



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 2010



Gedanken zu Sinn und Zweck einer Verbandszeitschrift bzw. eines Newsletters.

In allen Organisationen, Parteien, Behörden, Firmen, Verbänden, Vereinen usw. gibt es ein Informationsbedürfnis sowohl nach Innen wie auch nach Außen. Dies schlägt sich in der Regel in Papierform nieder, wie eine spezielle Zeitung mit einer jeweils entsprechenden Bezeichnung, wie z.B. Behörden-, Verbandsnachrichten, Firmenjournal, Organisationsinformationen oder auch neuerdings aus dem Englischen entlehnt Newsletter (Brief mit Neuigkeiten bzw. Aktuellem). In der Regel wird in diesem Informationsmedium über vergangene Ereignisse, momentane Geschehnisse und zukünftige geplante Aktivitäten (Sammelbegriff Events) berichtet. Beiträge zu diesem Informationsmedium können nicht nur von ‚Oben‘ sondern sollten auch von ‚Unten‘ innerhalb der jeweiligen Organisationsform kommen. Denn die Akzeptanz eines solchen Newsletters steht und fällt mit den Beiträgen, die eben nicht nur aus einer Richtung und nur von Wenigen kommen sollten, um den Eindruck einer Subjektivität zu vermeiden. Ihre Vielfalt beeinflusst wesentlich das objektive Erscheinungsbild dieses Informationsblattes. So ist es sehr wichtig, dass ein möglichst großer Teilnehmerkreis sich mit seinen Beiträgen dort wieder findet und nicht nur wenige und auch immer nur dieselben ihre Beiträge dazu liefern. Was auch mit der Zeit eine sehr einseitige Geschichte wird und unbewusst zu einer einseitigen Schiefzahl der Meinungen in nur eine Richtung führt. Dieser Eindruck sollte für ein ernsthaftes Blatt auf jeden Fall vermieden werden, wenn es nicht den Anschein einer Objektivität letztendlich verlieren möchte. In Behörden, Firmen, Verbänden gibt es selbstverständlich eine Info-Pflicht von oben, die in der Regel einen Großteil des Inhaltes ausmacht. In Vereinen oder Sportsverbänden usw. liegt die Pflicht doch im Wesentlichen bei beiden Teilen, dem Vorstand und den Mitgliedern. Da die Vorstände von Sportsvereinen usw. in der Regel ihre Tätigkeiten auf freiwilliger Basis ausführen, so sind auch deren Beiträge meist in freiwilliger Form, wie es aber auch für die Mitglieder eines Vereins für ihren Teil der Beiträge gelten sollte. Eine Vorgehensweise dieser Art zu gleichen Teilen verringert erheblich die Arbeitsbelastung der Herausgeber und die Mitglieder eines Vereins finden sich auch wieder und auch repräsentiert mit ihren Beiträgen in diesem Medium. Es gibt sicherlich in jedem Verein einige Herrschaften, die gerne einmal einige Zeilen über ein Ereignis innerhalb des Vereins oder des Verbandes zu Papier bringen können bzw. möchten und sie noch mit einem Schnappschuss versehen an den Editor des Newsletters per E-Mail weiterleiten könnten. Dies muss auch nicht zu jedem Erscheinen des Newsletters von jedem jedes Mal praktiziert werden. Aber mit dieser Vorgehensweise kommen immer einige interessante Beiträge zusammen, die den Newsletter mit Leben erfüllen. Auch sei hier mal angesprochen, dass durchaus auch Vorschläge zur Gestaltung des Newsletters erwünscht sind, denn schließlich möchte man ja auch interessant für den Leserkreis und keine langweilige Lektüre sein. Also auch Kolumnen, Leserbriefe, Meinungen usw. können zur Attraktivität beitragen. Seit langem ist geplant, dass sich jeder Verein bzw. Studio sich selbst einmal mit seinen Trainer und den Schülern im Newsletter vorstellt. Es ist allgemein bekannt, dass nicht jeder ein exzellenter Verfasser von Beiträgen ist. Aber es hilft schon sehr, wenn man einfach ein paar Gedanken zu Papier bringt und an den Editor weiterleitet, der dann in Abstimmung mit dem Verfasser dem Beitrag das gewünschte Gesicht gibt. Somit nimmt der Einsender dem Editor schon ein großes Stück Arbeit zur Artikelwahl ab. Also man soll sich nur trauen, auch wenn der eingesandte Artikelentwurf hinterher etwas anders aussieht, um den Belangen in der Größe des Newsletters gerecht zu werden. Hier sind alle Mitglieder angesprochen, denn es ist Euer Medium und dieses Medium ist auch eine Darstellung nicht nur nach innen sondern auch nach außen, wie man es immer an den vielen Reaktionen und Zuschriften zum jeweiligen Newsletter erkennen kann. Die Seriosität eines Verbandes vor allem auch nach außen steht und fällt mit seinem Darstellungsbild. Und eine gute Darstellung ist nun mal ein gut geführter Newsletter.

Hiermit ermuntere ich alle Mitglieder der DTSDV auf, sich mit ihren Beiträgen, seien sie auch noch so klein, an diesem Newsletter zu beteiligen. Es ist Eure Zeitung, nicht nur die des Vorstandes.
Tang Soo !!

Klaus Trogemann, Juli 2010

Berichte zu Ereignissen der DTSDV und WTSDA

Hap Ki Do Seminar am 10./11.04.10 in Graz/ Österreich

Vom 10. bis 11.04.10 fand ein sehr seltenes Hap Ki Do Seminar mit dem Stilbegründer des Sin Moo Hap Ki Do, Ji Han Jae 10. Dan, Trainer von Bruce Lee und Bong Su Han, in Graz/Österreich statt. Zu diesem speziellen Lehrgang war alles, was Rang und Namen im Sin Moo Hap Ki Do in Europa hat, angereist. Sogar aus USA waren hochrangige Meister erschienen um GM Ji zu unterstützen. GM Ji packte wie immer seine übergroße Schatztruhe an Techniken und Serien aus. Mit seiner gewohnten Vielfalt an Techniken beeindruckte er mal wieder alle Anwesenden und brachte sie gewaltig ins Schwitzen. Auch wenn einem Vieles bekannt vorkam, so waren es doch immer wieder seine neuen Varianten, die einen ganz schön mit deren komplexen Ausführungen beim Üben beschäftigen konnten.



Klaus Trogemann 6. Dan mit seinem Lehrer Do Ju Nim Ji Han Jae 10. Dan

Für mich war es wieder eine große Auffrischung vieler, nicht mehr so häufig geübter Techniken und Serien. Neu inspiriert und äußerst zufrieden mit dem erzielten Fortschritt so wie dem frohen Wiedersehen alter Hap Ki Do Meisterkollegen trat ich wieder die Heimreise nach München an.

Klaus Trogemann 6. Dan HKD, Esting

5. Bayerischer Kinder- und Jugend-Lehrgang vom 24.04.2010 in Stadtbergen

Bereits zum fünften Mal veranstaltete die Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV e.V.) einen bayerischen Kinder- und Jugend-Lehrgang. Für die diesjährige Veranstaltung unter dem Motto „Geschwindigkeit“ wurde die Oswald Merk Halle in Stadtbergen bei Augsburg ausgewählt. So kamen am Samstag, 24.04.2010, 38 TSD Schüler aus verschiedenen Studios zusammen. Gürtelfarben von weiß bis rot waren vertreten. Die Organisation und Lehrgangsleitung übernahmen Robert Ochwat (3. Dan TSD) und Thomas Krause (2. Dan TSD). Drei weitere Schwarzgute - Barbara Steinmetz (1. Dan), Anna Steinmetz (1. Dan) und Christian Fasold (1. Dan) - stellten sich als Aushilfstrainer zur Verfügung.

Der Leitgedanke „Geschwindigkeit“ war nicht nur in den Aufwärm- und Abschlussspielen deutlich zu erkennen. Die allmähliche Steigerung der Geschwindigkeit der geübten Techniken stand die ganze Zeit im Vordergrund, wobei als unabdingbare Voraussetzung hierfür die korrekte und präzise Ausführung der einzelnen Bewegungen betont wurde.

Nach der offiziellen Begrüßung der Teilnehmer und der Gäste und der Vorstellung der Aushilfstrainer folgte eine allgemeine Erläuterung des Tagesablaufs und der Lehrgangsthemen. Auch die schwerpunktmäßige Beschäftigung mit der Geschwindigkeit beim Ausführen von einzelnen Techniken wurde erwähnt und erläutert. Zum Aufwärmen wurde eine anspruchsvolle Mischung aus Ballspielen gewählt, die zusätzlich durch Sit Ups, Hampelmänner und Liegestütze unterbrochen und sozusagen angereichert wurden. Da war es plötzlich ganz toll, diese an sich schweißtreibenden Zwischenübungen zu machen. Den Teilnehmern hatte es sichtlich viel Spaß gemacht und vermutlich hätten sie nichts dagegen gehabt, in der Art und Weise sich die restliche Zeit zu vertreiben.

