



# 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 2011

### Manieren und Benehmen in der Kampfkunst

Warum sind eigentlich diese beiden Tugenden so wichtig für die Kampfkunst? Erst einmal widerspiegeln sie grundsätzlich, wie jemand aufwuchs, welche Erziehung und Bildung er/sie erhalten (genossen) hat, und bestimmen so auch sein äußeres Auftreten im Privaten wie in der Öffentlichkeit. Wie sagt schon der Volksmund: „Wie Du kommst gegangen, so wirst Du auch empfangen“ oder: „Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es auch zurück“. Dies gilt nicht nur für die Kleidung, sondern auch in jeder Hinsicht für das gezeigte Benehmen. Natürlich kann niemand sich sein Elternhaus, in das man hinein geboren wurde, heraus suchen. Aber wenn man als heranreifender Jugendlicher evtl. gewisse Defizite, die man bei sich selbstkritisch feststellt, bzw. durch Reflexionen seines Umfeldes in seinem persönlichen Auftreten feststellen sollte, könnte mancher dies durchaus beheben bzw. korrigieren, wenn man es auch wirklich möchte. Manieren und Benehmen sind im Laufe der Jahre immer einem gewissen Wertewandel unterworfen, jedoch ändern sie sich in ihren fundamentalen Regeln nicht. Wer auf Grund von Äußerungen oder Reaktionen seines Umfeldes feststellen muss, dass etwas in seinem persönlichen Auftreten nicht stimmen kann, sollte sich dies im ureigensten Interesse zu Herzen nehmen und sich bemühen, dies abzustellen. Weil er oder sie auf die Dauer sonst nur ständig anecken wird, was im Interesse einer persönlich gedeihlichen Lebensführung sicherlich nicht dienlich ist. In der Regel sollte dieser Erziehungsprozess im Elternhause stattgefunden haben. Auch in Institutionen wie Kinderdörfer, Waisenhäuser, Kindergärten, sogar Klosterschulen usw. werden die Grundformen von Manieren und Benehmen vermittelt und beigebracht, die erst einen vernünftigen Umgang im Miteinander möglich machen.

Was hat denn das alles jetzt eigentlich mit der Kampfkunst zu tun? Eine der Grundaufgaben und Philosophien der praktizierten Kampfkunst ist es, den Geist und somit die Person selbst durch rigores körperliches Training im positiven Sinne zu formen, zu fördern und zu einem positiven Mitglied der Gemeinschaft weiter zu entwickeln. Ähnlich dem Anspruch, der schon an die Edelleute des Hwa Rang, dem Ehren Codex der Samurais oder die mittelalterlichen Ritter und Minnesänger gestellt wurde. Sie alle wurden entsprechend den edlen Tugenden, zu denen auch schon damals gute Manieren und Benehmen gehörten, ausgebildet und erzogen. Also auch in Tugenden wie Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Etikette, Weisheit (Wissen) und Vertrauen, oder auch Rechtschaffenheit, Ausdauer, Demut, Respekt und Gehorsam, Selbstbeherrschung, die Eltern ehren, der Heimat und dem Vaterland loyal gegenüberstehen und Freundschaften achten und pflegen, usw. Gegen diese Tugenden zu verstoßen galt schon immer als ehrenrührig. In dieser positiven Entwicklung haben schlechte Manieren und Benehmen nichts verloren. So wie ein Kampfkunst Betreibender in seinem Umfeld auftritt, so widerspiegelt er das Wesen und Bild seiner Kampfkunst, die er betreibt. Deswegen wird auch so viel Wert auf gute Etikette (Manieren) in der Kampfkunst gelegt. Sowie sie immer auf den WTSDA Meisterschaften und Lehrgängen praktiziert werden und zu beobachten sind. Wer sie nicht selbst ständig praktiziert, pflegt und anwendet sondern sie höchstens von anderen einfordert, wird sich auch generell in seinem äußeren Erscheinungsbild so verhalten und aufführen. Wie sagt man so schön: „Wenn Du Dir ein Bild von einem Trainer machen willst, so schau Dir nur seine Schüler an“. Sie reflektieren in ihrem Auftreten und Verhalten die Manieren und das Benehmen, welches im Übungsraum praktiziert wird. Es ist immer ein sehr gutes Zeichen, wenn ein Kampfkunst Betreibender darauf angesprochen wird: „Auf Grund Ihres Erscheinungsbildes und Auftretens hätten wir so ein Steckenpferd nicht bei Ihnen vermutet! Da muss ja ein größerer positiv erzieherischer Wert dahinter stecken!“ Diese Aussage spricht für sich selbst, sollte aber auch durch das Praktizieren von Demut, Bescheidenheit und Respekt zusätzlich untermauert werden!

