



TSD Newsletter

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



Ausgabe April 2023

EDITORIAL

Ein Rückblick über die Lehrgänge der letzten Monate

Vor kurzem wurde ich aufgefordert, meine Erfahrungen und Beobachtungen der letzten Lehrgänge im Laufe der vergangenen Zeit mitzuteilen. Nun, da ich schon seit über 50 Jahren Lehrgänge in verschiedenen Kampfkünsten gebe, entwickelt man mit der Zeit so seine eigenen Sichtweisen zum Durchführen von diversen Lehrgängen.

Zu Anfang möchte man möglichst viel in die vorgegebene Zeit hineinpacken. Ein wahres Feuerwerk der Darstellung an eigenen Kenntnissen und Können mit dem man dem anwesenden Teilnehmerkreis imponieren möchte. Im Laufe der Zeit merkt man aber, dass die Teilnehmer zwar zu anfangs sehr beeindruckt sind, aber leider aufgrund der Masse an Techniken gar keine ausreichende Zeit zum Erlernen und Üben der vorgestellten Techniken und Serien hat. Sie gehen deshalb etwas verwirrt nach Hause und fragen sich, was man denn wirklich an neuen Techniken gelernt hat und was man davon nach Hause auch mitnehmen und dauerhaft verinnerlichen kann bzw. sich setzen lassen kann? Da kommt einem doch bei ernsthaftem Reflektieren die Erkenntnis, dass ‚weniger mehr ist‘.



Was soll das nun als Konsequenz bedeuten? Wenn man weniger Techniken lehrt und diese dafür auch genügend üben lässt, können diese sich ausreichend setzen und dauerhaft mit nach Hause genommen werden. Außerdem bleibt mehr Zeit, Fehler, die während des Übens auftauchen, durch entsprechende Erklärungen fundiert zu verbessern, damit sie sich erst gar nicht einschleichen. Beim nächsten Lehrgang kann man diese neu erlernten Techniken nochmals kurz wiederholen und gegebenenfalls korrigieren. Man hat dann den Kopf jetzt frei, für das Erlernen neu vorgestellter Techniken, die man auf gleiche Weise verinnerlichen kann. Mit dieser Vorgehensweise erlangt man mit der Zeit ein großes und solides Repertoire an Techniken und schreitet auf dem Weg des Erlernens seiner Kampfkunst zügig voran.

Wozu, fragt sich der Teilnehmer, eigentlich immer der regelmäßige Besuch von Lehrgängen, auch wenn man mit der Zeit glaubt, es sei ja immer wieder dasselbe und warum die Wiederholungen? Wer kritisch hinschaut, wird feststellen, dass während eines Lehrganges die Interpretationen von Schüler zu Schüler, von Verein zu Verein und von Land zu Land zum Teil erheblich voneinander abweichende Interpretationen der ursprünglich gemeinsam erlernten Techniken auftreten. Dies ist aber ein allgemeines Faktum. Von der Schule und dem Studium her ist bekannt, wie wichtig es ist, dass man Vieles immer wieder wiederholen muss und es durchaus immer wieder Korrekturen bedarf, damit sich das Erlernte auch über die Jahre dauerhaft ohne größere Abweichungen einprägt und alle Mitglieder immer gemeinsam auf dem gleichen technischen Stand sind.

Es zeigt sich immer wieder ein gleiches Bild auf Lehrgängen: Es gibt Herrschaften, die nicht schnell genug die nächste Technik anfangen können, bevor sie die vorherige richtig erfasst und verinnerlicht haben. Oder man übt schon etwas ganz Anderes, ohne sich mit der eigentlichen Technik zu befassen. Dieses Vorgehen ist dem ernsthaften Erlernen nicht dienlich und es lenkt auch die Übrigen von ihrer

Aufmerksamkeit ab. Diesem leidigen Umstand gilt es grundsätzlich immer bei allen Lehrgängen Rechnung zu tragen.

Wichtig ist es auch, immer für eine gute Stimmung während des Lehrganges zu sorgen. Das fördert die gesteigerte Aufmerksamkeit auf das Erlernen der Techniken und Formen. Es ist von großer Bedeutung, wenn alle Teilnehmer glücklich und zufrieden mit dem Ergebnis des Lehrganges sind und sich schon auf den nächsten freuen. Der Besuch von Lehrgängen ist nun mal Voraussetzung, um sich in seiner Kampfkunst weiterzuentwickeln und dauerhafte Fortschritte zu erzielen.

Tang Soo!

Sah Bum Nim Klaus Trogemann

NEUIGKEITEN UND VERANSTALTUNGEN

Bem-vido Moçambique! – Willkommen Mozambique!

Wir begrüßen unser neuestes Mitglied in der TGTSDA-Familie, Tang Soo Do Mozambique mit ihrem Landesvertreter, Oh Dan Meister Alex Goule.

Die drei Studios sind Anfang 2023 zu uns gestoßen. Moztangsoodo wird von Meister Alex Goule geleitet, Mugabe TSD wird von Sam Dan Benson Goule geleitet und Mahotas TSD wird von E Dan Elidio Massuaganhe geleitet.

Wir freuen uns darauf, von euch in diesem Newsletter zu hören und unsere alten und neuen TSD-Freunde auf einer unserer nächsten TSD-Veranstaltungen zu treffen!

Tang Soo!



Tatjana Schwarz, Publications & Website

Gürtelprüfung in Rottal Inn

Viel Wochen vor den Weihnachtsferien, verteilte unser Studioleiter Joachim Kandlbinder die Prüfungseinladungen für die Schüler. Diese wurden freudestrahlen entgegengenommen.

