



German TSD Newsletter

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



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



Ausgabe März 2019

EDITORIAL

Ein nachdenkliches Feedback eines langjährig – über 50 Jahre - tätigen Trainers



Im Zusammenhang mit Aufräumarbeiten zum Jahresende fiel mir plötzlich ein Ordner mit gesammeltem Feedback von Schülern in die Hände, deren Auswertung man gut und gerne als eine wichtige und wertvolle Manöverkritik für einen selbst auch jetzt nochmals nachträglich auswerten kann.

Wer mehr als 25 Jahre Trainer ist und mindestens zweimal wöchentlich dieser Funktion nachgeht, sollte schon inzwischen über einige positive als auch negative Erfahrungen verfügen.

Zuerst einmal, wie kommen die meisten zu diesem Job. Entweder wird jemand gesucht, der einen anderen ersetzen soll, was auch immer der Grund dafür ist. Man wird dann mehr oder weniger von der Übernahme einer solchen Tätigkeit überzeugt oder schon fast etwas in die Richtung gedrängt, damit eben das Training egal wie weitergeht, da ja sonst die Mitglieder wegbleiben könnten und damit die Trainingseinheit zukünftig entfällt. Oder jemand fühlt sich selbst als die geborene Trainerpersönlichkeit und wartet nur auf seine Chance, so ein Amt übernehmen zu können. Egal ob er wirklich für so eine Tätigkeit die Persönlichkeit dafür hat, oder doch eklatante Defizite auf diesem Gebiet hat. Sein Ehrgeiz und sein Ego treiben ihn einfach dazu. Eine weitere Möglichkeit ist, dass sich jemand berufen fühlt, einfach eine neue Trainingseinheit von Null an aufzubauen.

Nach nicht allzu langer Zeit stellt sich dann doch schnell heraus, ob derjenige auch wirklich der Aufgabe gerecht wird oder nicht. Da gibt es diejenigen, die dann über genügend Selbstkritik verfügen und bald feststellen, ob sie bei ihren Schülern angenommen werden oder nicht und wo sie noch Defizite haben, an denen es noch zu arbeiten gilt, damit es ein gedeihliches Training für alle Beteiligten wird. Dieser Typ von Persönlichkeit wird auch weiterhin in der Zukunft einen Erfolg als Trainer erzielen und dankbar von seinen Schülern angenommen werden. Derjenige, der nur seinem Egotrip als Selbstdarsteller folgt und ohne Rücksicht und Antennen für zwangsläufig nicht ausbleibende auftretende negative Reaktionen weitermacht, wird früher oder später in seinem Amt Schiffbruch erleiden, das heißt er wird nur noch abgelehnt werden.

Wer sich in dieser Funktion weiterentwickeln und darin Erfolg wie Anerkennung haben möchte, kommt nicht daran vorbei, sich von Zeit zu Zeit ein Feedback über sein Erscheinungsbild als Trainer von seinen Schülern einzuholen. Natürlich ist so ein Feedback nicht immer so, wie man es sich erwartet hat. Da werden einem dann Sachen herübergebracht, an die man überhaupt nicht gedacht hat und man ist dann schon etwas nicht immer angenehm überrascht. Will man aber die Tatsache allerdings für ernst nehmen und möchte wirklich davon profitieren, um sich weiter zu entwickeln, dann sollte man vorerst einmal alles so unvoreingenommen akzeptieren und zusammen mit den vorgetragenen Argumenten, mit sich selbst ins Reine kommen.

Es ist eine alte Tatsache, dass man es Allen nie recht machen kann. Je nachdem wie groß der Schülerkreis ist, treten oft die unterschiedlichsten Ansichten zu Tage. Und die gilt es im eigenen Interesse auf Richtigkeit sachlich zu überprüfen. Wenn dann in einem selbst die Erkenntnis heranreift, dass da etwas an diesen Argumenten unter Umständen doch daran ist oder aber auch ihre Berechtigung haben, dann sollte man es durchaus akzeptieren, auch wenn es momentan gegen die eigene Überzeugung geht. Aber auf alle Fälle ist es im eigenen Interesse einen Versuch wert. Die Kunst besteht dann darin,

die verschiedenen Interessen der Schüler im Training resultierend aus unterschiedlichem Alter, Geschlecht, Beruf und Trainingsgrund für alle gedeihlich unter einem Hut zu bringen. Mit einem gelegentlich durchgeführten Feedback hat man hier mit den Rückläufen für eine fruchtbare Selbstanalyse ein sehr gutes Werkzeug hilfreich zur Hand. Nur wer auf Dauer seine Schüler nicht nur durch Sachkenntnis und Können fesseln kann, sondern auch einfach durch sein kompetentes und mit einem charismatisch ähnlichen Auftreten begeistert kann, wird auch auf Dauer den Erfolg als ein akzeptierter und geachteter Trainer davontragen.