Dies lässt leider heutzutage bei vielen zu wünschen übrig. Es nimmt geradezu drastische Züge an, wenn das Fehlen von guten Manieren und respektablem Benehmen mit folgenden Eigenschaften oder Aktivitäten einhergeht:

- Die unmögliche an Dummheit grenzende Art, Sachverhalte aufzufassen und darzustellen
- Das permanent vorhandene gesteigerte Bedürfnis, sich ständig unaufgefordert in den Vordergrund zu spielen, und dies noch in einer plumpen, brutalen, primitiven und offensichtlich geltungsgeiler Art und Weise

- Das bewusste Verbreiten von Fehlinformationen
- Das nachträgliche Verändern von Unterlagen
- Das Praktizieren von Intrigantentum und übler Nachrede
- Allgemeine Unzuverlässigkeit
- Verloren gegangene Vertrauenswürdigkeit

Zu oft bemerken solche minderbemittelten Personen leider nicht einmal, wie sie von ihrem höflichen Umfeld nur mitleidig belächelt werden. Dies allerdings sehr zum Schaden des Ansehens der jeweiligen Kampfkunst. Hier gilt es im Interesse der Kampfkunst, an sich selbst zu arbeiten, um die evtl. vorhandenen Defizite bei Einzelnen insbesondere auch bei einigen Trainern entscheidend zu beheben. Diejenigen, die allerdings unbelehrbar, nicht einsichtsfähig und nicht lernfähig sind, muss man im Interesse des Ansehens der jeweiligen Kampfkunst aus deren Umfeld entfernen, da sonst nur größerer Schaden für sie entsteht. Gute ansehnliche Manieren und Benehmen sind nun mal nicht nur Glücksache, sondern harte Arbeit an sich selbst. Wenn der Trainer da mit schlechtem Beispiel vorangeht, wie sollen es dann seine Schüler richtig machen. Sie kopieren in erster Linie nur dessen Verhalten. Für diejenigen, die da einen Nachholbedarf haben, empfehle ich dringend Buchableger des Freiherrn von Knigge über gute Manieren und gutes Benehmen. Höflichkeit schadet nicht und gute Manieren und Benehmen erst recht nicht!

Um solche unverbesserlichen fehl geleiteten Herrschaften letztendlich in den Griff zu bekommen, gilt scheinbar nur der Grundsatz: „Auf einen groben Klotz gehört ein grober Keil.“ Leider verbietet nun einem die gute Erziehung die Anwendung solch einer drastischen Maßnahme. Deswegen können solche Herrschaften so lange ungebremst ihr unverschämtes Unwesen treiben. Bedauerlicherweise ist ein weiterer Bestandteil von schlechten Manieren und Benehmen, das böswillige Intrigieren, übles Nachreden und bewusste Rufschädigung im Hintergrund zu Lasten und Schaden eines Verbandes, von Personen und letztendlich dem Ruf einer ganzen Kampfkunst. Was solche Intriganten nicht beachten, Gott sei Dank, irgendwann früher oder später kommt alles irgendwie ans Tageslicht. Lügen haben bekanntlich kurze Beine. Auch die häufig praktizierte Unsitte, andere entgegen der zuvor gemeinschaftlich getroffenen Abmachungen vor vollendete Tatsachen zu stellen, oder Tatsachen im Nachhinein zu verdrehen, zeugt von sehr schlechtem das Vertrauen untergrabendem Stil.

