollere Übungen. Also abgesehen vom Schwierigkeitsgrad der Ausführung waren die elementaren Übungen für alle gleich: Einzel Fußtechniken üben; Partnerübungen mit der Pratte; einzeln Drehkicks üben (Stichwort: 180°);

einzelnen auf dem Schwebebalken balancieren, Partnerübungen auf dem Schwebebalken (Stichwort: 180°).

Bei dem Abschlussspiel hätte man meinen können, dass die Kinder nach knapp 3 Stunden Training überhaupt nicht müde sind. Vermutlich hätten sie vor lauter Begeisterung noch weitere 3 Stunden trainiert. Da war aber leider schon das Abschlussspiel angesagt: Ein Wettlauf mit Medizinbällen über weiche Matten. Alles andere als Erholung: Im Eiltempo über weiche Matten laufen und dabei riesige Medizinbälle mit sich schleppen. Zu zweit, aber dafür mit jeweils einer Hand. Kann das gut gehen? Für die Kinder kein Problem. Sie liefen und lachten, schleppten und kreischten. Und die Zuschauer - also die Eltern - feuerten sie aus Leibeskräften an. Zum Schluss gab es tolle Erinnerungspokale und natürlich eine ganze Menge Eindrücke, die man nicht so schnell vergisst. Die Kinder können stolz auf ihre Leistung sein, denn keiner fiel um, keiner meckerte, dass er zu müde ist. Es war eben eine förderliche Synthese aus Lernen mit Spaßfaktor und Spiel mit Lerneffekten. Erwähnenswert sind ebenfalls die straffe Organisation und der grundsätzliche Ablauf des Lehrgangs: Pünktlich begonnen, zügig und kindergerecht durchgeführt, pünktlich beendet, angepeilte Lehrgangsziele erreicht.

Nach meiner Schätzung wären 2 oder sogar 3 solche Kinder- und Jugendlehrgänge im Jahr gewiss nicht zu viel, wenn man sich den Nutzen für die Kinder und ihre Entwicklung mal vorstellt.

Richard Auer, TSD Ismaning

Internationaler Sommerlehrgang in Taching vom 22.05.-24.05.2009

Die Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV) veranstaltete vom 22.05. – 24.05.2009 den alljährlichen Sommerlehrgang in Taching. Für die Organisation und die Durchführung war Seniormeister Klaus Trogemann (5. Dan Tang Soo Do) verantwortlich. Die Teilnehmer - rund 80 Sportler vom 10. Gup bis zum 5. Dan – kamen aus Deutschland, den USA und der Schweiz.



Taching Lehrgang Teilnehmer

Die Themen deckten die wichtigsten Bereiche unserer Kampfkunst ab: Formentraining ohne und mit Waffen sowie ohne und mit Trommel, Mehrfachtechniken und Mehrschrittkombinationen, Il Soo Sik und Ho Sin Sul. Dazu einige Hap Ki Do Techniken und Ki Gong Übungen. Die Grundidee des Lehrgangs war wie immer recht einfach: Kein Konditionstraining, sondern vielmehr gemeinsames Feilen an den Techniken und Formen. Das klingt zunächst einmal viel einfacher, als es dann tatsächlich ist. Denn es zeigt sich immer wieder, dass viele Teilnehmer Probleme beim Umsetzen des Gezeigten, Gesehenen und Gehörten haben. Stichwort Einschritttechniken. Da wird etwas gezeigt, wobei es eben genau auf das Was und Wie ankommt. Bloß dann ist es beim Üben so, dass das bereits früher Gelernte immer wieder durchkommt. Also letzten Endes wird nicht das neu Gezeigte

geübt, sondern das alte vor längerer Zeit gespeicherte Können aus dem Gedächtnis geholt und munter exerziert. Stichwort Formenlauf zur Trommel. An und für sich sollte es so sein, dass der Trommelschlag an Stelle der Ki Haps eingesetzt wird. Demzufolge sollten die Teilnehmer auf den Trommelschlag hören, und bevor sie eine Technik beginnen, eben den nächsten Trommelschlag abwarten. Dennoch ist es so, dass ca. 99% der Übenden dem Trommelschlag voraus sind. Warum ist es so? Schwer zu sagen. Daran sollte jedenfalls jeder einzelne Schüler mal arbeiten. Doch unabhängig davon konnte jeder von den Lehrgangsinhalten profitieren. Wenn man an drei Tagen immer wieder dieselben Formen läuft, oder dieselben Techniken wiederholt, dann bleibt im Gedächtnis schon eine Menge Details hängen.

Die Schwarzgurte durften wie immer ein wenig länger schwitzen, als die Farbgurtträger. Für sie gab es wieder eine besondere Trainingseinheit, bei der die höheren Formen und die Waffenformen wiederholt und vertieft wurden. Die groben Abläufe bereiten keinem erwähnenswerte Schwierigkeiten, aber für die Feinheiten muss man sich immer wieder Zeit nehmen.