Nur wer fähig ist, Selbstkritik zu üben und wohlmeinende Kritik Anderer zuzulassen, wird sich erfolgreich auf diesem Sektor weiterentwickeln. Wie bemerkt man so allgemein: Alles ist im Fluss, wer rastet der rostet und Stillstand ist Rückschritt. Ein Hoch auf all die jahrelangen Trainer, die oft uneigennützig verlässlich jahrein und jahraus erfolgreich über einen langen Zeitraum im Laufe der Jahre ein Heer von Schülern in ihrem Metier für ihr Training begeistern können.

Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting

BERICHTE ZU EREIGNISSEN DER DTSDV UND WTSDA

Geänderte Terminplanung für 2019

Die Terminplanung für 2019 wurde unter Berücksichtigung von mehreren Faktoren und nach vielen Abstimmungen Ende 2018 offiziell beschlossen und den DTSDV-Studios bekannt gegeben. Aus verschiedenen Gründen musste sie allerdings geändert bzw. an die neuen Gegebenheiten angepasst werden. Um auf dem Laufenden zu bleiben, holt Euch bitte die aktuellen Termine bei Euren Trainern oder schaut Euch die Informationen direkt auf der DTSDV-Homepage an, und zwar unter:

https://www.dtsdv.de/Verband/DE_Termine.htm

und

https://www.dtsdv.de/Verband/DE_Meisterschaften.htm

Das REMA-System ist bereits für Anmeldungen für den Sommerlehrgang in Taching und auch für die IDM-Events offen.

Richard Auer, Sah Dan, TSD Sunrise-Helios

Farbgurtprüfung beim Tang Soo Do des TV- Issum



Erfolgreiche Teilnehmer der Tang Soo Do Gup-Prüfung und ihre Prüfer

Am 01.12.2018 wurde die intensive Trainingsarbeit der Kampfsportler der Tang Soo Do Abteilung des TV Issum mit einer Teilnahme an einer sogenannten Gup-Prüfung belohnt. 17 Kinder traten dabei vor die Kampfrichter (allesamt Schwarzgurte und unter der Führung des Abteilungsleiters und dritten Dans Achim Brall), um die im Training erlangten Fertigkeiten zu demonstrieren. Dabei mussten je nach zu prüfender Gurtfarbe unterschiedlich schwierige Aufgaben im Bereich Hand-, Fuß- und Selbstverteidigungstechniken bewältigt werden. Zusätzlich mussten die entsprechenden Formen, also fest

vorgegebene Abfolgen von Schritten, Schlägen und Tritten gelaufen werden. Das Ganze natürlich nicht ohne vorher ein kräftezehrendes Aufwärmtraining absolviert zu haben. Nach dem praktischen Teil erfolgte eine Überprüfung des theoretischen Wissens über die koreanische Kampfkunst des Tang Soo Do. Eine solche Prüfung verlangt den Prüflingen eine ganze Menge ab und umso stolzer waren die Teilnehmer, als ihnen gesagt wurde, dass alle die Prüfungen bestanden haben.

Nachdem die Kinder die Prüfung absolviert hatten, durften die Jugendlichen und Erwachsenen Ihre Kampfkünste präsentieren. Auch hier waren insgesamt 17 Teilnehmer der unterschiedlichen Gups angetreten. Auch in diesen Prüfungen wurde den Teilnehmern eine Menge abverlangt. Zusätzlich zu den Aufgaben, die die Kinder bewältigen mussten, sind bei den höheren Farbgurten der Erwachsenen-Gruppe noch Formen mit dem Bong, dem langen Bambusstock, und auch Bruchtests zu bestehen. Auch hier konnten sich alle Teilnehmer nach bestandener theoretischer Prüfung über das Erreichen ihres Trainingsziels freuen.

Wer Interesse an diesem herausfordernden Sport hat, kann sich auf der Homepage des TV-Issum (www.tvissum.de) gerne informieren und ganz unverbindlich zu einem Probetraining vorbeischauchen. Bei den Kindern sind durch die bestandenen Gup-Prüfungen nun wieder einige Plätze frei geworden, so dass neue Kinder gerne aufgenommen werden.