Das führt dann auch zwangsläufig zur längst fälligen Entfernung solcher Personen aus dem jeweiligen Kampfkunstverband. Unerfreulicher Weise hinterlassen solche endlich ausgesonderten Personen mit ihrem ausgeführten Machwerk sehr viel Schaden am Ansehen eines Verbandes. Dies alles wieder zu bereinigen, verbraucht erfahrungsgemäß viel Zeit und bindet nur unnötig Kapazitäten des Verbandes, die für die eigentlichen Arbeiten des Verbandes nötiger sind.

Natürlich kann man über dieses Thema ganze Bücher an Erörterungen schreiben, was aber den Rahmen eines Artikels in diesem Newsletter sprengen würde. Es sollte nur die Wichtigkeit der Tatsache herausheben, dass ein Kampfkunstbetreibender sich des besonderen Anspruches seines Erscheinungsbildes in seinem privaten wie auch öffentlichen Umfeld bewusst sein sollte.

Klaus Trogemann, TSD Esting

### **Bemerkung in eigener Sache.**

Dieser Newsletter lebt nicht von den Beiträgen Einzelner, sondern von der Gemeinschaft aller. Seit Jahren sind es immer nur Herrschaften in erster Linie aus Sunrise Helios, Esting, Leitershofen, sowie gelegentlich aus Menzelen, Solln und Ulm, die Beiträge hierzu erbringen. Es ist schon sehr seltsam, dass es in den anderen Vereinen keinen gibt, der wenn auch nur wenigstens einen Beitrag zu diesem Verbandsblatt zusteuern kann! Diese Einstellung reflektiert auch das Engagement in den übrigen Vereinen.

Klaus Trogemann, TSD Esting

## Ein Studio stellt sich vor: **Tang Soo Do Leitershofen**



Eine der jüngsten Tang Soo Do Schulen der DTSDV wurde im Oktober 2006 in Leitershofen, einem Ortsteil der Stadt Stadtbergen (westlich von Augsburg), gegründet. Angeschlossen als Abteilung beim ortsansässigen TSV Leitershofen 1913 e.V. eröffneten die Tang Soo Do'ler Barbara Steinmetz 1. Dan, Armin Feit 1. Dan und Thomas Krause 2. Dan dort das Studio Tang Soo Do Leitershofen mit dem Adler als Wappentier.

Die Studiogröße umfasst heute knapp 50 aktive TSD-Mitglieder vom 10. Gup bis 2. Dan, wovon den größten Anteil der Mitglieder die Kinder und Jugendlichen zwischen 7 und 17 Jahren bilden. Diese Schülermenge wird heute an wöchentlich drei Trainingstagen mit jeweils zwei 90-minütigen Trainings-einheiten in Gruppenstärken von 15 - 20 Personen trainiert. Als hauptamtliche Trainer stehen hier die Dan-Träger Anna Steinmetz 1. Dan, Barbara Steinmetz 1. Dan, Thomas Krause 2. Dan und Matthias Lehmkuhl 2. Dan zur Verfügung. Zusätzlich stehen noch jeweils zwei weitere Dan-Träger und Cho Dan Bo als Assistenz-Trainer bzw. Vertretungen bereit.

Für das Training stehen uns in Leitershofen die große Stadthalle mit angeschlossener Sporthalle und Gymnastikraum zur Verfügung. Das Training findet hierbei in der Regel immer in der Stadthalle statt. Alternativ kann auch auf die Sporthalle, den Gymnastikraum oder ein Wiesenbereich im Innenhof ausgewichen werden, wenn die Stadthalle veranstaltungsbedingt nicht zugänglich ist.