„Schwertübungen für alle“ hieß eine weitere besondere Trainingseinheit, an der alle anwesenden TSD Schüler unabhängig vom Gürtelgrad teilnehmen durften. Meister Bae, Yoon-Joo (3. Dan Haidong Gumdo) und Meister Michael Poschen (2. Dan Haidong Gumdo) besuchten uns in Taching und führten uns in drei Teilbereiche ihrer Kampfkunst ein. Das erste Thema lautete „Verschiedene Posen mit Schneiden“, das zweite „Schneiden mit Richtungswechsel“ und das dritte „Papier schneiden“. Was kann man sich darunter vorstellen? Für TSD Schüler waren dies zunächst einmal ungewohnte Stellungen. Dazu kamen schneidende Bewegungen mit dem Schwert. Dann kamen noch Stellungen- und Richtungswechsel dazu. Und dann noch Sprünge mit Drehungen in der Luft. Ich glaube, dass kein Teilnehmer den Spruch „erst schneiden, dann landen“ je vergessen wird. Den meisten Spaß hatten die Teilnehmer allerdings beim Zerschneiden von Zeitungspapier. Dies war sozusagen der krönende Abschluss dieser Sondereinheit. Dabei konnten wir staunend feststellen, dass man Zeitungspapier durchaus mit stumpfen Aluschwertern und sogar mit Holzschwertern zerschneiden kann. Wenn die Schwertführung stimmt, dann ist es eben möglich. Es war eine tolle und sinnvolle Ergänzung des sonst von Tang Soo Do Themen dominierten Lehrgangs. An dieser Stelle richtet sich unser großer Dank an Meister Bae und Meister Poschen, dass sie sich Zeit für uns nahmen und uns an ihrem Wissen und Können teilhaben ließen.

Es war ein ereignisreicher Lehrgang mit vielen interessanten und abwechslungsreichen Themen. Darüber hinaus spielte das Wetter mit und trug so dazu bei, dass die so wichtige soziale Komponente mit den gemeinsamen Grillabenden gemütlich unter freiem Himmel stattfinden konnten.

Richard Auer, TSD Ismaning

TSD Lehrgang „Fallschule und Waffenformen“ vom 20.06.2009 in Obersendling



Ein interessanter Lehrgang zum Thema „Fallschule und Waffenformen“ wurde am 20. Juni 2009 in Obersendling von der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV) veranstaltet. Die Organisation übernahm der Verein TSD Siemens - München, die Lehrgangsleitung wurde von Seniormeister Klaus Trogemann und Sam Dan Richard Auer übernommen.

Für die knapp 30 Teilnehmer wurden zwei Räume reserviert. Eine größere mit Schwingboden und Spiegelwand ausgestattete Halle für die Waffenformen, und eine kleinere, dafür aber mit Judo-Matten ausgelegte Halle für die Grundlagen der Fallschule. Der Unterschied zwischen den beiden Themen ist

einfach zu erklären. Wenn man die Waffenformen noch nicht wirklich beherrscht, tut es dem Ausführenden meistens nicht weh. Wenn man dagegen die Fallschule noch nicht wirklich beherrscht, dann tun einem beim Versuch, mit dem Boden Kontakt aufzunehmen, fast immer gleich mehrere Körperteile weh. Vorwiegend handelt es sich hierbei um Ellenbogen, Knie, Schultern, Kopf, Hüftknochen. Dazu kommen auch noch die Hände und Unterarme, die vom Abschlagen wehtun. Beide Themen haben natürlich auch gewisse Gemeinsamkeiten, zum Beispiel die, dass man sowohl die Waffenformen, als auch die Fallschule nach und nach erlernen und eines Tages gut beherrschen kann.

Die Grundlagen der Fallschule beinhalten neben praktischen Übungen auch einiges an erforderlicher Theorie. Diese ließe sich zwar zu einigen recht einfachen Sätzen komprimieren, aber die Beachtung der wichtigsten Punkte und die Umsetzung des Gehörten während der praktischen Übung scheinen nicht allzu einfach zu sein. Da soll der Körper was Neues und Ungewohntes tun und der Kopf muss während dessen denken und sich an gerade Besprochenes erinnern. Nicht einfach, wie gesagt. Hinzu

kommt oft die Tatsache, dass der Körper sich verkrampft, weil er sich nun gar nicht auf den Kontakt mit dem Boden freuen kann. Die Ursachen dafür können sehr mannigfaltig sein. Wenn in so einem Fall ein Schüler dennoch die Fallschule erlernen möchte, dann kann er mit Behutsamkeit und viel Geduld nach und nach sehr gute Erfolge verzeichnen. Das praktische Üben bleibt allerdings keinem erspart. Und so lernten die anwesenden Schüler die Fundamente der Fallschule kennen, indem sie fleißig verschiedene Möglichkeiten zu fallen übten. Es gab hier und da Schmerzen, weil die Bewegungen noch nicht rund und geschmeidig genug waren, aber auch diese Erfahrung braucht man, damit man künftig eben einiges besser machen kann. Wenn man sich auf die Basisübungen einlässt, dann wird die Fallschule im Laufe der Zeit sicherer und weicher, und das Abschlagen ohne Schmerzen möglich.