Hans Mühlbauer, 2. Gup, TSD Issum

Das bisschen Haushalt macht sich von allein....



Von wegen! Zum Neujahrstakt trafen wir uns zum gemeinsamen Putzen und Aufräumen im TSD Studio in Esting. Aufgabenteilung, zack – los. Es wurden die Matten aufgebaut, die Fenster geputzt, alle Spinnweben entfernt und die Sanitäranlagen auf Hochglanz gebracht. Spaß hatten wir dabei auch jede Menge. Meister Trogemann hielt uns mit Essen und Trinken bei Laune. Selten war Putzen so erfrischend. Warum? Weil man zusammen Zeit verbringt, ein gemeinsames Ziel verfolgt und dabei auch noch von den Mitputzern viel über ihr privates Leben anvertraut bekommt. Obwohl wir uns regelmäßig sehen und auch noch nach dem Training zusammensitzen, steht dennoch der Sport immer im Vordergrund. Schön war es, sich auch mal von einer anderen Seite kennenzulernen. Danke für Euer entgegengebrachtes Vertrauen.

Ich freue mich schon auf nächstes Jahr, wenn es wieder heißt: Das bisschen Haushalt macht sich von



sein.

allein - fühlt Euch alle herzlich eingeladen dabei zu

Gutes und vor allem Gesundes Neues 2019! Tang Soo!

Jennifer Oberhäuser, E Dan, TSD Esting

DTSDV Trainer- Seminar vom 12.01.2019 in Esting

Bericht einer angehenden Trainerin

Trotz vorhergesagter starker Schneestürme im eh schon Schnee geplagten Bayern fanden sich um 10:00 Uhr am Samstag, den 12.01.2019 im Do Jang von Meister Trogemann in Esting 9 Teilnehmer für das Trainer-Seminar ein.

Die erste Stunde widmete Meister Trogemann der Theorie. Er erläuterte den traditionellen Aufbau einer Trainingseinheit mit Choon Bee Woon Dong, Ki Cho Woon Dong, Hyung, Il Soo Sik Dae Ryun, Ho Sin Sul und Dae Ryun, der sich jahrzehntelang weltweit bewährt hat. Dazu gab es viele Tipps, wie man das Training für alle Teilnehmer (trotz unterschiedlicher Altersstufen und Kenntnisse) positiv gestalten kann.

Für die zweite Stunde kamen Kinder und Jugendliche aus Meister Trogemanns Studio dazu und drei von uns Teilnehmern durften die Kinder trainieren in den Einheiten Aufwärmen, Formen und Einschritt-techniken und dabei die eben gelernte Theorie gleich in die Praxis umsetzen. Nach jeder Trainingseinheit gab Meister Trogemann sofort sehr hilfreiche Rückmeldungen und Hinweise, wie man das Training noch effektiver gestalten kann.

Zum Abschluss gab es eine große Runde, bei der alle Teilnehmer nochmals Fragen stellen konnten, die von Meister Trogemann eine Stunde lang beantwortet wurden.

Ich habe im letzten Jahr kurzfristig das Training von sehr vielen Kindern (Cho Bo Ja) im Grundschulalter übernommen. Deshalb war ich sehr froh, dass ich den Trainerlehrgang besuchen konnte.

Meiner Verantwortung gegenüber den Kindern und unserer traditionellen koreanischen Kampfkunst Tang Soo Do kann ich jetzt gefestigter gerecht werden.

Ko map sum ni da!

Sabine Bold, 2. Gup, TSD Leitershofen

Bericht eines Trainers

Wie schon im Jahr zuvor habe ich auch diesen Januar am Trainerlehrgang in Esting bei Meister Klaus Trogemann teilgenommen. Jetzt könnte man fragen: Warum nochmal dasselbe? Die Antwort ist dieselbe wie bei allen anderen Lehrgängen auch: So oft man auch hinget, es gibt jedes Mal etwas Neues, was man aufgrund des eigenen veränderten Wissens- und Erfahrungsstandes mitnehmen kann. Dieses Mal konnte ich aufgrund der seit Kurzem eigenen Kinder-Trainingsgruppe mit einer ganz anderen Perspektive auf die vermittelten Inhalte schauen. Zunächst gab es ca. eine Stunde lang eine theoretische Einführung in die zentralen Punkte eines Trainingsablaufes und wie eine Trainingseinheit am besten strukturiert und aufgebaut werden kann.