Am Montag, den 19. Dezember 2022 war es dann so weit. Bevor es los ging, teilte Jo den Prüfungshelfer in ihre Aufgaben zu: Aufwärmen, Grundtechniken und Helfer ein. Es wurden zwei Schüler auf weiß mit Streifen, viel Schüler auf orange und eine Schülerin auf grün mit Streifen geprüft.

Nachdem alle aufgewärmt und die Grundtechniken durchgegangen waren, übernahm Jo die höheren Doppeltechniken und die Formen. Für unsere einzelne Schülerin, die auf grün mit Streifen getestet wurde, gab es auch noch einen Freikampf, Waffen und Bruchtest. Jeder der Prüflinge zeigte mit großem Eifer die geforderten Techniken. Am Schluss wurde dann noch die Theorie abgefragt. Unsere Trainerin Manuela, fragte die jungen Schüler immer geschickt und bekam so auch oft piffige



Antworten. Nach 1,5h war dann die Prüfung vorbei. Alle Prüflinge haben ihre Prüfung erfolgreich bestanden und die Gürtel konnten verliehen werden. Zum Schluss zeigten die Rotgurte für unsere zahlreichen Zuschauer die Form Bassai, welche mit großer Begeisterung angeschaut wurde.

Mit einem lauten "Tang Soo" verabschiedeten wir uns und gingen geschafft, mit neuen Gürteln für die Prüflinge, nach Hause.

Pierre Selig, Cho Dan Bo, TSD Rottal Inn

Gelungener Auftakt der Veranstaltungen im Jahr 2023 mit dem Trainer-Lehrgang

Nach der (zu langen) Coronapause fand am 07. Januar 2023 als traditioneller Jahresauftakt wieder der Trainings-/Fachübungsleiter-Lehrgang in Olching statt. Mit 14 Teilnehmenden vom 4. Gup bis zum Meistergrad aus vier Vereinen war dieser gut besucht. Der Lehrgang war in zwei Blöcke à etwa anderthalb Stunden aufgeteilt.



Im ersten Block behandelte Meister Trogemann unter Rückgriff auf seinen umfangreichen Erfahrungsschatz aus über 50 Jahren als Kampfkunst-Trainer die Themen Didaktik, Auftreten als Trainer und Trainingsorganisation.

Im zweiten Block hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, ihre Schwierigkeiten und Erfahrungen im Training zu schildern, und erhielten Tipps im Umgang damit. Wesentlich für das Gelingen einer Trainingsstunde und das Entstehen einer Bindung zwischen Lehrendem und Schülern ist das eigene Auftreten als Trainer. Die wichtigsten Eigenschaften sind hierbei das Ausstrahlen von Kompetenz und Verlässlichkeit gegenüber seinen Schülern. Eine Übungsstunde aufgrund eigener Motivationslosigkeit oder wegen geringer Teilnehmerzahl spontan abzusagen, kann und wird schnell in einer Spirale enden, die dazu führt, dass Mitglieder sich vom Training zurückziehen und ‚verloren gehen‘. Als Trainer ist es oft nötig die Zähne zusammenzubeißen, eine positive Miene für seine Leute aufzusetzen und durchzuziehen– auch für einen einzelnen Schüler. Auch Trainer sind nur Menschen, die einen schlechten Tag haben können. Doch wenn man das Training durchzieht, so werden einige bereits selbst die Erfahrung gemacht haben, dass sich das Überwinden, die Trainingsstunde trotzdem zu halten, positiv auf die eigene Laune auswirkt und sich die Stimmung in der Stunde allgemein hebt.

Die Stunde für alle interessant und lehrreich zu gestalten, ist didaktisch von besonderer Bedeutung. Sehr hilfreich ist es, mit einem Plan oder Ziel in das Training zu gehen. Denn Planlosigkeit führt in der Regel dazu, dass das Training unruhig und wenig zielgerichtet verläuft. Gerade beim Trainieren von Kindern / Heranwachsenden kann dies zur Folge haben, dass deren Konzentration und Aufmerksamkeit nachlässt. Wir haben hier mehrere Wege und Methoden besprochen, wie dem gegengesteuert werden kann. So schadet es um Beispiel nicht, ein paar Sprüche oder Übungen griffbereit zu haben und damit die Stimmung in der Gruppe wieder zu heben. Allgemein war der Rat, sich eine gewisse Portion an Humor anzueignen.

Generell sollten gerade erfahrene Trainer vor der Stunde einen Plan B parat haben, um sich auftretenden Situationen flexibel und souverän stellen zu können, und sich der anwesenden Gruppe anpassen. Stur an seinem/ihrer Schema festzuhalten und damit die Gruppe zu über- oder unterfordern führt unausweichlich zu den obigen Problemen.

Im Laufe der Zeit sollte auch jeder Übungsleiter ein Gespür für das Befinden seiner Schüler entwickeln. So schilderte Meister Trogemann, dass ihm kleinste Veränderungen im Verhalten seiner Schüler verraten, dass außerhalb des Studios etwas vorgefallen sein muss, z.B. eine schlechte Note. Dies ermöglicht ihm, unterstützend und motivierend zu agieren. Doch besonders wichtig ist, die körperliche

Verfassung jedes einzelnen Teilnehmers richtig einzuschätzen, und bei Warnzeichen wie Kurzatmigkeit, glasigem Blick oder starke Veränderung der Gesichtsfarbe entsprechend zu reagieren.