Die Waffenformen kann man als eine besondere Ausprägung der Formen betrachten, die auf eine relativ begrenzte Gruppe von fortgeschrittenen Schülern zielt. Begrenzt durch den Gürtelgrad. Bei den Waffenformen muss man nicht nur die eigenen Beine und Arme „sortieren“, sondern soll noch zusätzlich mit einem Gegenstand in einer vorgeschriebenen Weise hantieren. Daher kann es nur von Vorteil sein, wenn die Waffenformen nicht alleine vor dem Spiegel geübt, sondern unter fachkundiger Anleitung gelernt und trainiert werden. Der Lehrgang bot eine ausgezeichnete Möglichkeit hierzu. Es wurden Waffenformen mit Stock, Messer, Schwert und Krummstock trainiert und korrigiert. Es reicht nicht,



wenn man mit der Waffe schnell herumfuchteln kann. Viel mehr ist es wichtig, dass die Waffe sinnvoll und zweckmäßig geführt wird. Für jene Schüler, die gerade eine Waffenform zu lernen beginnen, ist zunächst einmal der grobe Ablauf wichtig. Die mehr fortgeschrittenen Schüler sollten vermehrt die einzelnen Bewegungen verstehen und darüber hinaus immer mehr Details aufnehmen. All das wurde bei dem Lehrgang berücksichtigt, und so glaube ich, dass jeder auf seine Kosten gekommen war.

Noch in einer anderen Hinsicht war der Lehrgang interessant und lehrreich. Viele Schüler beherrschen die Fallschule noch nicht ausreichend. Dies mag daran liegen, dass sie nicht als Hauptbestandteil unseres Trainings angesehen wird, weil wir uns eher auf Tritte und Schläge spezialisieren. So gesehen ist es vielleicht nicht ganz tragisch. Aber dass viele Schüler Probleme unter anderem mit Liegestützen, Sit Ups, Kniebeugen und korrekten Ständen haben, kann einen Trainer sehr bedenklich stimmen. Da könnten sich einige von unserem Meister Trogemann inspirieren lassen. Am Anfang des Lehrgangs führte er gekonnt die harte und die weiche Fallschule vor. Und am Ende des Lehrgangs zeigte er uns, was Wille und die richtige geistige Einstellung auch jenseits von 40, 50 oder gar 60 Jahren vermögen. Liegestütze auf den Fäusten? Kein Problem. Liegestütze mit Krummstock in den Händen? Mit Leichtigkeit. Verschiedene Sit Ups Arten? Mit einem Lächeln auf den Lippen. Was sagen nun die jugendlichen Braun- und die Rotgurte dazu?

An dieser Stelle nochmals ein Dank an alle, die zum Gelingen des Lehrgangs aktiv beigetragen hatten.

Richard Auer, TSD Ismaning

Informationen rund ums Tang Soo Do

Europa Meisterschaften und Meisterlehrgang der WTSDA 2009 in Cambridge GB

Folgende internationale Europaereignisse finden in Kürze in Cambridge/England statt:

Vom 29. bis 31.08.09 Ki-Gong Lehrgang mit GM J. C. Shin

Vom 01. bis 04.09.09 Europäischer Meisterlehrgang mit GM J. C. Shin

Hierzu sind alle Meister und Senior 3. Dane der DTSDV eingeladen.

Am 05.09.09 Europa Meisterschaften der WTSDA mit GM J. C. Shin und Meister M. Khan

Hieran können alle Mitglieder der DTSDV teilnehmen.

Internationale Deutsche Tang Soo Do Meisterschaften 2009 in Eching

Die diesjährigen internationalen Deutschen Tang Soo Do Meisterschaften finden am 14.11.09 in Eching nördlich von München statt. Ausschreibung mit allen erforderlichen Informationen erfolgt im August im Internetauftritt der DTSDV. Die Einschreibung beginnt Anfang September über einen gesonderten Button auf der DTSDV Internetseite.

Auch diesmal wird wieder um rege Teilnahme gebeten. Neben den nationalen Mitgliedern werden auch wieder Teilnehmer aus dem europäischen Ausland sowie USA erwartet.