Zur Einstimmung auf die eigentlichen Lehrgangsinhalte durften die Teilnehmer gemeinsam die Form Sae Kye Hyung Il Buh laufen. Einmal auf Kommando des Lehrgangsleiters und einmal auf eigenes Kommando. Der Lehrgangsleiter konnte sich so ein Gesamtbild vom aktuellen Kenntnisstand der Gruppe in diesem Bereich machen und die anschließenden Erklärungen der einzelnen Techniken, des zweckmäßigen Hüfteinsatzes und der Koordination der Bewegungen darauf abstimmen. Wäre alles perfekt gewesen, dann bräuchten die Teilnehmer nichts an ihren Techniken zu verbessern.

Der nächste Unterrichtsblock ähnelte einer Reihe von kleinen Operationen, bei denen etwas langsam und vorsichtig zerlegt und dann auch recht langsam und gewissenhaft zu einem Ganzen zusammengefügt wird. Als erstes wurde der Kick Ahp Cha Ki zerlegt, erklärt, zu einer fließenden Bewegung zusammengesetzt und im Anschluss darauf fleißig geübt. Bei der Zerlegung wurden alle wesentlichen Einzelheiten der Technik gezeigt und verbal beschrieben. Auch das Zusammenspiel der einzelnen Körperteile, das Gleichgewicht, der Einsatz der Hüfte, die richtige Atmung, die bewusste Fokussierung auf ein Ziel wurden erwähnt. Wenn man als Anfänger all dies beim Ausführen der Technik beachten muss, dann kann man nur froh sein, dass wir Menschen nicht alle alltäglichen Körperbewegungen zerlegen und bewusst mit dem Kopf steuern müssen. Jedenfalls ist es so, dass jede Technik gelernt werden kann, wenn man die Prinzipien verstanden und die Umsetzung einige Male in aller Ruhe praktiziert hat. Erst durch das wiederholte Üben kann der Körper die Bewegungen irgendwann mal „automatisch“ ausführen, ohne dass wir ihn mit unseren langsamen Denkprozessen dabei aufhalten.

Nach dem Ahp Cha Ki Kick war der Pakeso Ahnu Ro Cha Ki dran. Die Vorgehensweise beim Einüben der Technik war hierbei dieselbe, wie beim Ahp Cha Ki: Zerlegen, Einzelheiten erklären, zusammensetzen und fleißig üben. Der Clou dabei ist natürlich, dass man beim Üben auch das gerade Gesehene und Gehörte in die Ausführung der eigenen Technik mit einfließen lässt.

Um dem Ganzen einen sinnvollen Praxisbezug zu verleihen, wurden entsprechende ergänzende Partnerübungen gezeigt. Die Aufgabe der Schüler bestand zum Beispiel darin, den Ahp Cha Ki alternierend auszuführen, ohne allerdings den Übungspartner zu treffen. Da waren nicht nur schnelle Beine gefragt, sondern auch eine ganze Portion an Konzentration und Selbstbeherrschung.

Die letzte Übung vor der Pause schaute nach außen hin schon ziemlich einfach aus. Es handelte sich um eine Prätzenübung, bei der man die Prätze mit gezielten Fauststößen treffen sollte. Klingt einfach, oder? Aber so ganz einfach war es auch nun wieder nicht, denn der Lehrgangleiter ließ sich was Besonderes einfallen. Die Übung sollte so praktiziert werden, dass die Schüler zunächst einmal still stehen, nichts reden, sich nur auf die Prätze konzentrieren und auf das Kommando des Trainers warten sollten. Wenn das Kommando kam, dann sollten sie die Prätze explosionsartig (Stichwort: Geschwindigkeit) mit der Faust treffen. Ich denke, es klingt immer noch nicht kompliziert, und dennoch hatten die meisten Schüler ihre Schwierigkeiten mit der praktischen Seite dieser Übung. Sie hörten sich die Theorie hierzu geduldig an, aber dann konnte man plötzlich sehen, dass da auf einmal seltsame Probleme auftauchten. Viele Kinder und Jugendliche konnten nicht ruhig stehen, ohne nach 10 Sekunden irgendwie zu zappeln. Viele konnten nicht wirklich zuhören, oder vergaßen das Gehörte scheinbar gleich im Anschluss daran. Viele konnten nicht einfach stehen und den Mund für eine Weile geschlossen halten. Viele wollten nur auf die Prätze hauen, aber von Konzentration war da nicht unbedingt viel zu sehen. Auch die Koordination von zusammengesetzten Bewegungen oder die Harmonie und der Fluss der eigenen Bewegung bereiteten vielen Teilnehmern einige Schwierigkeiten.

Hinzu kamen noch Schwierigkeiten mit der Umsetzung des gerade Gesehenen. Abgesehen davon, dass es nicht allen leicht fiel, die Prätze eine Weile hochzuhalten. Waren da die Arme zu schwach, oder die Prätzen zu schwer? Oder beides vielleicht? Da hilft nur eines: Fleißig sein und üben, üben, üben. Der Körper gewöhnt sich im Laufe der Zeit an die zum Teil ungewohnten Bewegungen. Auch die Muskeln werden nach und nach stärker und belastbarer. Auf die Konzentrationsübungen muss man sich eben einlassen, wenn man von ihnen profitieren will. Unter Umständen ist es gar nicht so leicht, sich eine Weile auf nur eine Sache, eine Technik oder eine Bewegung zu konzentrieren. Aber der Lehrgangleiter stellte seine Übungen so zusammen, dass kein Schüler hierbei ernsthaft überfordert war. Es gehört übrigens viel Disziplin dazu, wenn man den Anweisungen des Trainers exakt folgen soll. Wenn man diese Fähigkeit allerdings noch nicht besitzt, kann man sie nach und nach erlernen.

Nach der circa 10minütigen Pause ging es mit dem Zerlegen und Zusammenfügen von Techniken weiter. Da wurde der Dwi Tollyo Cha Ki Kick zerlegt und gründlich erklärt. Die Teilnehmer durften im praktischen Teil eine Reihe von sinnvollen Übungen ausführen, die man als Vorstufen zur eigentlichen Technik ansehen konnte. Der unschätzbare Wert von solchen Vorübungen besteht darin, dass man sich in der Gruppe bewegt, dabei noch viel Spaß hat, und am Ende - wenn es darum geht, die eigentliche an sich nicht einfach auszuführende Fußtechnik zu lernen - plötzlich feststellt, dass die Technik gar nicht mehr so schwer ist und einem quasi von alleine gelingt.

Darauf folgten wieder Partnerübungen: Aufs Ziel konzentrieren, auf das Kommando vom Trainer warten, um dann die jeweilige Technik explosionsartig auszuführen. Während die fortgeschritteneren Farbgurte mit der Prätze trainierten, durften die Weißgurte gegen eine riesige Schaumstoffmatte treten. Vor der Matte gab es drei Reihen und auf Kommando sollten 3 Schüler gleichzeitig den Dwi Tollyo Cha Ki gegen die Matte ausführen. Der Geräuschpegel war entsprechend hoch, aber dadurch, dass die Matte gleichzeitig von mehreren Füßen getroffen werden sollte, hatte die Weißgurtgruppe unheimlich viel Spaß. Die nächste Übung sah ähnlich aus, nur gab es diesmal 3 Gruppen (Weißgurte, Orange- und Grüngurte, Braun- und Rotgurte), die in drei Reihen vor drei Schaumstoffmatten standen und auf ein Kommando mit dem Dwi Tollyo Cha Ki synchron gegen die Matten treten sollten. Für die Zuschauer bot sich ein interessantes Schauspiel an: Neun Schüler standen still vor den Matten und konzentrierten sich. Dann gab es ein vereinbartes Kommando, worauf hin neun Füße gegen die Matten donnerten.