Dazugehörig wurden wir von Meister Trogemann nochmals dazu angehalten, uns auf die Themen, die wir unterrichten wollen, vernünftig und fundiert vorzubereiten. Sollte man einmal etwas nicht wissen oder beantworten können, so gilt, unseren Schülern nicht das Gegenteil vorzugaukeln, sondern offen dazu zu stehen und zu sagen: ‚Lass mich das kurz nachschauen‘. Das trägt erheblich dazu bei, seine Glaubwürdigkeit gegenüber den Schülern zu behalten und deren Respekt nicht zu verlieren. Allerdings soll und darf das nur in Ausnahmefällen der Fall sein!

Nach einer kurzen Mittagspause wurden individuelle Probleme der einzelnen anwesenden Übungsleiter analysiert. So kamen zum Beispiel eigene Unsicherheiten zur Sprache. Zum einen bezogen sie sich auf das Auftreten gegenüber den Schülern, speziell bei zur Introversion neigender Persönlichkeit. Zum anderen betrafen sie die Frage, wie man die Schüler am besten motivieren könne, an Lehrgängen und Meisterschaften teilzunehmen. Auch wurden verschiedene Wege des Umgangs bei Schwierigkeiten mit Schülern oder deren Eltern besprochen. Betont wurde in diesem Zusammenhang mehrmals die Bedeutung der Einhaltung unserer Tang Soo Do-Etikette. Aus der Gruppe stammte die Feststellung, das Achten auf und Einhalten der Etikette führe von alleine dazu, dass Unruhe verursachende Schüler gar nicht erst dauerhaft den Weg zu uns fänden, weil sie solche klaren Verhaltensregeln nicht ertragen.

Nachdem jeder Anwesende die Gelegenheit hatte, seine individuellen Baustellen anzusprechen, bat Meister Trogemann noch zwei Teilnehmende, jeweils zu zeigen, wie sie einem Unwissenden eine neue Hyung oder die Il Soo Sik lehren würden. Im Anschluss demonstrierte er kurz, wie er dies handhabt - unter Anmerkung, dass die Gegebenheiten, wie beispielsweise das Vorhandensein von Spiegeln, in jedem Verein anders sind und dementsprechend auf andere Methoden zurückgegriffen werden müsse.

Zum Abschluss des Lehrgangs zeigte uns Meister Trogemann, wie man Abwechslung und Spaß ins Training bringt, indem er mit uns eine Variante der Pyung Ahn Cho Dan lief, bei der vor jeder Handtechnik eine Fußtechnik ausgeführt wird.

Alles in allem war es wieder ein sehr informativer und lehrreicher Vormittag, der allen aktiven und zukünftigen Tang Soo Do Lehrenden immer wieder ans Herz zu legen ist. Der Lehrgang verdeutlichte: Man wird nicht als Trainer geboren. Aber man kann hineinwachsen – mit Durchhaltevermögen, Lernbereitschaft, Arbeit an sich selbst und einer Prise Humor. Und: es sich lohnt, diese Aufgabe zu übernehmen.

Patrick Zapf, E Dan, TSD Au/Hallertau und Anna Steinmetz, Sam Dan, TSD Leitershofen

Schweden ruft!

Am 11. und 12. März 2023 stand der erste Lehrgang in Schweden auf dem Programm, der von Nick Scardigno, Cho Dan und Cheftrainer von Åkersberga TSD organisiert wurde. Teilnehmende aus Schweden, Deutschland und Frankreich kamen zusammen, um zwei Tage lang Wissen auszutauschen und die Freundschaften zu feiern. Sah Bum Nim, Klaus Trogemann, der den Lehrgang leitete, und Meister Andy Ewing, der aus Göteborg kam, schlossen sich dem Lehrgang an, ebenso wie Sam Dan Alexandre Bernard aus Frankreich. Besonders gefreut habe ich mich, dass ich zusammen mit meinem Mann Cade auch nach Schweden reisen konnte, um unsere Freunde und ehemaligen Schüler zu treffen. Ich habe meinen Verein Åkersberga TSD vor zwei Jahren an Nick



übergeben und ich muss sagen, dass er dort zusammen mit seinen Schülern einen fantastischen Job macht!

Am Samstag trafen sich alle Teilnehmenden im nagelneuen Sportkomplex in Åkersberga, der ca. 20 Minuten nordöstlich von Stockholm liegt. Meister Trogemann unterrichtete gleichzeitig Schwarzgurte und Farbgürtel, so dass jeder seine besondere Aufmerksamkeit bekam und von Meister Trogemanns enormem Wissen profitierte. Drei Stunden lang haben wir an den Formen, an Stellungen und Techniken gearbeitet.



Am Abend genossen wir ein großartiges chinesisches Abendessen, bei dem wir den Tag Revue passieren ließen und über die zahlreichen Dinge sprachen, die wir am Nachmittag gelernt, geübt und verbessert hatten, tauschten aber auch die neuesten Nachrichten aus Deutschland, Frankreich und Schweden aus. Es gab viel zu lachen, gutes Essen und wunderbare Menschen – es ist so schön zu sehen, wie Teenager und Erwachsene so gut miteinander auskommen. Ich denke, das ist eines der wichtigsten Ziele und mein Lieblingsteil der Lehrgänge.



Am Sonntagmorgen fiel es nicht allen leicht, aufzustehen, da die Muskeln vom Vortag schmerzten. Aber: Kein Zurück im Kampf! Nach einem leckeren schwedischen Frühstück wurden wir von Nick und Peter noch einmal im Hotel abgeholt. Vielen Dank für euren Fahrservice!