Neben dem Training und jährlich wiederkehrenden lokalen Veranstaltungen (bspw. Vorführung auf dem Stadtfest) führt unser Studio seit Beginn an auch gemeinsame Unternehmungen durch. So hat sich das jährliche Abteilungs-Sommer-Lager vor den Sommerferien bereits als festes „Ritual“ etabliert, an welchem immer nahezu die gesamte

Abteilung teilnimmt. Neben dem TSD-Training und den sportlichen Aktivitäten stehen hier auch viele gemeinsame und vor allem gemeinschaftliche Freizeitaktivitäten wie Wanderungen, Lagerfeuer, Erlebnispfade usw. auf dem Programm. Der daraus entstehende gute Zusammenhalt unter den Studio-Mitgliedern macht sich dabei im Training und auch außerhalb des Trainings besonders bemerkbar.

Dies spiegelt sich auch an den untereinander gut organisierten Fahrgemeinschaften und die damit verbundene meist zahlreichen Präsenz von Leitershofener auf den verschiedenen Verbandslehrgängen der DTSDV wider. Durch regelmäßigen Lehrgangsbesuche des Trainerstamms und zahlreicher Mitglieder erhält sich so auch fortwährend die technische und mentale WTSDA konforme Qualität der Mitglieder und des Trainings. Hierbei war es unserer, noch nicht mal 5 Jahre jungen, TSD Gemeinschaft auch schon vergönnt bereits zweimal Gastgeber für den Kinder- und Jugendlehrgang der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung zu sein.

**Gruppenfoto der fast vollständigen Abteilung  
(Bliensbach 2010)**



**Thomas Krause, E Dan, Chief-Instructor TSD Leitershofen**

## Berichte zu Ereignissen der DTSDV und WTSDA

### WTSDA Meisterlehrgang in Florence Alabama, 23. bis 27.03.11



**Gruppenbild aller Meister mit Kandidaten im Hintergrund aus allen Herren Ländern**

Vom 23. bis 27.03.11 fand wieder der jährliche internationale Meisterlehrgang der WTSDA in Florence Alabama USA statt. Auch diesmal wurden wieder in diesen 4 Tagen von morgens 7:00 Uhr bis abends 21:00 Uhr alle Sachgebiete speziell für die Meister der WTSDA in Theorie und Praxis ausführlich abgehandelt. Am letzten Abend bzw. in der letzten Nacht wurden auch wieder die Prüfungen für zukünftige Meister und höhere Meisterränge abgenommen. Diesmal wurde Meister Trogemann aufgrund seines Ranges im Prüfungsgremium für die Höhergraduierungen der Meisterränge der 6. und 7. Danträger eingesetzt, was eine besondere Ehre ist. Im Anschluss an dem Meisterlehrgang in Alabama nahm Meister Klaus Trogemann noch an einem Hap Ki Do Seminar vom 29. bis 30.04.11 von Großmeister Ji Han Jae in Delaware USA erfolgreich teil.

Großmeister Ji Han Jae mit



Meister Klaus Trogemann

Klaus Trogemann, TSD Esting

### Kinder- und Jugendlehrgang vom 09.04.2011 in München-Bogenhausen

Am 09.04.2011 fand in München-Bogenhausen der Grundschule in der Knappertsbusch Straße in der Turnhalle der jährliche Kinder- und Jugendlehrgang mit dem Thema „Verteidigung in Bodenlage“ statt. Veranstalter war die Deutsche Tang Soo Do Vereinigung und Ausrichter das Studio TSD Sunrise-Helios. Leiter des Lehrgangs waren Robert Ochwat (angehender 4. Dan), der mittlerweile sechs solcher Lehrgänge geleitet hatte, und Richard Auer (3. Dan), der sich um entsprechende Räumlichkeiten gekümmert hatte. Über 30 Jungen und Mädchen vom Weiß- bis zum Rotgurt nahmen aus mehreren Vereinen teil. Ziel des Lehrganges war es, realitätsnahe Situationen in Bodenlage und entsprechend abgestimmte Verteidigungsstrategien vorzustellen und zu üben.