Fast drei Stunden lang waren die Teilnehmer auf den Beinen, trainierten fleißig und konzentriert und mussten sich viele verschiedene Bewegungen und zum Teil nicht allzu einfache Bewegungsabläufe merken. Zum Ausgleich dazu gab es noch vor dem Abschlusspiel eine kleine Konditionsübung. Zuerst sollten die Schüler in einem bestimmten Rhythmus zur Musik springen. Als Steigerung kamen dann noch schnelle Fauststöße dazu. Alles in allem eine recht schweißtreibende Angelegenheit, aber trotzdem waren alle beim Abschlusspiel noch recht munter und mit Begeisterung bei der Sache. In diesem Zusammenhang sind die Art des Umgangs mit den Lehrgangsteilnehmern und die Arbeitsweise des Lehrgangleiters Robert Ochwat erwähnenswert, der den anwesenden Kindern und Jugendlichen mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen den nicht unbedingt leicht verdaulichen Lehrgangsstoff vermittelt hatte. In meinen Augen konnten die jungen Teilnehmer sehr von seinem Training und seinem Erfahrungsschatz profitieren. Wobei auch hier die Devise galt, dass man als Teilnehmer eben im eigenen Interesse die Anweisungen des Trainers bestmöglich befolgen und sich ebenfalls so gut wie möglich auf die Übungen einlassen sollte. Die positiven Ergebnisse kommen dann schon nach einer Weile. Wenn man aber nur halbherzig mitmachen möchte, oder mit der Aufmerksamkeit lieber woanders wäre, dann kann man naturgemäß nur bedingt von dem gesamten Lehrgang profitieren, egal, wie der jeweilige Trainer sich bemüht. Erwähnenswert ist auch die Tatsache, dass eigentlich das ganze Lehrgangsprogramm eine wahre Fundgrube für Kinder war, die Spaß an der Bewegung und Freude am Tang Soo Do Training haben. Ein Programm für kleine Sportler und gegen Bewegungsmuffel. Im gewissen Sinne ging es da natürlich auch allgemein gesagt um die Entwicklung von grobmotorischen Fähigkeiten und um die Beseitigung der motorischen Defizite durch bewusstes Auflösen von vorhandenen und Einprägen von neuen Bewegungsmustern. Wie immer gab es zum Schluss des Lehrgangs kleine Erinnerungspokale für alle Teilnehmer.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios

Tang Soo Do Sondertraining/Lehrgang mit Meister Trogemann, 17. und 18. April in Alpen

Am 17. und 18. April 2010 fand ein großes, regionales Sondertraining des Tang Soo Do - Verbandes mit Meister Klaus Trogemann (6. Dan Master) aus München, in der Trainingshalle des TSD – Menzelen/Bönninghardt, an der Bönninghardt-Schule in Alpen statt.

Teilnehmer der Tang Soo Do Abteilung des BSV-Bönninghardt und weiterer Vereine aus Issum, Ginderich und Neukirchen-Vluyn hatten an diesen Tagen Gelegenheit, mit dem höchsten deutschen Vertreter des Welt Tang Soo Do Verbandes, Meister Klaus Trogemann aus München zu trainieren und Erfahrungen auszutauschen.

Am Samstag ab 16.00 Uhr nahm sich Meister Trogemann zunächst für die Kinder und anschließend gut 2,5 Stunden für die Erwachsenen aller Gürtelfarben Zeit. Am Sonntagmorgen gab es dann noch einmal einen 2,5-stündigen Formenlehrgang nur für die Schwarzgurte aus NRW.

Wesentliche Inhalte des Lehrgangs waren die Vereinheitlichung der Formen (Hyungs: feststehende, imaginäre Kampfmuster zum Training der Technikkombinationen, die auch als Meisterschaftsdisziplin dienen). Dies galt auch als Vorbereitung für die Ringrichteraufgaben der Schwarzgurte mit Blick auf die diesjährigen Internationalen Deutschen Meisterschaften, die auf Grund des 20 jährigen Bestehens des TSD Menzelen in diesem Jahr, im Oktober, in Alpen stattfinden wird.



Dan-Teilnehmer des Lehrganges in Alpen 1010

In NRW trainieren in vier Vereinen insgesamt ca. 230 Mitglieder diesen traditionellen, koreanischen Karate-Stil.

Klaus Trieglaff, TSD Menzelen

TSD Lehrgang der WTSDA vom 23. bis 25.04.10 in Stockholm mit Klaus Trogemann

(Ausrichter Daniel Marcko 3. Dan und Andrew Ewing 3. Dan vom TSD Schweden)

Vom 23. bis 25.04.10 hatten wir den internationalen Meistertrainer Klaus Trogemann 6. Dan bei uns zu Gast in Stockholm, Schweden. Es ist ja nicht das erste Mal, dass wir die Gelegenheit hatten, unter ihm zu trainieren. Seit Jahren kommt er in regelmäßigen Abständen aufgrund unserer Einladung zu uns, um uns an seinem Erfahrungs- und Technikrepertoire teilhaben zu lassen. Er versteht es immer wieder von Neuem, uns alle hier vom 10. Gup bis zum 3. Dan zu begeistern und wieder mit frischem TSD Geist zu beseelen. Seinem offenem Auftreten und seinen Ausführungen von selbst komplexen Techniken sieht man nicht an, dass er schon jenseits der 60ziger ist. Er ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie ein jahrzehntelanges ernsthaftes TSD Training einen gesund und fit erhalten kann. Wir hatten schon viele Meister, vor allem aus den USA, bei uns zu Besuch, aber Meister Trogemann hinterlässt jedes mal das Gefühl, wir haben wieder etwas dazugelernt und sind ein wichtiges Stück auf dem TSD Weg weiter geschritten. Ko Map Sum Ni Da Kookje Sah Bum Nim für Ihre einzigartige TSD Unterstützung. Wir freuen uns schon wieder auf ein nächstes Mal.

Daniel Marcko, 3. Dan, Stockholm

Offene Budo Meisterschaften des DDK am 1.5.2010 in Stutensee/BW

Am 01. Mai 2010 fanden diesmal in Stutensee/Karlsruhe die regelmäßigen offenen DDK Budo Meisterschaften statt. Auch ich nahm dieses Mal teil. In den folgenden Zeilen möchte ich meine Eindrücke und Erlebnisse schildern.

Nachdem Franziska Hanl (2. Gup) und ich (6. Gup) uns recht früh mit unserem Trainer Meister Klaus Trogemann getroffen hatten, ging es für mehrere Stunden auf die Autobahn in Richtung Karlsruhe. Während dieser Fahrt gingen uns viele Fragen durch den Kopf. Was wird uns, vom Tang Soo Do

kommend, dort erwarten? Wie wird so ein Event abgehalten, bei dem Wettkämpfer in den verschiedenen Budo Disziplinen wie Karate, Tae Kwon Do, Ju Jutsu und Judo zusammen kommen und in deren jeweiligen Disziplin gegeneinander antreten?

Nach der Ankunft in einer völlig überfüllten Halle hatten wir uns schnell zurechtgefunden und wussten, wo wir anzutreten hatten.

Ohne allzu große Erwartungen und mit viel Spaß nahmen wir nun selber teil. Da wir wussten, dass wir die einzigen Repräsentanten aus dem Tang Soo Do waren und unser Trainer als eingesetzter Wettkampfrichter immer ein Auge auf uns hatte, gaben wir uns besonders viel Mühe. Wir maßen uns in den Disziplinen „Formen“ und „Freestyle“.

Wir gaben alles und konnten uns trotz harter Konkurrenz aus Schwarzgurten durchsetzen. In beiden Disziplinen platzierten wir uns erfolgreich jeweils unter die ersten Vier.



Franzi Hanl und Oliver Stahl re. nehmen ihre Siegerurkunden auf dem Siegerpodest entgegen.

Nachdem wir unsere Wettkämpfe beendet hatten, konnten wir uns nun den anderen Kampfsportarten zuwenden.

Für mich war es sehr überraschend, mit welcher Härte ein Freikampf bei den Karate-Teilnehmern ablief. Über weite Strecken erinnerte mich das Ganze an Thai-Boxen oder Blood-Sport. Die Kämpfer hatten zum Teil keine Handschuhe, Kopfschutz oder Fußschutz. Mehrere Male gingen die Fäuste direkt ins Gesicht der Gegner und der Wettkampf musste unterbrochen werden, um Blutungen zu stillen oder Ergüsse bzw. Schwellungen zu kühlen.

Überrascht hat mich auch die herzliche Aufnahme der Serbischen Ju Jutsu Delegation. Wir nahmen uns immer wieder Zeit, Kontakte zu knüpfen und andere Meister kennen zu lernen. Erfreut war ich hierbei über die offene Art, wie man hierbei auf uns zu ging.

Am Ende des anstrengenden Tages gab es noch ein großes Buffet, bei dem sich fast alle Teilnehmer noch einmal trafen.

Für mich war dieser Tag ein weiteres Erlebnis, bei dem ich sehr viel an Erfahrungen und Eindrücken mitnehmen konnte und kann abschließend nur eines noch hinzufügen. Jeder sollte einmal an so einer Veranstaltung teilnehmen.