In der Turnhalle kamen noch mehr Schüler, vor allem auch jüngere, zum Lehrgang. Das erste Thema des Tages war das Üben der Waffen Hyungs, angefangen mit dem Bong. Während die Schwarzgurte zum Messer und später zum Schwert wechselten, übten sich die unteren Gürtelgrade in Selbstverteidigung mit dem Bong. Ich muss sagen, ich bewundere Meister Trogemann, dass er so mühelos zwischen den Gruppen und Themen wechselt. Er scheint nie den Überblick zu verlieren und hat fast immer eine Antwort auf alle

möglichen Fragen der Teilnehmer.

Auch unsere jüngsten Teilnehmer, die Samurang Kids, kamen auf ihre Kosten. Sie wurden von Cade betreut und hatten Spaß an allerlei TSD-Übungen.

Das Highlight für die Åkersberga TSD-Mitglieder war der Nachmittag, bei dem sie vor einem erstklassigen Prüfungsgremium bewertet wurden. Meister Trogemann beaufsichtigte die Prüfung und Meister Ewing, Alexandre und Nick waren die Prüfer. Daher war es verständlich, dass einige der Prüflinge sehr nervös waren. Ich hatte die Ehre, die Vorturnerin zu sein und ich kann sagen, ich war mindestens so nervös wie die Prüflinge. Die Prüfung folgte dem traditionellen Prozedere: Aufwärmen, Hyungs, Il Soo Sik und Ho Sin Sul, Sparring und Bruchtest.

Ein ganz besonderer und bewegender Moment für mich war, als River, die damals meine allererste Schülerin war, die Bassai ganz alleine vorführte, und sie hat es toll gemacht! Ich war so stolz auf meine

ehemaligen Schüler:innen, als ich sah, wie sie sich in den letzten zwei Jahren unter der Leitung von Nick entwickelt haben, und so war es keine Überraschung, dass alle Prüflinge bestanden haben.

Nach der Prüfung hieß es Abschied nehmen und sich auf den Weg zum Flughafen machen. Mein Herz wurde ein bisschen schwer und ich werde meine Freunde in Schweden vermissen, aber es wird sicher bald ein nächstes Mal geben! Nochmals vielen Dank und herzlichen Glückwunsch an Nick für die Organisation einer so unvergesslichen Veranstaltung. Was für ein großartiges Wochenende!

Tang Soo!

Tatjana Schwarz, Sam Dan, Bulsajo TSD



Erfahrung beim Tang Soo Do Menzelen, NRW

Am 19.11.2022 fand in Menzelen, ein Technik Lehrgang statt. Hier wurde ein Interview mit zwei Weißgurten geführt, um zu erfahren, welche Erfahrungen sie beim Tang Soo Do Menzelen aufgenommen haben.

Interviewer: Hallo Julia. Erzähl mal wie lange bist du bereits im TSD?

Julia: Hallo ich bin bereits seit Mitte 2018 im TSD Menzelen und habe die Prüfung zum 9.Gup Im Mai 2022 mit Erfolg bestanden.

Interviewer: Das klingt, als hättest du schon einiges an Erfahrung. Wieviel Lehrgänge hast du bereits absolviert?

Julia: Für mich war es bisher der dritte Lehrgang, 2019, 2021 und 2022. Naja, und Erfahrung, geht so, man musste halt lange Pause machen wegen Corona, wo man nicht richtig trainieren konnte. Und einiges ist ausgefallen, wie zum Beispiel der Lehrgang 2020.

Interviewer: Stichwort Corona, Frank, von dir weiß ich bereits das du erst seit 2020 beim TSD bist. Wie hast du die Coronazeit überstanden?

Frank: Nun, ich habe in etwa drei Mal von Grund auf neu anfangen müssen, wenn man es genau nimmt. Manche von uns haben per „Zoom“ - also per online Videokonferenz - geübt, was allerdings nicht so mein Fall war. Wenn es die Infektionslage zugelassen hat, haben wir uns, natürlich mit Abstand, in Gärten verschiedener Mitglieder treffen können und haben dort trainiert. Aber für mich war es doch ganz schön Arbeit gewesen.

Interviewer: Wie läuft den eigentlich so ein Training bei euch ab. Also wie muss ich mir das vorstellen?

Frank: Wir haben zwei Mal die Woche Training und es geht meist recht locker los mit Aufwärmen, danach machen wir die Klasse auf, wo dann Formenlauf, Hand- Fuß und Selbstverteidigungstechniken geübt werden. Auch werden wir, je nach unserem Können, jeweils in Gruppen geordnet, wo wir dann zielgerichtet trainieren. Zurzeit üben wir verstärkt für den 8. Gup., also für die nächste Prüfung, wo wir aber stets uns lieber Zeit lassen. Lieber einen Schritt zurück, statt einen zu überspringen.

Interviewer: Das klingt aber eher als bist du nicht so überzeugt?

Frank: Doch überzeugt bin ich, aber man soll nicht nach den Sternen greifen. Wie sagt mein Meister „Wenn man etwas falsch macht, dann mache es richtig falsch, aber mit Stolz“.

Interviewer: Ok, und wie macht Ihr das mit eurer Arbeit, denn man muss ja schon ständig üben, um nichts zu verlernen?

Julia: Ja, ich mache gerade meine Ausbildung in einem sozialen Beruf. Natürlich ist es nicht immer einfach und man bemüht sich an den Trainingstagen teilzunehmen.