Nachdem die organisatorischen Details geklärt waren begann der Lehrgang mit der Begrüßung und Vorstellung der Lehrgangsleiter sowie einer kurzen Einführung in die Inhalte des Lehrgangs. Danach startete der Lehrgang mit einem intensiven Aufwärmprogramm. Dazu wurden unter anderem Trittbretter verwendet, auf die man sich mit einem Bein stellte und mit dem anderen einen Fußtritt macht. Es hört sich zwar einfach an, ist aber ziemlich anstrengend. Vor allem die freiwilligen Helfer (4. Gup bis 1. Dan) gerieten hierbei ziemlich ins Schwitzen, während die Kinder viel Spaß bei der Übung

hatten. Anschließend bildeten die Schüler drei Sitzschlangen. Jede Schlange bekam einen Medizinball, den sie so schnell wie möglich nach hinten durchreichen musste. Dabei durfte man allerdings nicht aufstehen sondern musste sich im Sitzen drehen.



Da die Teilnehmer des Lehrgangs Kinder waren, wurde ihnen erlaubt, alle halbe Stunde eine kurze Pause zu machen, die sie zum Trinken nutzen sollten. Das hat den einfachen Zweck die kleinen Herrschaften vor Flüssigkeitsmangel zu schützen. Auch ich als Helfer war in der ersten Pause froh, trinken zu können, da ich mich beim Aufwärmtraining ziemlich verausgabt hatte. Seltsamerweise verspürten die Kinder keinen Drang zu pausieren; stattdessen holten sie sich die vorhandenen Medizinbälle und spielten mit ihnen. Diese unbändige Energie der Kleinen erstaunte mich und die anderen „Großen“ sehr.

Nach dem Aufwärmtraining fingen wir mit den ersten Bodenübungen an. Neben einigen Koordinations- und Ausdauerübungen, bei denen der Liegende kontrolliert auf bestimmte Ziele um sich herum treten musste, wurden ausgewählte Strategien gezeigt, einen Gegner im Bodenkampf unschädlich zu machen. Diese erörterte Lehrgangsleiter Robert Ochwat zusammen mit den „freiwilligen“ Helfern. Danach übten die Schüler zu zweit die gezeigten Techniken, während die Lehrgangsleiter und die Helfer aufpassten und wenn nötig korrigierend eingriffen. Nebenbei wurden, sozusagen als Nebeneffekt, die allgemeine Wachsamkeit und Aufmerksamkeit, die harmonische Koordination der einzelnen Körperbewegungen, die Reaktionsschnelligkeit sowie ein mutiges und entschlossenes Auftreten geschult.

In der großen Pause konnten die Lehrgangsteilnehmer leckere selbstgebackene Kuchen essen, die von engagierten Eltern extra für den Lehrgang gebacken wurden. Ein herzliches Dankeschön an die betroffenen Eltern! Es hatte klasse geschmeckt!

Zum Schluss wurden die Schüler und die Helfer in mehrere große Gruppen geteilt. Diese Gruppen durften nun gegeneinander auf einer Weichbodenmatte versuchen, die anderen Gruppenmitglieder von der Matte zu schubsen. Dabei durfte man nicht aufstehen und die Knie sollten auf der Matte bleiben. Trotz wilder Gerangel hatten alle Teilnehmer sichtlich Spaß und verletzt wurde auch niemand.

Vor dem Abgrüßen bekamen die Lehrgangsteilnehmer und die Helfer schicke Erinnerungspokale überreicht, damit sie sich stets an den Lehrgang erinnern können. Nach dem Abgrüßen und der offiziellen Beendigung des Lehrgangs durften alle Teilnehmer (Ausnahme: die Helfer, die noch aufräumen mussten) erschöpft aber glücklich den Heimweg antreten.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal der Lehrgangsleitung Robert Ochwat und Richard Auer für die Vorbereitung, Organisation und Durchführung sowie den freiwilligen Helfern für die Mithilfe und Unterstützung in allen Bereichen danken! Nur durch deren Engagement konnte der Lehrgang so erfolgreich durchgeführt werden.