Dann folgte ca. eine Stunde praktischer Anwendung. Hier durften wieder einige der Trainingsteilnehmer eine reale Kinder-Trainingsgruppe trainieren und lernen wie man welche Situation am besten angeht. Natürlich waren auch dieses Jahr die Kinder wieder bestens "präpariert" und bemühten sich nach Kräften, es den Trainern möglichst schwer zu machen. Die Kinder hatten dabei auf jeden Fall offensichtlich viel Spaß. Hinterher gab es jedes Mal eine kurze Feedback-Runde über diesen Trainingsabschnitt.

Nachdem die Kinder wieder in ihr Wochenende entlassen wurden, folgte eine weitere Stunde mit Analysen des praktischen Teils und vielen guten Ideen und Ratschlägen für die eigene Trainingsgruppe.

Ich für meinen Teil habe auf jeden Fall wieder viel mitnehmen können und werde versuchen, möglichst viel davon in meinem Training umzusetzen.

Sönke von Heymann, Cho Dan, TSD Esting

Hyung- und Waffen-Lehrgang vom 16.02.2019 in Bogenhausen

Bericht eines Schwarzgurtträgers

Die Schwarzgurte wurden von Meister Trogemann in einem separaten Raum unterrichtet. Zu Anfang wurden die Formen ab Bassai aufwärts durchgegangen, verbessert und offenstehende Fragen geklärt. Immer wieder erklärte dabei Meister Trogemann auch Applikationen der einzelnen Techniken und konnte dabei aus seinem teils direkt vom verstorbenen Großmeister Jae Chul Shin erworbenen Wissensschatz schöpfen. Dabei durften die Teilnehmer sich auch an Formen probieren, die sie noch nicht

beherrschten, wie in meinem Fall zum Beispiel Ro Hai. Nachdem Meister Trogemann betonte, dass er von den anwesenden Schwarzgurten positiv überrascht sei und ihm das Niveau gefalle, ging es in eine kurze Pause mit Kaffee und Kuchen.



Alle Teilnehmer des Hyung- und Waffen-Lehrgangs

Nach der Pause ging es weiter mit dem Waffenformen, beginnend mit Bong Hyungs Il Bu, E Bu und Sam Bu. Auch hier gab es kleinere Korrekturen, aber auch Lob seitens des Meisters. Die Dan Gum Hyung wurde als nächstes genauer behandelt, gefolgt von den ersten beiden Schwertformen. Dabei erklärte uns Meister Trogemann, wie die Anwendung der Schwerttechniken in ihrem historischen Kontext zu verstehen ist, also wie die damaligen, traditionellen Rüstungen bestimmte Trefferflächen und Techniken erforderten. Aufgrund der Komplexität und da sie den höheren Dan-Graden vorbehalten ist, pausierte ein Großteil bei der zweiten Schwertform.

Nach den Waffenformen gab es noch eine ausführliche Besprechung zu allgemeineren Themen, nachdem der Meister mehrfach betonte, dass ein Kampfkunstlehrgang nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der intellektuellen Ebene weiterbilden soll. Dabei ging es unter anderem um übertriebenen gegenüber gesundem Ehrgeiz (ersteres schadet, zweiteres ist für den Fortschritt notwendig), Schüler, die unbedingt höhere Formen lernen wollen als es ihrem Gürtelgrad entspricht, und die in manchen Unterverbänden der WTSDA bestehende Möglichkeit mit unter 25 Jahren einen Meistergrad zu erreichen, was dem Meister aufgrund der seiner Ansicht nach zum Meistergrad gehörenden geistigen Reife ganz offensichtlich nicht gefiel.

Da es für mich aus privaten und beruflichen Gründen der erste Lehrgang seit fast 4 Jahren war, habe ich ihn als etwas Besonderes empfunden. Danke an alle Organisatoren und speziell an Meister Trogemann und Meister Auer!