Frank: Es wird natürlich respektiert, wenn man nicht zum Training erscheint, auch wenn man, wie ich, im drei Schichtsystem arbeitet. Da kann man nicht immer zum Training. Aber es wird auch gerne gesehen, dass man vor seiner Nachtschicht zum Training kommt. Es ist kein Zwang und jeder hat verschiedene Bedürfnisse. Jeder hat irgendwo Familie, Freunde und auch andere Verpflichtungen.

Interviewer: Julia, ich sehe du hast Hörgeräte. Behindern die nicht beim Trainieren?

Julia: Tatsächlich behindern sie mich wirklich, vor allem wenn ich stark schwitze. Auch ist es für mich schwerer den einzelnen Kommandos zu folgen.

Interviewer: Fühlst du dich da eher benachteiligt, auch was Vorurteile betrifft?

Julia: Nein, es gibt keine Vorurteile beim TSD. Man wird so genommen, wie man ist. Auch ist egal welches Alter oder, wie schon gesagt, die körperliche Leistungsfähigkeit ist nebensächlich. Man trainiert ja, um sich fit zu halten und um sportlich besser zu werden und um sich später verteidigen zu können.

Interviewer: Julia, wie fandest du den Lehrgang, was für Eindrücke und Erfahrungen konntest du sammeln?

Julia: Ich muss sagen, das ich den Lehrgang von 2019 am besten empfand, nicht nur, weil es mein erster Lehrgang war, sondern weil man sich mehr Zeit für die niedrigeren Ränge (Weißgurte) nahm. Der Lehrgang 2022 war sehr von Schwarzgurten geprägt, dazu kam, das in der Halle sehr wenig Platz vorhanden war. Auch hätte ich mir mehr bei diesem Lehrgang gewünscht, dass Sah Bum Nim Trogemann auch die Farbgurte unterrichtet bzw. ihnen seine Erfahrung weiter gibt, so wie er es bereits 2019 gemacht hat. Auch, dass mehr auf das Können der einzelnen mehr Rücksicht genommen wird.

Interviewer: Auf dem Lehrgang bezogen, wie findet ihr das Drumherum, also wenn ihr nicht in der Halle trainiert?

Julia: Das wohl größte Highlight nach dem Lehrgang, ist das Essengehen Samstag abends. Man sitzt zusammen und lernt neue Leute kennen.

Frank: Ich finde, dass die Kameradschaft und das Familiäre sehr prägt. Wir haben ein Hobby, das ist die Kampfkunst TSD und tatsächlich kommt es mir so vor, als wenn man gerade als Farbgurte etwas Besonderes unter den ganzen Schwarzgurten ist.

Interviewer: Frank, kannst du das konkretisieren?

Frank: Mir ist ein Erlebnis beim letzten Lehrgang besonders in Erinnerung geblieben, und zwar kam ein Dan Träger aus Frankreich einfach auf mich zu, und wir fingen an, uns auf Englisch zu unterhalten. Ich meine, das ist, was ich so daran mag: Auch als „kleiner“ 9. Gup wird man von einem Dan Träger, welchen man noch nie zuvor gesehen hat, gefragt, wie lange man bereits dabei ist, wo man her kommt etc. man gehört einfach dazu.

Interviewer: Julia, was würdest du dir für die Zukunft wünschen bzw. wo siehst du dich in fünf Jahren im TSD?

Julia: Wo ich mich sehe... nun das kann ich gar nicht so beantworten. Ich glaube, das wird die Zeit zeigen.

Interviewer: Und Frank, was sind deine Wünsche bzw. wo siehst du dich?

Frank: Puuh, was eine Frage...! Vielleicht Grüngurt, das wäre schon cool, aber wie gesagt, nicht nach den Sternen greifen. Für mich steht eher der Sport und der Zusammenhalt im Vordergrund. Aber einen Wunsch hätte ich dennoch... und zwar, dass mehr Farbgurte an dem Lehrgang teilnehmen.

Interviewer: Das sind ja einige Eindrücke, ich danke euch für dieses Gespräch, wie sagt man bei euch? Glück auf?

Julia, Frank: 1, 2, 3 Tang Soo!

Frank Hohmann, Julia Czora, 9. Gup, TSD Menzelen

Mein erster Lehrgang „Kindern und Jugendlehrgang in Neufahrn“ - aus Sicht des Referenten Alexander Schmid

Ich war überrascht, als ich erfuhr, dass Jo Kandlbinder den „Kinder- und Jugendlehrgang“ in diesem Jahr nicht leiten konnte und ich stattdessen die Leitung übernehmen sollte. Vor kurzem erst hatte ich meine Prüfung für den 3-Dan bestanden und war der Annahme, bis ich einen Lehrgang übernehmen dürfte, würde noch einiges an Zeit vergehen. Es war eine Herausforderung, denn bis jetzt hatte ich noch nie einen Lehrgang, dieser Größe, für den Verband gehalten. Zu meiner Unterstützung stellte Jo mir umgehend seine Ausarbeitungen der letzten Lehrgänge, zur Verfügung. Auf dieser Basis begann ich, zusammen mit Leo und Florian, die Vorbereitungen für den Lehrgang.

Die Hallenreservierung konnte ich mit dem TSV-Neufahrn klären. In der ersten Ideensammlung waren so viele Sachen zusammengekommen, dass wir vermutlich einen 9 Stunden Lehrgang gebraucht hätten. Daher mussten wir leider den Rotstift ansetzen und einige Sachen wieder streichen. Es entstand ein Programm mit den Schwerpunkten Hand-/ Fußtechniken und natürlich Selbstverteidigung. Als zusätzliches Highlight, wollten wir am Ende des Lehrgangs, den Kindern und Jugendlichen noch die Gelegenheit geben, sich an einem Bruchtest zu versuchen. Ich besorgte extra dünnere Bretter, als wir sie bei normalen Prüfungen verwenden, damit die Kinder auch Sachen ausprobieren konnten, die sie vielleicht noch nie gemacht hatten und sie sich bei einem dickeren Brett auch nicht getraut hätten.