TSD Sommerlehrgang in Taching vom 14.05.-16.05.2010

Vom 14.05. – 16.05.2010 wurde von der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV) der alljährliche Sommerlehrgang in Taching veranstaltet. An drei Tagen wurde uns ein interessantes Programm angeboten, das nicht nur die wichtigsten Tang Soo Do Themen vorsah, sondern auch ausgewählte Teilbereiche aus dem Hap Ki Do und dem koreanischen Ki Gong beinhaltete. Die Planung, Organisation und Durchführung übernahm Seniormeister Klaus Trogemann (6. Dan). Diesmal kamen rund 60 Teilnehmer vom 9. Gup bis zum 6. Dan aus Deutschland, den USA und der Schweiz. Die ersten Dane und die Braungurte - dicht gefolgt von den Rot- und Grüngurten - bildeten interessanter Weise die größte Teilgruppe.

**Taching 2010 Lehrgangsteilnehmer**

Nach der Anreise kamen die Lehrgangsteilnehmer in der Tachinger Turnhalle zusammen. Die offizielle Begrüßung und die gemeinsame Aufwärmgymnastik gehören immer zu den festen Ritualen, bevor es mit dem eigentlichen Training losgeht. So war es auch dieses Mal. Da hat man noch Gelegenheit, sich mental auf das bevorstehende Training einzustimmen und die Alltagsorgen für einige Zeit hinter sich zu lassen. Am ersten Tag wurden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Handtechniken: Geschwindigkeit vs. Power
- Fußtechniken: Geschwindigkeit vs. Power
- Dehnübungen für Bein- und Rückenmuskulatur
- Formenlauf zur Trommel einschließlich Korrekturarbeit

Bei den Hand- und Fußtechniken wurde uns die unterschiedliche Art der Ausführung erläutert und gezeigt, wenn eine Technik mit Betonung der Geschwindigkeit oder der Kraft geübt werden sollte. Für die Anfänger war es bestimmt nicht so einfach, die unterschiedlichen Prinzipien gleich nachzuvollziehen und umzusetzen, da sie meistens eher mit (zu großem) Krafteinsatz arbeiten und die Schnelligkeit erst im Laufe der Zeit nach längerem Training herausarbeiten. Aber in Taching wurde zumindest ein Grundstein gelegt und nun können die Schüler das Gesehene und Geübte im täglichen Training für sich erforschen und zunehmend einsetzen.

Einen wichtigen Platz in unserem Training nimmt das Dehnen der Bein- und Rückenmuskulatur ein. Möglichkeiten, die Beine und den Rücken geschmeidig zu halten, gibt es in Hülle und Fülle. In Taching wurde uns eine Auswahl an relativ einfachen, aber wirksamen Dehnübungen, die mit einem Partner ausgeführt werden, vorgestellt. Leider ist es so, dass man diese Übungen immer wieder im Training (oder auch zu Hause...) über sich ergehen lassen muss, da die unaufhörlich fortschreitende Zeit eigentlich gegen die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des menschlichen Körpers arbeitet.

Im letzten Trainingsblock durften wir Formen laufen, wobei der Trommelschlag als Taktgeber diente. Für die Anfänger ist es unter Umständen gewöhnungsbedürftig, sich an dem Rhythmus des Trommelschlags zu orientieren, aber das gibt sich schon, wenn man sich darauf einlässt und aufmerksam auf die Trommel hört. Die Fortgeschrittenen tun sich da schon leichter, denn abgesehen davon, dass sie diese Übung schon des Öfteren praktiziert haben, dürfen sie auch jedes Mal mehr Formen laufen, als die Anfänger. Diesmal reichte die Zeit für insgesamt 11 Formen, die wir nach Korrekturanweisungen von Meister Trogemann zum Teil mehrmals wiederholten.

Zum Schluss - als Ausklang nach dem schweißtreibenden Training - gab es einige Ki Gong Übungen zum Mitmachen.

Der zweite Lehrgangstag begann mit einer leichten Aufwärmgymnastik zum Wachwerden, bevor es mit den vorgesehenen Trainingsschwerpunkten weiter ging:

- Handtechnik-Kombinationen: Geschwindigkeit vs. Power
- Fußtechnik-Kombinationen: Geschwindigkeit vs. Power
- Formenlauf
- Waffenformen: Bong Hyung 1, 2 und 3
- Pyung Ahn E Dan mit der Trommel als Taktgeber
- Freikampf: Grundlagen und Strategien

Bei den Hand- und Fußtechnikkombinationen handelte es sich um Erweiterungen dessen, was wir bereits am Vortag in einer einfacheren Form begonnen hatten. Auch hierbei wurden uns die Unterschiede zwischen der Betonung der Kraft oder der Geschwindigkeit in der Ausführung von zusammengesetzten Techniken erörtert. Das darauf folgende Formen- und Waffenformentraining - mit entsprechenden Hinweisen und Korrekturen - diente nicht unbedingt dazu, dass man lauter neue Formen lernt, sondern eher dazu, dass man Fehler bzw. Fehlinterpretationen der einzelnen Techniken, die sich im Laufe der Zeit wie auch immer eingeschlichen hatten, wieder bereinigt. So betrachtet kann man den Sommerlehrgang dazu nutzen, die Standards der DTSDV und der WTSDA sich einzuprägen und zu festigen.



Formenlaufen in der Gruppe

Bei den Meisterlehrgängen dürfen die eingeladenen Teilnehmer die Kong Sang Koon Form eine halbe Stunde lang laufen, wobei die Trommel als Taktgeber dient. In Taching wird diese Tradition in ähnlicher Weise gepflegt, wobei alle Teilnehmer unabhängig vom Gürtelgrad 20 Minuten lang die Pyung Ahn E Dan Form laufen dürfen. Der Einstieg ist immer recht sanft und vom Tempo her ziemlich gemütlich, so dass auch die Weiß- und Orangegurte sich einigermaßen zu Recht finden und in aller Ruhe ihre Beine und Arme sortieren können. Nach einigen Durchgängen wird der Trommelschlag durchdringender und das Tempo bis zu einem bestimmten Rhythmus allmählich gesteigert. Und nun besteht die hohe Kunst darin, sich eben auf den Trommelschlag zu konzentrieren, die Atmung nach dem Trommelschlag auszurichten und natürlich auch die Techniken in dem vorgegebenen Rhythmus auszuführen. Ohne dabei dem Trommelschlag davon zu laufen... Wozu die ganze Übung gut ist, merkt man am besten, indem man sich einfach auf sie einlässt. Danach kann man über die eigenen Erfahrungen und Empfindungen ausgiebig sinnieren.

Zum Schluss wurden Grundlagen und außerdem noch Strategien für sinnvolle Freikampfkationen erörtert und geübt. Und zwar ziemlich intensiv. Der Grundgedanke war hierbei: Weg vom ermüdenden Herumhopsen und Hampeln, hin zu schnellen und effektiven Aktionen. Auch zweckmäßige Fußarbeit und sinnvolle Konteraktionen wurden geübt. In wieweit man von derartigen Übungen profitiert, ist nicht nur in erster Linie vom eigenen Willen abhängig, sondern es wird in hohem Grad dadurch bedingt, ob man mit einem „vernünftigen“ Partner trainiert. Wenn sozusagen die Chemie zwischen beiden Partnern stimmt, sind die Lerneffekte umso größer.

Nach dem regulären Training fand noch eine kompakte Trainingseinheit für Schwarzgurte und Meister mit den folgenden Schwerpunkten statt:

- Höhere Formen ab Naihanchi Cho Dan
- Waffenformen
- Höhere Formen und Waffenformen nur für die anwesenden Meister

Die sieben höheren Formen von Naihanchi Cho Dan bis Kong Sang Koon und die Waffenformen mit Stock, Messer und Schwert wurden im Hinblick darauf trainiert, dass grobe, offensichtliche Fehler erkannt und nach Möglichkeit gleich ausgemerzt werden. Den Rest, also das aktive Laufen der Formen und das Verfeinern der einzelnen Techniken, müssen die Schwarzgurte alleine im eigenen Dojang bewältigen und durch Teilnahme an entsprechenden Lehrgängen auffrischen. In dieser Einheit hatten auch die anwesenden Meister die Möglichkeit, ihre Meisterformen ohne und mit Waffen unter Aufsicht von Seniormeister Trogemann zu laufen und die notwendigen Korrekturen umzusetzen und für späteres Arbeiten an den Formen zu speichern.



Klaus Trogemann beim Erläutern einer Selbstverteidigungstechnik im Detail

Der letzte Lehrgangstag begann ebenfalls mit einer leichten Aufwärmgymnastik. Folgende Schwerpunkte waren für die kommenden Trainingseinheiten vorgesehen:

- Handtechnik-Kombinationen Geschwindigkeit vs. Power
- Fußtechnik-Kombinationen Geschwindigkeit vs. Power
- Einschritttechniken mit Händen 16-25
- Selbstverteidigung mit Händen und Füßen (Hap Ki Do-Techniken)
- Einschritttechniken mit Bong 1-20

Zum Einstimmen übten wir wieder Kombinationen von Hand- und Fußtechniken. Die zusammengesetzten Techniken waren gewissermaßen als Vorübung für die folgenden Einschritttechniken bestens geeignet. Diesmal waren nur 10 Handeinschritttechniken von 16-25 dran, aber dafür konnten wir sie intensiver als sonst trainieren. Den Farbgurten (weiß bis braun) wurde dabei vielleicht zu viel abverlangt, aber immerhin konnten sie einen kleinen Vorgeschmack und einen kleinen Ausblick auf den künftigen Unterrichtsstoff im Training bekommen.