Pablo Jókay, Cho Dan, TSD Sunrise-Helios

Bericht eines Farbgurträgers

16. Februar und somit der Tag für den Hyung Waffenlehrgang in München war gekommen. Das ist ein Termin der seit ein paar Jahren fest in meinem Terminkalender eingeplant ist. Für mich ist es von Anfang an eine Freude, die einzelnen sportlichen Entwicklungen von den verschiedenen Tang Soo Do'lern und mir erleben zu dürfen. So bin ich um 6.00 Uhr aufgestanden und richtete das Frühstück für meine Familie her. Meine Frau wollte diesmal mit nach München, um die Zeit zum Shoppen zu nutzen. In München angekommen waren wir mit die ersten. Meister Auer stieg gerade mit seiner Frau aus dem Auto. Es gab eine herzliche Begrüßung und schon ging es zur Trainingshalle. Nach der Mithilfe beim Aufbauen der Registrier- und Buffetstation habe ich die Zeit genutzt, um ein paar Tang Soo Do'ler zu begrüßen. Die Zeit war natürlich schnell weg und so bin ich in die Umkleide, um mir meinen Do Bohk anzuziehen. Durch die laufenden Renovierungsarbeiten vor der Umkleide mussten die Männer einen kleinen Umweg durch die Sporthalle nehmen. In der Umkleide war gute Stimmung zu spüren. Nach dem Umziehen ging es nach kurzer Verbeugung in den Dojang. Man sah gleich, dass sich verschiedene Vereinstrauben gebildet hatten. Aber da man durch die verschiedenen Lehrgänge und Meisterschaften einige schon kennengelernt hat, fand ich auch schnell Anschluss. Es gab ein paar schöne Gespräche. Um 10.00 Uhr ging es dann los. Nach einem knackigen Aufwärmen hat Meister Trogemann alle Schüler ab Blaugurt in die Halle nebenan geführt und alle Rotgurte abwärts blieben bei Meister Auer. Wir sind dann die Hyungs bis Pyung Ahn Oh Dan und Bong-Formen bis Bong Hyung E Bu genauestens durchgegangen. Nach jedem Mal laufen einer Form hat Meister Auer genau erklärt, was ihm an uns aufgefallen ist und wie die Ausführungen aussehen sollten. Was bei mir hängen geblieben ist: Geschwindigkeit, Körperhaltung, Fußstellung, Hüfteinsatz, Körper im Fluss, Bong läuft von allein usw. Also jede

Menge Details, an den man wieder arbeiten kann. Es war für mich sehr lehrreich und die 3 Stunden vergingen wie im Flug. Nach dem Lehrgang haben sich noch einige der Teilnehmer im Bonsai Garden getroffen, um ein leckeres Essen zu sich zu nehmen. Es war nochmal schön, so den Lehrgang ausklingen zu lassen. Es ergaben sich nette Gespräche und man konnte so noch ein paar andere Tang Soo Do'ler näher kennenlernen.

Pierre Seelig, 3. Gup, TSD Rottal-Inn

Bericht eines Schwarzgurtträgers

Am Samstag, dem 16.02.2019 hatten Farb- und Schwarzgurte die Möglichkeit, ihre Kenntnisse über die klassischen Formen der traditionellen Kampfkunst zu verfeinern. Der wesentliche Inhalt des ca. 3-stündigen Lehrgangs bestand in den Verfestigungen der Formen mit und ohne Waffen (Hyungs).

Dieses Jahr war die Teilnehmeranzahl wesentlich höher als den letzten zurückliegenden Jahren, Meister Auer und Meister Trogemann waren diesbezüglich sehr erfreut.

Nach der Eröffnungsbegrüßung wurden zwei Gruppen gebildet. Die eine Gruppe aus Farbgurten übernahm Meister Auer, die Gruppe ab Cho Dan Bo aufwärts Meister Trogemann. Bei den waffenlosen Formen haben wir mit der Bassai angefangen. Anschließend folgten Sip Soo, Naihanchi Cho Dan, Naihanchi E Dan und Naihanchi Sam Dan.

Besondere Freude bereitete uns, dass die Cho Dan Teilnehmer auch bei der Jin Do Hyung mitlaufen durften. Das war ein tolles Gefühl und gleichzeitig konnten wir selbst erfahren, wie komplex diese Hyung ist.

Das war für uns ein Ansporn, die Naihanchi Hungs erstmal richtig zu üben und geduldig zu sein, bis wir so weit sind, höhere Hyungs zu laufen.

Neben dem waffenlosen Formen wurden folgende Waffen-Hyungs geübt:

Stock / Bong:

Bong Hyung Il Bu, Bong Hyung E Bu und Bong Hyung Sam Bu

Messer / Dan Gum:

Dan Gum Hyung

Schwert / Jang Gum:

Die Schwarzgurte durften darüber hinaus mit Schwert die Ki Cho Jang Gum Hyung laufen.

Meister Trogemann (7. Dan) und Meister Auer (4. Dan) achteten auch diesmal sehr darauf, dass die Grundtechniken sauber ausgeführt wurden. Diese Techniken werden in den Vereinen ständig geübt, erfahren dabei jedoch auch zwangsläufig Veränderungen. Meister Trogemann und Meister Auer achten deshalb sehr darauf, dass diese Abwandlungen sich in einem bestimmten Rahmen bewegen und sich nicht zu weit von der jahrtausendealten Tradition weit entfernen.