Pünktlich konnten wir um 10:00 Uhr beginnen. Ich gebe es zu, ich war sehr aufgeregt und einige Gedanken gingen mir im Kopf um, hoffentlich würde alles so funktionieren, wie wir es uns ausgedacht hatten. Mit Hilfe des ausgearbeiteten Skripts und mit der Unterstützung der mitgekommenen Trainer und Betreuer gingen wir den Lehrgang an. 29 Kinder waren da, das hat mich sehr gefreut. Auch wenn ich den Druck an dieser Stelle sehr spürte, freute ich mich loszulegen.



Doch bevor es mit den Techniken losgehen sollte, mussten wir uns aufwärmen. Ich habe in den Jahren gelernt, dass dies in den verschiedenen Studios sehr unterschiedlich gehandhabt wird, die Intensität der

Übungen ist allerdings sehr unterschiedlich. Meine Sorge, ich könnte eventuell jemanden überfordern, trat nicht ein, fast alle machten gut mit. Ich denke es hat auch einigen Spaß gemacht.



Den Start machten die Handtechniken, „Quick Hit“ hatte ich sie getauft. Die Techniken sollen präzise, aber trotzdem sehr schnell ausgeführt werden. Ich wollte vermitteln, welche Methoden nötig sind, um das zu erreichen. In der praktischen Übung konnte ich sehen, dass viele schon einen sehr guten Ansatz hatten. Wir versuchten hier noch etwas mehr aus dem Potenzial

herauszuholen. Stück für Stück gingen wir die einzelnen Techniken durch. Am Ende des ersten Parts wurde versucht, das gerade Gelernte in einem Spiel umzusetzen.

In der Pause hatte ich Gelegenheit für kurze Rücksprachen und einen schnellen Meinungs austausch. Wieder waren großartige Ideen zu hören und einige davon möchte ich gerne auch noch umsetzen.

Nach der Pause ging es mit den Fußtechniken weiter, der Titel hier: „Fancy Kicks“! Hierfür hatte ich mir ein paar zusätzliche Hilfsmittel bereitgestellt und einen extra „Gast“ eingeladen. Der Stuhl ist ein Hilfsmittel, das meiner Meinung nach, unsere Kicks auf ein sehr gutes Level bringt. Am „stummen Helfer“ konnten die einzelnen Abläufe und Positionen in einem Kick genau gezeigt werden. Auch die Übung mit der Schnur ist eine, die dabei hilft die Blockkicks sauber auszuführen. Leider ging mir die Zeit aus, ich hätte noch sehr gerne weitere Fußkombinationen gemacht. Der Abschluss der Fußtechniken sollte das Spiel mit den Luftballons sein und das hätte für einige Teilnehmer sicher länger dauern dürfen.



Selbstverteidigung ist bei uns ein sehr wichtiges Thema, wir wissen, dass viele genau deswegen zu uns ins Training kommen. Auch vielen Eltern ist es sehr wichtig, dass wir dies in unserem Programm haben. Ich unterhielt mich mit den Kindern, was ist Selbstverteidigung, warum ist Selbstverteidigung wichtig, wer kann uns helfen usw. Nach der Theorie ging es dann mit der Praxis los. Technik Nummer 1 bis 5 war, für die meisten, kein Thema. Ich hoffe, dass ein paar der Tipps in der Zukunft doch hilfreich sind. Nach den 5 Basisübungen ging es an die Nr.10 den Schwitzkasten, auch hier hoffe ich, dass ein paar der Tipps zukünftig helfen. Eine der klassischen Angstübungen ist die Nummer 9, nicht das „Würgen“ von hinten und der theoretische Ablauf sind das Problem an dieser Übung, die Herausforderung und das Hindernis für viele ist es, mit dem Partner zu Boden zu gehen. Ich merkte, dass diese Übung auf unserm weichen Schwingboden, für einige Beteiligten eine Herausforderung war. Sogar wir Schwarzgurte machen die Nummer 30 nicht so häufig, ich wollte sie unbedingt zeigen, um auch den Kindern und Jugendlichen einen Ausblick zugeben, wo es noch hingehet bei den Selbstverteidigung Techniken. Zum Üben reichte leider die Zeit nicht mehr aus.

Zum Ende des Lehrgangs wurden dann noch die Bruchtestbretter ausgepackt. Ich hoffte, dass wir möglichst viele spektakuläre Versuche und haufenweise strahlende Gesichter bekommen würden. Die Mutigsten durften beginnen. Ein paar Kinder hätten es lieber erst allein im stillen Eck versucht, anstatt gleich vor Publikum. Ich habe einige interessante Sachen gesehen. Mir war wichtig, dass sich niemand verletzt. Zum Glück, sind fast alle Bretter spektakulär zu Bruch gegangen, damit war bewiesen, dass unsere Techniken funktionieren. Als Erinnerung bekamen alle beteiligten Kinder einen Pokal und durften ihr zerschlagenes Brett mit nach Hause nehmen.



Nach dem Lehrgang gingen wir ins Bistro im Neufahrner Schwimmbad. Dort konnte man sich nach dem anstrengenden Lehrgang stärken und sich unterhalten.

Ich hoffe, ihr hattet Spaß beim Lehrgang und er war für euch genauso spannend und aufregend wie für mich. Danke an euch!