Im nächsten Trainingsblock wurden uns verschiedene Selbstverteidigungstechniken aus dem Hap ki do vorgestellt. Vom Ansatz her ähneln viele Hap Ki Do Techniken unseren Tang Soo Do Techniken. Allerdings sind die reichhaltigen Hap Ki Do Techniken teilweise viel diffiziler in der Ausführung, bevor die schmerzhaftige Wirkung einsetzt. Es gibt natürlich auch eine Reihe von einfacher zu erlernenden Hap Ki Do Techniken und solche haben wir als Ergänzung zu Tang Soo Do Techniken gründlich geübt.

In der letzten Trainingseinheit waren Einschritttechniken mit dem Langstock auf dem Programm. Bisher gibt es eigentlich keinen anderen speziellen Lehrgang, bei dem die Bong Einschritttechniken geübt bzw. wiederholt werden könnten. Umso wichtiger ist es, dass man trotz Müdigkeit und baldiger Abreise doch noch mit voller Aufmerksamkeit bei der Sache bleibt und so fleißig übt, wie nur irgend möglich. Besonders ist es für fortgeschrittene Farbgurte wichtig, dass sie die grundlegenden Prinzipien der Stockführung beherrschen, da sie diese dann beim Erlernen oder Verfeinern der Bong Formen gut einsetzen können. Auf alle Fälle konnten wir die ersten 20 Bong Einschritttechniken ausgiebig üben.

Und dann war es plötzlich an der Zeit, dass wir wieder abreisen. Das aktiv verbrachte Wochenende verging wie im Fluge, wobei es natürlich auch Zeit für verschiedene Freizeitaktivitäten und die gemeinsamen Grillabende gegeben hatte. Na ja, da das Wetter diesmal relativ bescheiden war, konnten wir nicht alle Möglichkeiten der Freizeitgestaltung draußen genießen. Also baden im Tachinger See oder herumliegen in der Sonne waren nicht unbedingt angesagt. Aber dafür war es in der Turnhalle während des Trainings nicht mehr so heiß wie in manch einem Jahr in der Vergangenheit.

Zum Schluss noch einige Bemerkungen allgemeiner Art. Der Sommerlehrgang in Taching ist für alle aktiven TSD Schüler da. Alle Jahre wieder findet er regelmäßig nach Christi Himmelfahrt statt und der Termin hierfür wird auch rechtzeitig bekannt gegeben. Sicherlich ist es so, dass wir in Taching in erster Linie das TSD Training mit allen angebotenen Themen absolvieren sollten. Aber genauso wichtig ist es, dass wir immer wieder zusammen kommen und auch einige Stunden unserer kostbaren Freizeit miteinander verbringen. Es ist interessant zu beobachten, dass in Taching nicht nur alte Freundschaften aufgefrischt werden, sondern auch immer wieder neue entstehen. Es finden ebenfalls viele interessante Gespräche über alle möglichen Themen statt. Da hört man aber unter anderem auch, dass einige abwesende Leute, die letztes Jahr in Taching dabei waren, vermisst werden. Genauso werden Leute vermisst, die beispielsweise bei der letzten Dan-Prüfung dabei waren: Warum sind sie nicht nach Taching gekommen? Haben sie allesamt keine Zeit oder private/berufliche Probleme? Oder haben sie ihr Ziel neulich erreicht und/oder bereits ausgelernt? Es wäre wirklich fein, wenn in der Zukunft alle TSD Schüler, die im Herbst bei der Dan-Prüfung geprüft wurden, im jeweils folgenden Jahr in Taching erscheinen würden. Sie sollten sich auf jeden Fall mal ernsthaft folgende Fragen stellen: Warum will ich den schwarzen Gürtel haben? Will ich den nur so herumtragen, damit andere sehen können, was ich erreicht habe? Oder nur für mich, weil es ein Teil meines Weges ist? Dann nutze ich doch jede Gelegenheit, um mich weiterzubilden und besuche möglichst viele Lehrgänge, auch den Sommerlehrgang in Taching. Oder? In diesem Zusammenhang noch eine Bitte an die Farbgurte und die Zuschauer, die in Taching anwesend sind: Dreht bitte keine Filme, wenn Schwarzgurte ihre höheren Formen laufen. Die Farbgurte werden die entsprechenden Formen schon noch bei und von ihren Trainern lernen, wenn die Zeit gekommen ist. Und für wen brauchen die Zuschauer die Aufnahmen? Ein anderes leidiges Thema wirft noch einen kleinen Schatten auf das Tachinger Wochenende 2010: Schulden bei Familie Gramming. Es müsste doch möglich sein, dass man seine Getränke und alles Sonstige noch vor der Abreise bezahlt und regelt, um dann anschließend ruhigen Gewissens nach Hause zu fahren.

An dieser Stelle noch ein Dankeschön an Seniormeister Trogemann, der wie immer nicht nur die Durchführung des Trainings, sondern auch die Planung und Organisation des gesamten Wochenendes übernommen und gestaltet hatte.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios

16. World Ki Gong Club Lehrgang vom 05. - 06.06.2010 in Holland

Es war fast wie ein Wochenendausflug ins Grüne. Die ganze Nacht vom Freitag auf Samstag (04. - 05.06.2010) waren wir mit dem Nachtzug von München nach Utrecht in den Niederlanden unterwegs. Und als wir dann in der Früh wach wurden, bot sich unseren Augen eine schier endlose, sehr flache Landschaft mit saftig-grünen Wiesen, Sträuchern und Bäumen. Überall sah man Kanäle, die wie schmale Wasserstraßen aussahen. Hier und da eine kleine Herde Schafe oder Kühe. Der Sonnenaufgang versprach einen schönen und warmen Tag.

Unser Ziel war der 16. World Ki Gong Club Lehrgang in Capelle aan den IJssel in den Niederlanden, der vom 05. - 06.06.2010 stattfand und von Dr. Tim Schroeder - Ki Gong Beauftragter aus den USA - und Klaus Trogemann - Ki Gong Beauftragter aus Deutschland - geleitet werden sollte. Gut 20 Anfänger und Fortgeschrittene aus Deutschland und den Niederlanden waren hierzu gemeldet. Leider hatte der Zug eine kleine Verspätung, denn vor uns trödelte ein Nahverkehrszug, der seinerseits auch verspätet unterwegs war. Dessen ungeachtet wurden wir am Bahnhof in Utrecht abgeholt und anschließend zur Sporthalle nach Capelle aan den IJssel gefahren. Die Autofahrt dauerte eine Weile und so nutzten wir die Gelegenheit, uns mit dem Ki Gong Beauftragten für Europa - Richard Suijker - zu unterhalten und auch die schön begrünte Umgebung mit unzähligen Wasserkanälen sowie das sehr gut ausgebaute Straßennetz zu bestaunen. Vielleicht ist es nicht überall in Holland so, aber das, was ich unterwegs sah, gefiel mir ganz gut. Auch wenn es dort keine Berge gibt.



Lehrgangsteilnehmer mit Instruktoren



Klaus Trogemann bei einer Meditationsübung

Als wir in der Trainingshalle ankamen, waren die anderen Teilnehmer schon anwesend und Dr. Schroeder erläuterte gerade die ersten Ki Gong Übungen. Wir wurden übrigens bereits erwartet und unsere Übungsmatten waren auch schon für uns vorbereitet. Um uns herum lauter fremde Gesichter, aber wir hatten sofort das gute Gefühl, bei Freunden angekommen zu sein. Für den ersten Lehrgangstag wurde ein Programm von 09:00 bis 22:00 Uhr zusammengestellt, das sowohl eine gehörige Portion Theorie, als auch viele praktische Übungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade vorsah. Die praktischen Übungen wurden meistens im Stehen exerziert, aber es gab auch welche, die man im Sitzen oder im Liegen ausführen konnte. Zwischendurch gab es natürlich Pausen für mehrere Mahlzeiten und auch normale Pausen, um die rauchenden Köpfe abzukühlen. Dass man sich mit vielen Holländern deutsch unterhalten kann, wissen wir. Aber dass eine in Holland lebende Chinesin fließend deutsch spricht, überraschte mich schon. Dass sie 10 Jahre in der Schweiz und 7 Jahre in der Nähe von München gelebt hatte und insgesamt 5 Sprachen beherrscht, erfähr ich erst im Verlauf des Gesprächs.