Die Teilnehmer hatten viel Freude am Lehrgang und dem Wiedersehen mit vielen Sportkameraden von anderen Tang Soo Do Vereinen.

Leonidas Kalojanidis, Cho Dan, TSD Neufahrn/Esting

Bericht von zwei Weißgurtträgern

Wenn Frühlingswetter dennoch in die Sporthalle lockt...Mit dem Rad raus in die Natur, die ersten Sonnenstrahlen im Biergarten genießen oder sogar ein erstes Eis essen: Kommt im Februar die Sonne zum Vorschein, sprießt es nur so vor Ideen für die Freizeitgestaltung. Aber auch eine Turnhalle hat ihren Charme. Und so kamen rund 50 Tang Soo Do Sportler in München zum Formen- und Waffenlehrgang zusammen.

Das erste Dankeschön gibt es schon an dieser Stelle des Artikels, denn: Wegen einer Sanierung mussten die beiden Hallen erst einmal von Staub und Dreck befreit werden – sonst wäre nicht an einen Lehrgang zu denken gewesen. Deswegen ein herzliches Vergelt's Gott allen Helfern!! Und dann ging's los...

Cha Ryot! Als Seniormeister Klaus Trogemann und Meister Richard Auer die Halle betreten, finden alle Teilnehmer schnell auf ihren Platz. Beiden ist die Freude anzusehen, vor so vielen Dan- und Gup-Trägern zu stehen. Nach dem Aufwärmen (Danke, Alex) geht es los: Die Schwarz-Gurte folgen Klaus Trogemann in die angrenzende zweite Halle. Alle anderen bleiben bei Richard Auer. Es folgen die ersten

gemeinsamen Formenläufe – immer angereichert von spannenden Einblicken in die Hintergründe und die Philosophie der Kampfkunst. Es geht um Kraftkontrolle und Anspannung, darum, seinen gesamten Körper in die Bewegung zu führen, es geht um Genauigkeit und die Fähigkeit, sich seinen Gegner vorzustellen.

Nach einer kurzen Stärkung (Danke an alle, die sich um Kaffee & Kuchen gekümmert haben) standen im zweiten Teil des Lehrgangs die Waffen im Mittelpunkt. Für einige war es das erste Mal, die 1. Stockform zu laufen. Aber auch für die „alten Hasen“ gab es Vieles, das sie mit in die heimischen Trainingshallen nehmen können.

Fazit: Für uns Weißgurte war es eine tolle Premieren-Erfahrung und viele höhere Gup-Träger bestätigten uns: nicht zuletzt sei es immer schön, bekannte Gesichter zu treffen.

Ko Map Sum Ni Da – an alle Beteiligten für einen rundherum gelungenen Lehrgang!

Daniel und Ulrike Götz, 10. Gup, TSD Leitershofen

Gup-Prüfung am 02.03.2019 in Esting

Bericht eines Grüngurträgers

Am Samstag, den 2. März 2019 durfte ich in Seniormeister Trogemanns Tang-Soo-Do-Studio in Esting bei München die Prüfung zum 5. Gup ablegen. Meine letzte Prüfung war mir schon deutlich schwerer gefallen als die zwei zuvor, aber diesmal kam auch noch ein Bruchtest hinzu. Dass mich diese Premiere erst ganz am Ende der Prüfung erwartete, wenn ich sicher schon völlig außer Atem sein würde, machte die Sache nicht besser.



Teilnehmer der Gup-Prüfung mit Prüfern und Vorturnern

Ich war in der vierten von fünf Prüfungsgruppen, alles Grüngurte ohne Streifen. Das Aufwärmen war weniger anstrengend, als ich befürchtet hatte. Danach kamen ein paar Bahnen Doppelhandkombinationen. Hier hatte ich noch keine größeren Probleme, nur war es gar nicht so leicht, beim Vorwärtsgang immer mit beiden Füßen Bodenkontakt zu halten: Ich war Turnhallenboden gewohnt und nicht die in diesem Do Jang ausgelegten Matten. Das spielte bei den Doppelfußkombinationen dann zwar keine Rolle mehr, dafür verstand ich bei der letzten Technik nicht ganz, was ich mit welchem Bein machen sollte. Ich versuchte mich an den anderen zu orientieren, aber bevor ich irgendetwas genauer erkennen konnte, waren die zwei kurzen Bahnen auch wieder zu Ende. Dann mussten wir die fünfte und die sechste Form laufen; die Pyung Ahn Cho Dan kannte ich schon länger, aber die Pyung Ahn Ih Dan war für mich noch ziemlich neu. Als Nächstes wurden von uns die Hand-, Fuß- und Selbstverteidigungstechniken 6 bis 10 in Partnerübung verlangt. Schon bei Handtechnik Nummer 9 ließ ich einen wichtigen Teil aus. Obwohl ich meinen Fehler gleich bemerkte, wiederholte ich die Technik nicht. Für den Rest

der Prüfung fragte ich mich aber, ob ich nicht doch hätte zeigen sollen, dass ich es eigentlich besser konnte.