Und zum Schluss noch eine kleines Nachwort: Es ist für Kinder und Jugendliche sehr zu empfehlen, jeden auf sie abgestimmten Lehrgang zu besuchen, da dort wichtige Kenntnisse und fundiertes Wissen von entsprechend geschulten Lehrern altersgerecht vermittelt und Fähigkeiten gezielt gefördert werden. Deshalb sollten solche Möglichkeiten wahrgenommen werden, da die Teilnahme der eigenen Entwicklung nur dienen kann.

Robert Auer, Cho Dan Bo, TSD Sunrise-Helios

**International. Meistertrainer Klaus Trogemann 6.Dan v. 28.4. bis 1.5.2011 zu Besuch in Italien.**



**vordere Reihe Frau Riccarda Beisert 4. Dan mit Meister Klaus Trogemann 6. Dan**

Wie fast jedes Jahr nahm Meister Klaus Trogemann meine Einladung an und kam für einige Tage nach Sant' Angelo in Vado. Hier in den Marken / Mittelitalien befindet sich das Studio Sunrise TSD Montefeltro Italia. Meister Trogemann wurde von allen Kursteilnehmern herzlich aufgenommen und konnte durch seine offene, angenehm freundliche Art alle "in seinen Bann ziehen". Es wurden TSD Mitglieder vom 4.Dan bis zum 10.Gup in ihren Techniken überprüft und geschult.

Beim geselligen Beisammensein in der Pizzeria konnte jeder mit dem Meister gemütlich sprechen. Meister Trogemann beantwortete auch Fragen, die Philosophie der Kampfkunst betreffend mit Geduld und Lebenserfahrung. So wurde wieder deutlich, dass Meister Trogemann mit seiner langjährigen Erfahrung und exzellenten Technik ein "Meister zum Anfassen" ist.

Ich bedanke mich auch im Namen meiner Schüler für die schönen wertvollen Stunden mit Meister Klaus Trogemann und freue mich auf den nächsten Lehrgang mit ihm in Italien.

Riccarda Beisert 4.Dan TSD Italia

**Anmerkung:** Meister Klaus Trogemann ist neben seinen Tätigkeiten als Trainer für die DTSDV in Deutschland auch als internationaler Trainer für die WTSDA in anderen Ländern tätig.

**DTSDV Ki Gong Seminar 7.-8.05.11 in Esting mit Meister Trogemann**

Vom 07.05. bis 08.05.2011 fand der erste deutsche Ki Gong Lehrgang im Studio Esting statt. Anfänger und Fortgeschrittene im Ki Gong fanden sich zum ersten Mal unter der Leitung von Klaus Trogemann, Level IV Instruktor der WKGC, zusammen. In diesen zwei Trainingstagen wurde die grundlegende Philosophie des Ki Gong erläutert und praktiziert. Es wurden diverse Formen zur Erzeugung von Ki geübt. Es gab mehrere Meditationsübungen und Sitzungen. Dabei wurden Atemtechniken und langsame sowie entspannte Bewegungsabläufe praktiziert. Zwischen all den praktischen Übungen wurde natürlich grundsätzliches theoretisches Wissen über die Wirkungsweisen des Ki Gong und die Erzeugung des Ki vermittelt. Einige



**Mitte, Level IV Instruktor K. Trogemann**

konnten Farben wahrnehmen, andere das Ki erspüren und wiederum andere spürten die erzeugte Wärme. Es gab auch ein ‚Meditatives Gehen‘ in freier Natur. Alle Teilnehmer hatten anschließend ein entspanntes Befinden und einen guten Schlaf sowie das Gefühl, sich mit Energie neu aufgeladen zu haben. Dieser erste Ki Gong Lehrgang des WKGC in Deutschland wurde mit allgemeiner großer Zustimmung beendet. Alle Teilnehmer freuen sich auf eine Wiederholung solch eines Ki Gong Lehrganges im nächsten Jahr.