Am zweiten Lehrgangstag waren wir von 09:00 bis 17:00 Uhr in der Trainingshalle anzutreffen. Da wurde uns ebenfalls ein reichhaltiges aus umfangreicher Theorie und anstrengender Praxis bestehendes Programm angeboten, das - ähnlich wie am ersten Tag - von einigen Pausen unterbrochen war. Die Theorie beinhaltete unterschiedliche Themen, die aber allesamt irgendwie mit der Gesundheit des Menschen zu tun hatten: Verschiedene Arten zu atmen, Grundlagen der

Meditation, Visualisierung, Gehirnwellen, Ki-Arten, Energiefluss, die 5-Elemente-Lehre, Meridianlehre, heilende Laute. Im fernöstlichen Raum gehören diese Themen für die meisten Menschen zum Alltag, aber in Europa muss man diese Bereiche immer noch erst einmal mühsam für sich erforschen. Die praktischen Übungen hatten stets einen Bezug zu den theoretischen Themen, die im Verlauf des Lehrgangs erörtert wurden. Es bedarf einiger Übung, bis man eine ganze Weile auf leicht gebeugten Beinen stehend die angesagten Bewegungen nachvollziehen und noch mit der Atmung koordinieren kann. Aber es lohnt sich, denn von den Ergebnissen kann man im Normalfall recht rasch profitieren.

Sozusagen als Erstausrüstung bekamen alle Teilnehmer einen dicken Ordner mit schriftlichen Unterlagen und einer zusätzlichen DVD. Als eine nette Geste gab es dazu noch eine recht robuste Tasche. Diese Unterlagen bilden gewissermaßen das theoretische Grundgerüst für den Anfänger und ein Nachschlagewerk für den Fortgeschrittenen. Darüber hinaus gab es in den Unterlagen noch einige Buchempfehlungen, die den Anfänger allerdings mächtig überfordern würden. Man muss da aber nichts übereilen.

Am Ende des Lehrgangs bekamen alle Teilnehmer eine Urkunde, die man als Nachweis für besuchte Lehrgänge braucht, falls man an Lehrgängen für Fortgeschrittene beziehungsweise an höheren Graduierungen innerhalb den WKGC interessiert wäre. Jene Teilnehmer, die ihre Mitgliedschaft im WKGC verlängerten oder die „Life Time“ Mitgliedschaft beantragten, bekamen besondere Abzeichen. Das ganze Wochenende war vom fleißigen Üben in einer sehr entspannten und konstruktiven Atmosphäre geprägt. Alles war sehr gut organisiert, es gab viele freiwillige Helfer, das Wetter spielte mit und an der Unterkunft konnte man auch nichts aussetzen. Im Laufe des Lehrgangs entstand die Idee von einem Ki Gong Wochenende in Deutschland. Meister Trogemann stellte den anwesenden Teilnehmern seine diesbezüglichen Überlegungen vor und das Echo war durchaus positiv.

Die meisten Lehrgangsteilnehmer nahmen am Abschlussessen teil. Wir erfuhren erst vor Ort, dass das Essen bei Familie Partosoebroto, die uns bereits während des Lehrgangs mit Trank und Speis versorgt hatte, serviert wird. Ich konnte mir allerdings nicht wirklich vorstellen, wie 15 Leute in einer Wohnung untergebracht und bewirtet werden sollten. Jetzt weiß ich, dass ich von falschen Voraussetzungen ausgegangen war. Ich stellte mir nämlich eine für holländische Verhältnisse „normale“ - also nicht allzu große - Wohnung vor. Aber wir wurden in einem riesigen Haus, das von einem recht großen Garten umgeben war, empfangen. Einen besseren Abschluss eines Lehrgangs kann man sich kaum wünschen. So konnten wir jedenfalls noch vor der Abreise gemütlich beisammen sitzen, essen und interessante Gespräche führen.

Als es dann an der Zeit war, Abschied zu nehmen und die Heimreise anzutreten, freute sich wohl keiner so richtig. Die 2 Tage, die wir zusammen verbracht hatten, waren doch irgendwie letzten Endes zu kurz. Man hätte ruhig noch ein paar Tage dran hängen können. Unsere Rückfahrt nach München verlief ohne besondere Vorkommnisse, abgesehen davon, dass wir mitten in der Nacht von den Ulmer Zollbeamten, die wohl auf der Suche nach Drogenkurieren waren, aufgeweckt wurden. Aber ansonsten sind wir recht gut ausgeschlafen und bestens gelaunt in München angekommen.

Erwähnenswert sind die hervorragende organisatorische Leistung, die reibungslose Zusammenarbeit und uneingeschränkte Hilfsbereitschaft der niederländischen Ki Gong Kollegen. All dies trug wesentlich dazu bei, dass es ein gelungenes Ereignis geworden war: Gute Stimmung während des Lehrgangs und tolle Erinnerungen danach. Ein Dank gebührt also Richard Suijker und seinen Helfern, den Lehrgangslleitern Dr. Tim Schroeder und Klaus Trogemann, und nicht zuletzt der Familie Partosoebroto.



Lehrgangsinstruktoren Dr. Tim Schroeder und Klaus Trogemann mit den weiteren deutschen Teilnehmern, Günther Neumann und Richard Auer, während des Abschlussessens im Hause der Familie Partoseobroto.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios

Tang Soo Do Formen-Lehrgang der DTSDV am 19.06.10 in München Bogenhausen

(mit Richard Auer und Klaus Trogemann)

Am 19.06.2010 fand in Bogenhausen ein Hyung- & Waffen-Formen-Lehrgang in der Turnhalle der Knappertsbusch-Schule statt. Der Veranstalter war die DTSDV e.V.. Die Organisation übernahm das Bogenhausener Studio „Tang Soo Do Sunrise-Helios“, die Lehrgangsleitung teilten sich Meister Klaus Trogemann (6. Dan) und Herr Richard Auer (3. Dan). Trotz des regnerischen Wetters erschienen viele wissbegierige Tang Soo Do'ler, um ihre Hyungs überprüfen und - wenn nötig - korrigieren zu lassen. Unter den Teilnehmern waren neben vielen Danträgern auch sehr viele Gupträger sowie Meister Brian Olden (4. Dan). Nachdem das Organisatorische abgeschlossen war, startete der Lehrgang wie gewohnt mit der offiziellen Begrüßung und einem kurzen, aber dennoch effektiven und schweiß-treibenden Aufwärmtraining, das von Herrn Auer geleitet wurde.

Im Anschluss wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen geteilt: Herr Auer übernahm die Farbgarte, während Meister Trogemann sich mit den Schwarzgurten in den hinteren Teil der Halle zurückzog, um die höheren Hyungs und Waffenformen mit Stock, Messer und Schwert zu üben.

Die Farbgarte liefen nun jede Hyung mehrmals hintereinander. Nach Abschluss eines Laufs teilte Herr Auer den Schülern seine Korrekturen mit. Doch da das nicht ausreicht, um eine Hyung zu beherrschen, erklärte er geduldig den Sinn jeder einzelnen Technik anhand von lebhaften Beispielen. Auf diese Art und Weise wurden die Hyungs bis Bassai durchgegangen. Sozusagen als Ausklang wurde noch die Bong Hyung Il Bu gelaufen und ebenfalls korrigiert und erläutert.

Im zweiten Teil des Lehrgangs erklärte Meister Trogemann zum allgemeinen Verständnis und zur Auffrischung der Danträger die Wettkampffregeln des Freikampfes. Um das vermittelte Wissen sogleich umzusetzen, lies Herr Trogemann einen Ring bilden, in dem zwei Freiwillige gegeneinander kämpften, während fünf Danträger als Ringrichter fungierten und die Punktevergabe übten. Dabei durften die Kämpfenden auch unerlaubte Techniken anwenden, um den Ringrichtern verschiedene Szenarien, die bei unseren Meisterschaften durchaus vorkommen können, anzubieten.

Nach Abschluss des Lehrgangs bestand noch die Möglichkeit, gemeinsam im chinesischen Lokal „Bonsai Garden“ zu Mittag zu essen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jeder Teilnehmer des Lehrgangs von den Trainingsinhalten profitieren konnte und mit vielen neuen Erfahrungen und Eindrücken ins heimische Studio zurückkehren durfte.

Robert Auer, 1. Gup, TSD Sunrise-Helios & Kampfkunst Ismaning

Haidong Gumdo Lehrgang Schneiden mit dem Schwert mit Meister Bae

Schwert-Schneide-Seminar mit Meister Bae Yoon Joo vom internationalen Haidong Gumdo Verband am 26.06.10 in Ismaning. Dieser Lehrgang war nur für Teilnehmer mit vorhandener Praxis im Umgang mit dem Schwert vorgesehen! Organisation Meister Michael Poschen vom Samurang Dojang in Ismaning.