Einschritt-Techniken der Weißgurte

Als alle mit den Techniken fertig waren, wollten die Prüfer noch Freikampf einer gegen einen sehen. Ich mag Freikampf nicht besonders, weil ich nie genau weiß, wie ich angreifen soll; außerdem habe ich Angst, es könnte jemand verletzt werden. Zum Glück ging es hier nicht ums Gewinnen, sondern nur darum, ein paar schöne Angriffe und Blocks zu zeigen und dabei ab und zu einen Ki-Hap hören zu lassen. Wir mussten auch nicht lange kämpfen, nach weniger als einer Minute war es vorbei.

Nun kam der theoretische Teil, und ich war dankbar für die Verschnaufpause; richtig entspannen konnte ich mich aber noch nicht, denn es wartete ja noch der Bruchtest. Als wir vor dem Prüfertisch standen, wurden wir wie immer zuerst gebeten, einige koreanische Begriffe aus dem Bereich des Tang Soo Do zu nennen. Dann wurden wir gefragt, wie wir uns auf diese Prüfung vorbereitet hätten; mit dieser Frage hatte ich nicht gerechnet, aber eigentlich war sie ja nicht schwer zu beantworten. Ich erzählte, dass ich viel im Gup-Handbuch gelesen und die Techniken und Formen auch zu Hause geübt hatte. Ich versuchte meine Antwort originell und geistreich klingen zu lassen, machte sie dadurch aber nur weniger verständlich. Nachdem wir alle noch Gelegenheit gehabt hatten zu zeigen, was wir über die Symbole, die Prinzipien und die Geschichte des Tang Soo Do wussten, war es Zeit für den letzten Teil der Prüfung, den Bruchtest.



Einschritt-Techniken der Orangegurte und der angehenden Orangegurte

Schon in der Gruppe vor uns hatten zwei junge Orangegurte darauf bestanden, einen Bruchtest zu machen. Beide hatten ihr Brett auf Anhieb entzweigehauen, und beide waren deutlich jünger und kleiner als ich. Das hätte mich eigentlich beruhigen müssen. Aber dann bekamen wir unsere Bretter, und die für uns Älteren waren etwa doppelt so dick wie die für die Jungen. Zum Glück war ich gleich als Erster dran. Vier Hände hielten das Brett so, dass es aus der Waagrechten leicht nach vorne geneigt war, denn ich wollte einen einfachen Hammerschlag verwenden. Ich deutete den Schlag einmal an, um sicherzugehen, dass ich an der richtigen Stelle stand. Währenddessen dachte ich an den Rat meines Trainers: nicht auf das Brett selbst schlagen, sondern durch das Brett auf einen Punkt zwei Handbreit dahinter. Ich deutete noch einen Schlag an. Dann schlug ich richtig zu, und das Brett war entzwei. Ich

war übergücklich. Und ich dachte, ich würde es jetzt sogar verkraften, die Prüfung selbst nicht zu bestehen: Ich hatte den Bruchtest geschafft, alles andere war nicht so wichtig.

Übrigens habe ich die Prüfung trotz all meiner Bedenken bestanden. Aber die Bruchstücke meines Bretts, die ich als Andenken mitnehmen wollte, die habe ich am Ende natürlich liegenlassen!

Georg Hilscher, 6. Gup, TSD Leitershofen

Neues TSD Studio in Zorneding: Die Drachen kommen!

Von langer Hand geplant sind seit November 2018 nun die Drachen in Zorneding los! Wir haben im TSV Zorneding die Gruppe „Tang Soo Do“ eröffnet und freuen uns, in einer neuen Halle, die noch keine zwei Jahre alt ist, trainieren zu können!



arbeit.