Gup-Prüfung in Neufahrn

Am Samstag, dem 11. März 2023 fand in Neufahrn von 10 bis 13 Uhr eine Gürtelprüfung mit insgesamt 22 Prüflingen bis einschließlich 6. Gup statt. Diese wurde als Kooperation der Vereine Neufahrn, Au und Leitershofen abgehalten. Vor dem Beginn hatten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen noch ausreichend Zeit sich gegenseitig kennen zu lernen, Kontakte zu knüpfen, und ihre Nervosität abzulegen.

Nach dem traditionellen Angrüßen und einigen eröffnenden und motivierenden Worten wurde mit dem Testen der ersten von drei Gruppen begonnen. Unser Vorturner Florian Decker führte nach einem ausführlichen Aufwärmen die Prüflinge durch die geforderten Bereiche der Hand- und Fußtechniken, der Hyungs sowie Il Soo Sik und Ho Sin Sul als auch Freikampf. Trotz der vorhandenen Prüfungsnervosität waren die gezeigten Leistungen sehr ansprechend. Für die beiden Kandidaten auf 6. Gup stand deren erster Bruchtest bei einer Prüfung an, den beide hervorragend gemeistert haben.

Nach der geschafften Praxis war noch der Theorieteil fällig. Alle Prüflinge konnten die geforderte Anzahl Begriffe nennen. Manchen fiel es leichter, andere hatten kleinere Hänger, ließen sich davon aber nicht irritieren. Im Anschluss wurden vom Prüfungskollegium noch Fragen zur Tang Soo Do-Etikette als auch zur Motivation und den eigenen Zielen gestellt. Es wurden uns alle fundiert und zufriedenstellend beantwortet.



Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen zur bestandenen Prüfung und zu der von euch gezeigten Leistung. Mit jedem Schritt kommt ihr euren Zielen näher. Macht so weiter und Ihr alle werdet diese erreichen!

Ein extra Dank geht hier noch an Sönke von Heymann der extra als Prüfer aus Olching gekommen ist.

Patrick Zapf, E Dan, TSD Au/Hallertau

Der Bruchtest

Kurz vor der letzten Gup-Prüfung bei uns im Verein sind einige Schüler an mich herangetreten., die unbedingt wissen wollten, wie das so ist mit dem Bruchtest. Muss man den vorher üben? Wenn ja, in welcher Form? Welche Technik ist erlaubt?

Zunächst sollte klargestellt werden, dass der klassische Bruchtest im Tang Soo Do ab dem „Grüngurt“ ein Bestandteil der Gürtelprüfung ist. Das Gelingen ist aber nicht entscheidend für das Gesamtergebnis der Prüfung. Beim Bruchtest wird ein Holzbrett 30 cm x 30 cm mit einer Stärke von 1,5 cm bis 2,5 cm verwendet. Ziel ist es, eine typische Tang Soo Do Technik zu demonstrieren. Dabei kommt es nicht einmal so auf die Stärke an, sondern um die präzise ausgeführte Technik und die Geschwindigkeit.

Das Brett kann man dabei selbst festhalten oder man kann auch Teilnehmende bitten, es in der gewünschten Position zu halten. Je nach Technik, muss es dementsprechend senkrecht, waagrecht oder schräg gehalten werden. Die Technik zum Brechen des Brettes ist frei wählbar. Ob frontal, rückwärts oder gesprungen, alles ist erlaubt. Anfänger beginnen meist mit dem Axt-Kick. Damit wird die Fähigkeit geprüft, die erlernten Techniken wirkungsvoll umzusetzen. Man unterscheidet den „regulären Bruchtest“, den „Geschwindigkeitsbruchtest“ und den „Powerbruchtest“.

Beim Bruchtest ist es wichtig, auf sich selbst zu vertrauen. Wenn man Angst hat, wird man auch Schwierigkeiten bekommen, die Technik sauber durchzuführen. Das wiederum führt dazu, dass der Schlag wirkungslos verpufft und man sich evtl. sogar verletzt. Aus dem Grunde üben wir im Training

immer wieder alle Techniken. Jetzt zeigt es sich, ob man die Technik auch beherrscht, die man zeigt. Für Anfänger sei gesagt, lieber etwas Leichteres zu wählen, das funktioniert, als etwas Spektakuläres.

Die einzelnen Phasen sind beim Bruchtest sind:

1. Auswählen der Technik
2. Fixieren des Holzes
3. Anvisieren des Holzes
4. Kurzes Erproben der Technik (Entfernung, Höhe)
5. Erneutes Anvisieren und Konzentrieren
6. Ausholen mit Arm oder Bein
7. Zerschlagen mit KiHap

Der Bruchtest ist abhängig von der Masse und der Geschwindigkeit. Trifft eine Faust im Zeitlupentempo auf ein Brett, wird dieses nicht zerbrechen. Wenn aber dieselbe Faust, innerhalb einer Sekunde oder schneller gezielt auf einen Punkt auftrifft und die Energie schlagartig dort übertragen wird, ist das Brett kaputt. Hierbei tritt das Energieerhaltungsgesetz in Kraft: Eine Energie kann nicht zerstört werden. Sie kann nur von einer Form in eine andere umgewandelt werden. Zum Beispiel potentielle Energie in kinetische Energie.