Lehrgang „Stroh schneiden“ mit Meistern Bae und M. Poschen vom Haidong Gumdo Verband

Lehrgang zum Thema „Stroh schneiden“ vom 26.06.2010 in Ismaning

Ende Juni 2010 kam es zum wiederholten Male zu einer freundschaftlichen Begegnung zwischen Haidong Gumdo und Tang Soo Do (Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V.). Am Samstag, 26.06.2010 wurde in der Camerloher Straße 20 in Ismaning ein 6stündiger Haidong Gumdo Lehrgang mit dem Hauptthema „Stroh schneiden“ veranstaltet. Dazu wurden außer Haidong Gumdo Schülern noch einige Vertreter der DTSDV eingeladen: 3 Meister, 9 Trainer und ein Schüler. Die Lehrgangsleitung übernahmen Meister Bae, Yoon-Joo und Michael Poschen.

Nach der offiziellen Begrüßung der Teilnehmer und der Vorstellung der Lehrgangsleiter und der anwesenden Meister folgte das gemeinsame Aufwärmen. Dafür wurden sorgfältig besondere Übungen ausgewählt, die die Schüler auf das bevorstehende Techniktraining mit dem Holzschwert und auch auf das Hauptthema des Lehrgangs vorbereiten sollten. Verschiedene Dehn-, Konzentrations- und Atemübungen waren auch dabei. Alles ganz ruhig und behutsam, denn es ist ja nicht um Konditionstraining gegangen.

Es gibt vermutlich unzählige Möglichkeiten, feuchte und zusammengerollte Strohmatten mit einem scharfen Schwert auf die Schnelle zu zerhacken, aber wir sollten und wollten die korrekten koreanischen Techniken lernen. So übten wir zunächst verschiedene Schnitttechniken mit dem Holzschwert. Meister Bae zeigte uns nicht nur die Bewegungen alleine, sondern erläuterte ausgiebig den Sinn des harmonischen Einsatzes der einzelnen Körperteile. Die notwendigen Schritte wurden eingehend kommentiert. Die exakte Schwertführung wurde mehrfach demonstriert und verbal beschrieben. Die entsprechenden Positionen des gesamten Körpers wurden vorgezeigt und ihr Sinn begründet. Auch die beständige Konzentration auf das Ziel - in unserem Fall eben eine feuchte Strohmatte - wurde immer wieder betont. Die wesentlichen technischen Aspekte der Schwertführung wurden erörtert und der Unterschied zum Kraft betonten Einsatz des Schwertes dargestellt. Für die meisten Tang Soo Do Schüler war das schon eine große Ladung an Theorie und Praxis, die erst einmal verdaut werden musste. Und was ist dafür besser geeignet, als das Zerschneiden von Zeitungspapier mithilfe von einem Holzschwert? Na, eben. So durften wir unsere frisch gewonnenen Erkenntnisse gleich praktisch ausprobieren und feststellen, inwieweit das Gehörte, das Gesehene und das „trocken“ Probierte nun im Kampf gegen die riesigen Papierblätter eingesetzt werden kann. Und siehe da, es funktionierte wunderbar. Also wir konnten mit an sich stumpfen Holzschwertern Zeitungspapier zerschneiden. Hierbei standen uns die erfahrenen Haidong Gumdo Kollegen mit konstruktiven Ratschlägen zur Seite. Dies ist besonders erwähnenswert, denn am Anfang des Lehrgangs gab es zwei Gruppen: Eine Schwarze – die Haidong Gumdo Schüler, und eine Weiße – die Tang Soo Do Schüler. Im Laufe des Lehrgangs vermischten sich die beiden Gruppen zunehmend, so dass am Ende fast jeder mit jedem gesprochen hatte. Wie alte Freunde, die sich nach längerer Zeit wieder mal treffen.

Als es dann hieß, gleich schneiden wir die Strohmatten mit scharfen Schwertern, war die Aufregung groß. Für die Haidong Gumdo Schüler war es vielleicht nichts Neues, aber die meisten Tang Soo Do Schüler hatten nur mit einem Holz- oder Alu-Schwert und noch nie mit einem scharfen Schwert gearbeitet, geschweige denn Stroh geschnitten. So wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen geteilt: Es gab dann wieder eine weiße Gruppe (TSD Schüler) und eine schwarze Gruppe (HDGD Schüler). Jedem Teilnehmer standen drei Strohmatten zur Verfügung, wobei die ersten zwei vor der Mittagspause und die dritte erst danach geschnitten werden sollten. Unter Umständen bräuchte man viel Papier, um die Erfahrungen eines jeden Schülers aufzuzeichnen, aber man kann dies wohl auf die folgenden pauschalen Aussagen kürzen. Wenn die Technik als Ganzes – also Beinarbeit, Körpereinsatz, Konzentration, Atmung, Schwertführung – stimmt, dann wird ein Stück von der Strohmatte sehr sanft abgetrennt und man merkt kaum, dass das Schwert auf seinem Weg von der Ausgangs- bis zur Schlussposition einem Hindernis begegnete. Wenn aber irgendeine Kleinigkeit eben nicht stimmen sollte, dann merkt man es auch ziemlich schnell selbst. Als Anfänger kann man nicht unbedingt haargenau beurteilen, was falsch gelaufen war, aber die Tatsache, dass etwas falsch gelaufen war, bekommt man sofort mit. Entweder bleibt das Schwert in der Strohhülle stecken, oder ein angeschnittenes Stück der Strohhülle hängt unentschlossen am großen Rest der Strohhülle, oder die gesamte Strohhülle fliegt durch die Lüfte, oder die Schwertspitze steckt plötzlich in der Matte, oder man verfehlt gänzlich das Ziel und die Strohhülle bleibt unversehrt, oder man schneidet zu tief und hackt auch ein Stück Holz, auf das die Strohhülle aufgesteckt war, ab. Habe ich noch eine Möglichkeit ausgelassen? Ich hoffe, dass die Schwerter es uns nachsehen, weil wir ja noch fast allesamt unbedarfte Anfänger waren. Meister Bae half den Schülern mit ihren adäquaten Anmerkungen und sinnreichen Korrekturvorschlägen. Die häufigsten Fehlerquellen waren übrigens der zu große Abstand zwischen dem Ziel und dem Schüler und die lästige Tendenz, das Schwert während der Bewegung zu verdrehen. Dagegen über fehlenden Schwung, oder zu wenig Kraft konnte sich wohl keiner beklagen. Auch Herr Poschen erklärte den Anwesenden bereitwillig, was man aus der Schnittfläche alles herauslesen kann. Die kleinsten Verfehlungen in der Schwertführung konnte er sofort enttarnen, nachvollziehen, erörtern und hierzu seine Korrekturhinweise bzw. Empfehlungen liefern. Vielen Dank dafür.

Es versteht sich fast von selbst, dass die Schnittübungen der HDGD Kollegen ein ganz anderes Bild abgegeben hatten. Da konnte man deutlich die Vorteile sehen, wenn man bereits seit vielen Monaten oder gar Jahren mit dem Schwert regelmäßig gearbeitet hatte.

Für die Mittagspause wurde ein gemeinsames Essen vorgesehen. Zwei verschiedene koreanische Suppen standen zur Wahl und noch eine Auswahl an koreanischen Spezialitäten, die – außer dem gekochten Reis – allesamt ziemlich scharf waren. Wer noch nie zuvor mit Esstäbchen gegessen hatte, hatte plötzlich ein kleines Problem, das aber mit ein wenig Geduld jederzeit gelöst werden kann. Die Pause wurde nicht nur ausschließlich dazu genutzt, dass wir essen und trinken. Es fanden natürlich viele interessante Gespräche über Korea, die koreanische Küche und noch andere Themen statt.

Im zweiten Teil des Lehrgangs, wurden weitere Strohhollen geschnitten, wobei es diesmal weniger fehlerhafte Aktionen gab. Es ergab sich unerwartet die Möglichkeit, zusätzliche Strohhollen käuflich zu erwerben, und einige Teilnehmer machten Gebrauch davon. Die TSD Schüler wurden bei ihren Schnittversuchen fotografiert und gefilmt, und wer sich diese Aufnahmen herunter geladen hatte, hat nun eine schöne Erinnerung an den tollen Lehrgang. Ich schätze, ich bin nicht der einzige, der den Lehrgang toll fand. Normalerweise haben wir in unseren TSD Studios keine Möglichkeit, mit scharfen Schwertern Strohmatte oder Ähnliches zu schneiden. Aber bei dem Lehrgang konnten wir dies üben, viele neue Erfahrungen sammeln und uns auch noch viele wertvolle Anregungen für die Schwertarbeit holen. In diesem Zusammenhang muss ich noch was anderes erwähnen. Wenn man Strohhollen schneidet, fabriziert man Dreck ohne Ende. Bei jedem Schnitt fliegen meterweit Strohteile durch die Luft und verteilen sich in der ganzen Umgebung. Es ist gut, dass das Stroh ausreichend befeuchtet war, sonst wäre vermutlich noch viel Staub in der Luft gewesen.