Arnold Falk, TSD Chemnitz, 4.Gup

### Mädchenlehrgang am 14.05.2011 in Königsbrunn

Nach ein paar Minuten absolutem Chaos, hatte jedes der 26 Mädchen ihren Platz zugewiesen bekommen und der erste Mädchenlehrgang in Königsbrunn konnte pünktlich um 10 Uhr beginnen. Die neu renovierte Sporthalle, in der der Lehrgang statt fand, ist sehr schön. Eine Wand besteht komplett aus Glas und somit fällt viel Licht in die Halle und auf dem Boden war es angenehm zu laufen. Die Halle ist ganz neu, erst 2 Jahre alt.

Nach der Begrüßung und kurzer Ansprache von Rosa Kaczowski (4.Dan), was für den heutigen Lehrgang geplant war, wurde ein Gruppenfoto gemacht. „Den linken Fuß nach vorne und lächeln“, hieß die Anweisung, als alle aufgestellt wurden.



Gruppenfoto zu Beginn des Lehrganges



Ein kleines Spiel, indem man sich kurz mit Namen und Verein den noch unbekanntem Mädchen vorstellte, machte den Anfang. Dann das Aufwärmen war mehr ein hektischer Ablauf von Übungen, als Aufwärmtraining. Danach ging's gleich mit Freikampf-Übungen weiter. Gezeigt bekamen wir allerdings Sachen die im Tang Soo Do zur Disqualifikation führen und eher aus einem anderen Kampfsport- / einer anderen Kampfkunstart zu stammen schienen. Nach kurzer Pause quetschten wir uns alle in Freikampfausrüstung, was bei den Temperaturen nicht sehr erfreulich war. Nach einigen Techniken mit mehrfachem Partnerwechsel wurden wir wieder erlöst. Gelohnt hatte sich das Anziehen der Ausrüstungen allerdings nicht, da nur die gleichen Übungen wie zuvor gemacht wurden und dazu keine Ausrüstung nötig gewesen wäre.

Es folgte ein Vortrag über „Gewalt“. Was ist Gewalt? Wie entsteht Gewalt? Mit sichtlicher Begeisterung verfolgten alle den Vortrag. Manche der Mädchen wussten schon einiges und konnten die Fragen beantworten. Andere wiederum konnten sich kaum etwas darunter vorstellen. Schön wäre

ein Blatt mit einer kurzen Zusammenfassung zum nachlesen, da man doch nicht alles im Gedächtnis behält.



Hier wurden die die verschiedenen Techniken zum Abrollen erklärt und vorgeführt.

Als nächstes legten wir Matten auf den Turnhallenboden, immer zwei nebeneinander. Die Fallschule konnte beginnen! Es wurde erklärt wie man fällt, ohne sich zu verletzen und wie man wieder aufsteht. Das anfängliche Unwohlsein machte schnell der Freude Platz und alle hatten Spaß beim Fallen und Rollen auf und über die Matte. Weiter ging es mit einfachen Basistechniken, bei denen der Angreifer statt mit Faust oder mit Fuß mit einer Schaumstoffröhre angriff. Das Ganze endete mehr in einem „den Partner mit dem Schaumstoffrohr pieksen“ als in sinnvollen Übungen. Als wir diese Übungen beendet hatten, halfen alle mit, die Halle wieder aufzuräumen. Nach dem Ausfüllen eines Fragebogens (natürlich anonym) beendete Rosa Kaczkowski den Lehrgang um kurz vor 13 Uhr mit dem Abgrüßen.



Hier wird gezeigt, wie man sich befreit,

wenn man in der Rückenlage fixiert wird.

„Während des Lehrgangs sollen sich alle Mädchen, die Tang Soo in Deutschland trainieren, kennen lernen und ihre Erfahrungen austauschen.

Mit viel Begeisterung wollen wir altersgerecht Techniken und Übungsformen aus dem Tang Soo Do trainieren und dabei Fähigkeiten wie Konzentration, Selbstsicherheit, Rücksichtnahme und Teamgeist erfahren“.

So hieß die Ausschreibung. Doch wirklich kennen gelernt hat man sich genauso wenig, wie man Erfahrungen untereinander ausgetauscht hat. Fähigkeiten wie Konzentration, Selbstsicherheit, Rücksichtnahme und Teamgeist hat man auch nichts erfahren und vom Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining (so in der Ausschreibung) war leider auch keine Spur zu sehen. Nachdem hätte es auch ein allgemeiner Kinder- und Jugendlehrgang sein können, da es nicht genaue Zielpunkte gab, die nur Mädchen angesprochen hätten.