Der Deutsche Physiker Albert Einstein (1879 – 1955) erkannte den Zusammenhang zwischen Energie, Masse und Geschwindigkeit. Aus ihm resultierte dann auch seine berühmte Formel „ $E= mc^2$ “. Das zweite zu Grunde liegende physikalische Gesetz, ist das zweite Newton'sche Gesetz, welches besagt, dass die Kraft aus einer auf einen Körper wirkenden Beschleunigung resultiert. Also $F = ma$. Somit ist auch die Beschleunigung des benutzten Körperteiles beim Bruchtest für die auf das Holzbrett wirkende Kraft ausschlaggebend. Für den Bruchtest heißt das: Die Energie ergibt sich aus den Faktoren Masse und Geschwindigkeit. Mit der Höhe der Geschwindigkeit erhöht sich reziprok der Wert der Energie. Wer also seine Technik schnell und präzise ausführt, der kann so auch ohne große Kraftanstrengung zum Erfolg kommen. Geschwindigkeit ist alles.

Für einen Bruchtest zu üben, macht aus meiner Sicht keinen Sinn. Im Internet gibt es hierzu diverse Übungsbretter aus Kunststoff. Die Farben zeigen die Stärke und reichen vom Anfänger bis zum Schwarzgurt. Auf Grund der Zahnung kann man sie fast beliebig oft immer wieder zusammensetzen. Allerdings sollte man als höherer Gurt schon von seiner Technik und Ausübung überzeugt sein. Sollte wider Erwarten das Brett nicht kaputt gehen, heißt es Kopf hoch. Es zeigt doch nur, dass man an der Technik noch arbeiten muss. Hierzu zitiere ich meinen Trainer Seniorenmeister Trogemann: „Ich habe keine Angst vor dem, der 1000 Techniken oder Formen kann, sondern vor dem, der eine einzelne Technik 1000 mal geübt hat.“

Das Leben mit der Kampfkunst Tang Soo Do ist ein langer Reifeprozess. Das dauert Jahre, ja fast ein Leben lang. Man kann nicht erwarten, alles auf einmal zu erlernen, oder dass alles auf Anhieb klappt.

Oliver Stahl , E Dan, TSD Esting

Tang Soo Do TSV Solln – Kinder Olympiade

Am Montag, den 05. Dezember 2022 fand in der Tang Soo Do Abteilung des TSV Solln eine Olympiade für Kinder und Jugendliche statt. Hierzu haben wir auch die Tang Soo Do'ler aus Neufahrn eingeladen. 38 Kinder und Jugendliche stellten sich in drei Disziplinen unter Beweis.

Die erste Runde war eine Mannschaftsaufgabe, bei der drei Gruppen gebildet wurden, die gegeneinander antraten. Es galt in der Staffel für jeden Teilnehmer an vier Stationen jeweils 10 Hampelmänner, 10 Liegestütze, 10 Situps sowie 10 Kniebeugen zu machen, bevor man per Abklatschen den nächsten losschicken durfte. Am Ende wurden Gold, Silber und Bronze an die Teilnehmer verteilt.

Danach wurden die Teilnehmer je nach Gup Grad in Gruppen aufgeteilt und es ging ans Formen laufen. Abhängig von der Bewertung gab es wieder Gold, Silber und Bronze. Zu guter Letzt folgte die Liegestütze-Challenge. Wer schafft in drei Minuten am meisten Liegestütze? Der Held des Tages schaffte 94 Liegestütze. Ein unglaublicher Wert! Das könnte man jederzeit bei der Fernsehsendung „Klein gegen Groß“ einreichen. Und wieder gab es Medaillen für die besten Ergebnisse.

Am Ende der Veranstaltung gab es neben den vielen Preisen - jeder Teilnehmer nahm mindestens eine Medaille nach Hause - Getränke, Kuchen und viele Süßigkeiten. Insgesamt war die Veranstaltung ein voller Erfolg. Glückliche Kinder, glückliche Eltern und glückliche Trainer.

Vielen Dank an das ganze Organisationskomitee und Oliver Stahl, ohne die es diese einmalige Olympiade nicht gegeben hätte!

Rainer Unsöld, 6. Gup, TSD Solln

**Wir wünschen
allen unseren Mitgliedern und deren Familien
ein frohes Osterfest!**



Der TSD Newsletter der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. 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., gemeinnützig (Verband für traditionelles Tang Soo Do)</p> <p>Vertretung: Klaus Trogemann Palsweiser Straße 5-i 82140 Olching / Esting Tel.: 08142-13773 Fax: 08142-179972 Mail: dtsdv.trogemann@t-online.de Website: www.dtsdv.de</p>	<p>Beiträge und Mitteilungen</p> <p>Textbeiträge und Fotos für den Newsletter sowie Mitteilungen, die den Newsletter be- treffen, bitte per E-Mail an dtsdv.trogemann@t-online.de oder per Post senden an</p> <p>Klaus Trogemann Palsweiser Straße 5-i 82140 Olching/ Esting oder telefonisch unter +49 8142-13773</p>
---	--

Mitglieder der DTSDV e.V.

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

Bemerkung in eigener Sache

Mit Annahme eines Manuskriptes (Texte und Abbildungen) durch die Newsletter-Redaktion überlässt der Autor sämtliche Verwertungsrechte im Sinne des Urheberrechts der DTSDV e.V. Die Newsletter-Redaktion ist berechtigt, die eingesandten Berichte auszuwählen und nach Rücksprache mit dem Verfasser ggf. aus redaktionellen Gründen zu ändern und / oder zu kürzen. Für die inhaltlichen Text- und Bildbeiträge, die über die DTSDV-Homepage veröffentlicht werden, übernimmt der Verfasser die Haftung. Die Veröffentlichung eines Berichts wird mit dem Namen des Autors signiert.

Klaus Trogemann, Newsletter-Redaktion der DTSDV e.V.