Nach 6 Stunden wurde der Lehrgang mit einer kleinen Abschiedszeremonie beendet. An den anschließenden Aufräumarbeiten hatten sich übrigens alle Anwesenden beteiligt, also nicht nur die Gastgeber.

Unsere bisherigen Begegnungen mit Meister Bae und Meister Poschen waren immer sehr interessant, aufschlussreich und geprägt von freundschaftlicher und offener Atmosphäre. So liegt die Vermutung nahe, dass es nicht unsere letzte Begegnung mit Haidong Gumdo war. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Organisatoren, Helfer und Lehrgangleiter. Wer nun neugierig ist, was Haidong Gumdo alles zu bieten hat, kann sich gerne über die Internet-Präsenz www.samurang-muenchen.de und entsprechende weiterführende Links ausreichend informieren.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios

Kinder und Jugendmeisterschaft am 10.07.2010 in Ismaning



Ring-Szenen vom Sparring während der Kinder Jugend Meisterschaft in Ismaning

1. Kinder- und Jugend-Meisterschaft der DTSDV e.V. vom 26.06.2010 in Ismaning

Unter der Schirmherrschaft der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. wurde am 10.07.2010 in der Osterfeldhalle in Ismaning die 1. Kinder- und Jugend-Meisterschaft veranstaltet. Es war ein überregionales Ereignis, zu dem sich 62 Teilnehmer – Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 17 und vom 10. Gup bis Cho Dan Bo – aus 8 Vereinen gemeldet hatten. Der ausrichtende Verein, Kampfkunst Ismaning e.V., wurde bei der Organisation und der Durchführung von Meister Klaus Trogemann (6. Dan) und Richard Auer (3. Dan) unterstützt.

Vor der Eröffnung der Meisterschaft um 10:00 Uhr, hatten die Teilnehmer und Ringrichter ausreichend Zeit, um sich umzuziehen, die Wettkampflisten zu studieren und sich in der Halle zurechtzufinden. Nach dem gemeinsamen Lauf der ersten Form und einer leichten Aufwärmung wurden die Wettkämpfer und die Gäste offiziell begrüßt. Anschließend begannen in vier Ringen die Wettbewerbe in den Disziplinen Waffenformen, Formen, Freikampf und Bruchtest. Das Besondere an dieser Kinder- und Jugend-Meisterschaft war die Tatsache, dass diesmal die Waffenformen mit Stock bereits ab dem 8. Gup und der Bruchtest für alle anwesenden Teilnehmer zugelassen waren. Außer den beiden Ausnahmen wurden die übrigen offiziellen Wettkampfregeln der WTSDA für diese Meisterschaft nicht verändert. Zum wiederholten Male wurde das bewährte Meisterschafts-Programm der DTSDV eingesetzt, um das Erfassen der Wertungen, das Errechnen der Platzierungen und das Ermitteln der Champions zu vereinfachen und zu beschleunigen. Somit war man schon eine halbe Stunde vor dem geplanten Ende bereits mit der Meisterschaft fertig.

Die als Ringrichter beschäftigten ehrenamtlich tätigen Schwarzgurte und die anwesenden Helfer sorgten kontinuierlich dafür, dass das Wettbewerbsgeschehen zügig und reibungslos verlief. Die meisten Wettkämpfer waren sehr gut vorbereitet und zeigten überzeugende Leistungen. Ob es dann für die einzelnen Darbietungen Pokale hagelte oder nicht, war natürlich nicht nur vom Glück und von der Tagesform der Wettkämpfer allein abhängig, sondern auch vom Urteilsvermögen der Ringrichter.

Vor dem offiziellen Schluss wurden traditionsgemäß noch die Champions ermittelt. Bei den jungen Damen gab es einen Champion aus dem Ismaninger Verein: Melina Fiedler. Bei den jungen Männern gab es diesmal drei Champions, und zwar: Alexander Stadler von der Kampfkunst Ismaning, Jonathan Williams von Chung Shin und Fabian Stoffel von Leitershofen.

Als angenehmen Ausklang des ereignisreichen Tages gab es nach der Meisterschaft ein Grillfest, bei dem man noch eine ganze Weile gemütlich beisammen sitzen konnte. Das Wetter war wie bestellt, die gegrillten Steaks und Würstchen lecker, die Getränke schön gekühlt, also einem entspannten Nachmittag stand nichts im Wege.

Der Dank für die gelungene Veranstaltung gebührt allen Organisatoren, Helfern, Sponsoren, Wettkampfrichtern (ohne die es nicht so professionell hätte ablaufen können) und nicht zuletzt auch den Teilnehmern, die trotz des wunderbaren Wetters so zahlreich erschienen sind.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios



Aufstellung der Wettkampfrichter und Wettkämpfer zur Meisterschaft

Vorschau rund ums Tang Soo Do

TSD Weltmeisterschaften der WTSDA am 16. - 17.07.in Greensboro, NC/ USA

Bei dieser WM vom 16. bis 17.07.10, zum erstenmal auf dem Grund des später noch zu errichtenden neuen Hauptquartiers der WTSDA, wird auch der Großmeister unseres Verbandes Jae Chul Shin zum 9. Dan proklamiert und weitere neue 7. und 6. Danträger der WTSDA, darunter Klaus Trogemann, offiziell ernannt.

Dan-und FÜL-Prüfungen am 18.09.2010 in Neu-Esting

Die diesjährigen Dan- und Übungsleiter-Prüfungen sind für den 18.09.10 vorgesehen. Sie finden im TSD Studio Esting unter dem Vorsitz der DTSDV Meister statt. Die in Frage kommenden Kandidaten für Cho Dan Bo und 1. bis 3. Dan wurden bereits angeschrieben.

Internationale Deutsche Tang Soo Do Meisterschaften 2010 am 02.10. in Alpen/NRW

Die IDM im TSD der DTSDV wird diesmal vom TSD Menzelen am 02.10.10 in Alpen/NRW unter der Leitung von Meister Gerold Engenhorst ausgerichtet. Die Ausschreibung wurde bereits mit einer eigenen Webseite für Detail-Info und Anmeldung ins Netz gestellt.

Europa Meisterlehrgang der WTSDA 2010 am 02.-05.11. in Rotterdam NL

Unsere Holländischen Freunde der WTSDA richten diesmal vom 02. bis 05.11 den Europa Meister- und Führungslehrgang in Amsterdam aus. Informationen hierzu werden ca. Anfang Juni von der WTSDA an die dafür in Frage kommenden Kandidaten herausgegeben.

Internationale Meisterschaften der NTSDA 2010 in Rotterdam NL

Im Anschluss an den o.a. Lehrgang finden die internationalen Holländischen TSD Meisterschaften statt. Die Informationen mit Anmeldeformularen hierzu werden ab Juli von der Holländischen TSD Vereinigung (Mitglied in der WTSDA) herausgegeben.

Informationen rund ums Tang Soo Do in Kürze

Weitere wichtige Ereignisse in 2010

WTSDA Weltmeisterschaften in Greensboro N.C. USA, GM Shin vom 16. - 17.07.10.
Details vorab befinden sich schon auf der WTSDA Web-Page.

Intern. Deutsche TSD Meisterschaften in Alpen/NRW, G. Engenhorst, K. Trogemann am 02.10.10.
Details bzgl. Ort, Zeit und sonst. sind bereits auf der DTSDV-'IDM2010 Web-Page' bekannt gegeben.

Europa Meisterlehrgang in Amsterdam, Holland, GM Shin, S. Lamens, L. Heskes vom 02. - 05.11.10.
Details bzgl. Ort, Zeit und Sonstiges werden rechtzeitig auf der NTSDA-'Web-Page' bekannt gegeben.

Internationale Holländische TSD Meisterschaften in Holland, S. Lamens, L. Heskes am 06.11.10.
Details bzgl. Ort, Zeit und sonst. werden rechtzeitig auf der NTSDA-'Web-Page' bekannt gegeben.

Schwerttechnik-Lehrgang für Anfänger und Fortgeschrittene mit Klaus Kaczowski sowie TSD-Schwertformen mit Klaus Trogemann am 27.11.10 in Königsbrunn. Ausschreibung folgt.

Formen-Lehrgang für fortgeschrittene Dan-Träger am 11.12.10 mit Klaus Trogemann in Esting.
Anschließend Durchführung der JHV der DTSDV am selben Ort.