So ein neues Studio zu eröffnen, ist keine leichte Angelegenheit... Man muss mit viel Arbeit gerade am Anfang rechnen:

- Erst muss man sich die Lage vor Ort ansehen, gibt es Konkurrenz?
- Wie ist die aktuelle Auslastung der Hallen? Kann man Teil eines Sportvereins werden? Oder kann man mit der VHS zusammen etwas machen oder muss man sich wirklich komplett selbst Räume anmieten?
- Danach geht es weiter mit dem Corporate Design für sein Studio, also ein Logo entwerfen, diverse Marketingmaterialien erstellen etc.
- Und eine Website darf auch nicht fehlen...

Und bis das alles gemacht ist, hat man noch keine Minute unterrichtet, geschweige denn Schüler für das Training gewonnen. Das ist alles dringend nötige Vor-



David Lesche und Jonas Anfang bei ihrer Prüfung zum 9. Gup bei Meister Trogemann in Esting
(Foto: Michaela Anfang)

In unserem Fall haben die Recherchen ergeben, dass sich der Sportverein „TSV Zorneding“ am besten eignet und so haben wir dort Kontakt aufgenommen, Bewerbungsgespräche geführt und es dann geschafft, einen festen Platz und feste Zeit in der neuen Halle des TSV Zorneding zu bekommen.

Aktuell trainieren wir mittwochs von 19:30 – 21:00 Uhr. Je nachdem wie schnell wir eine stabile Schülerbasis aufbauen können, werden wir die Termine erweitern. Wir konnten recht schnell die ersten Schüler für uns gewinnen. Momentan sind wir dabei die Marketingmaßnahmen zu starten, d.h. Flyer auslegen, Poster aufhängen etc. Auch versuchen wir bei Veranstaltungen als Event aufzutreten, um mit einer beeindruckenden Show die Zuschauer für uns zu begeistern und uns ins Gespräch zu bringen.

Zwei unserer Schüler hatten inzwischen auch schon ihre erste Prüfung am 02.03.2019 und wir sind sehr stolz auf die beiden 😊

Wir hoffen, durch die Marketingmaßnahmen und trotz eines großen und kommerziell geführten Tae Kwon Do – Studios vor Ort, unsere Schülerbasis vergrößern zu können. Schaut gerne auf unserer Website unter <https://tsd-zorneding.de> vorbei. Bestimmt richten wir auch mal einen Lehrgang bei uns aus, dann könnt ihr Euch selbst von unserer schönen Halle überzeugen. Oder ihr kommt einfach mal zum Training vorbei 😊

Tang Soo!

Dr. Anna Fasold, Cho Dan und Dr. Christian Fasold E Dan, TSD Zorneding

HINWEISE

Kommende Veranstaltungen

| | |
|---------------------|---|
| 13.04. - 14.04.2019 | Techniklehrgang in Lyon, Frankreich / A. Bernard, K. Trogemann |
| 04.05. - 05.05.2019 | DTSDV Lehrgang für Fortgeschrittene in Issum / A. Brall, K. Trogemann |
| 11.05.2019 | DTSDV Kinder- und Jugend-Lehrgang in Eching / J. Kandlbinder, A. Schmid, M. Peitz |
| 31.05. - 02.06.2019 | DTSDV Sommer-Lehrgang inkl. Dan-Test in Taching am See / K. Trogemann |
| 20.06.2019 | Deutscher Ki Gong und Meister-Lehrgang in Neufahrn / K. Trogemann |
| 21.06.2019 | Deutscher Dan- und Meister-Lehrgang in Neufahrn / K. Trogemann |
| 22.06.2019 | Internationale Deutsche Meisterschaft in Neufahrn / K. Trogemann, L. Kalojanidis |
| 13.07.2019 | Il Soo Sik & Ho Sin Sul Lehrgang in Solln / K. Trogemann |

Alle TSD-Ereignisse 2019 können ab Januar 2019 auf der DTSDV-Homepage unter https://www.dtsdv.de/Verband/DE_Termine.htm einsehen werden.

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 WTSDA 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

Vielen Dank an alle Schreiber, die Beiträge für unseren Newsletter liefern. Der Newsletter lebt ja so gut wie ausschließlich von schriftlichen Beiträgen der DTSDV-Mitglieder für andere DTSDV-Mitglieder und sonstige interessierte Leser.

Richard Auer, Sah Dan, TSD Sunrise-Helios

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

Mitglieder der DTSDV e.V.

Adressen der an die DTSDV angeschlossenen Studios, Clubs und Gruppen – siehe bitte www.dtsdv.de unter **Vereine / Links**

Aktuelle Termine

Aktuelle Termine können auf der Homepage www.dtsdv.de unter **Termine** eingesehen und ausgedruckt werden.

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.