Die Gruppe an sich war eine bunte Mischung (im wahrsten Sinne des Wortes) aus Orange- bis Rotgurten in unterschiedlichen Altersstufen. Von 7 bis 17 Jahren durfte man an dem Lehrgang teilnehmen. Warum genau diese Altersgrenzen gewählt wurden, ist leider etwas fraglich, nachdem auch die jüngeren Mädchen sich wirklich noch nichts unter dem Wort Gewalt etwas vorstellen können und was dabei passiert. Teilweise kam auch der Anschein, dass bei dem Vortrag über Gewalt nicht alles vermittelt werden konnte. Dazu fehlte die Reife der Jüngeren, um mit Fremdwörtern oder Fachbegriffen, wie z.B. „Vergewaltigung“ umzugehen.





**Zur Beendigung des Lehrganges wird noch angemessen abgegrüßt.**

Im Großen und Ganzen war der „erste Mädchen-Lehrgang für Tang Soo Do in Königsbrunn“ ein gut gemeinter Einfall. Trotzdem das manches nicht an die TSD Regelungen angepasst war, war der Lehrgang entsprechend aufgebaut.

Lucy Hehl 2. Gup, Leitershofen und Franziska Hanl 1. Gup, Esting

**Anmerkung:**

Zur besseren Information nachfolgend weitere sehr interessante und sachlich kritisch detaillierte Auswertungen dieses Lehrganges von kompetenten Beobachtern, siehe unter folgenden Links:

[Feedback-Auer](#)

[Feedback-Krause](#)

**Sommerlehrgang 2011 in Taching**



Dieses Jahr habe ich zum ersten Mal am Sommerlager in Taching teilgenommen und es war ein ganz besonderes Erlebnis für mich.

An allen drei Tagen haben wir um die drei Stunden trainiert. Das Training begann jeden Tag mit Aufwärmen, Dehnen und ein paar lockernden Übungen. Danach sind wir meistens die ersten fünf Hyungs gelaufen, zu denen Meister Trogemann den Takt auf einer koreanischen Trommel schlug. Da ich das noch nie so gemacht hatte war es zuerst ein bisschen schwierig für mich richtig im Takt mit zu laufen, auch die fünfte Hyung beherrschte ich noch nicht so gut. Aber schon am zweiten Tag hatte ich dazugelernt und viel Spaß an der Übung.

Anschließend widmeten wir uns der Fallschule, welche auch das Hauptthema des Lehrganges war. Da wir im Training regelmäßig Fallschule trainieren, war dies nichts Neues für mich, aber dennoch

interessant und mir hat es besonders viel Spaß gemacht. Meister Trogemann erklärte uns auch einiges hierzu, was die Übung verständlicher machte und ihre Wichtigkeit verdeutlichte.

An einem Tag machten wir zusätzlich noch einige Übungen zum Freikampf. Wir durften mit einem Partner, die von Meister Trogemann erklärten Techniken ausprobieren und anschließend den Schwarzgurten beim Freikampf zusehen. Auch zeigte Meister Trogemann an direkten Beispielen, was in einem Freikampf erlaubt und was verboten ist.

Am letzten Tag machten wir zusätzlich noch Übungen zu den Einschritttechniken, wobei besonders Wert auf die letzten 10 fortgeschrittenen Techniken (21-30) gelegt wurde.

Ein sehr schönes Erlebnis dieses Wochenendes war die Verbundenheit die zwischen den ganzen Tang So Do' lern herrscht. Es ist nicht wichtig wie lange du schon dabei bist oder wie oft du schon gesehen wurdest, jeder wird sofort herzlich aufgenommen und integriert. Es stand uns viel Freizeit zur Verfügung, in der wir am See schwimmen waren, Volleyball spielten, die schöne Landschaft genießen konnten und entspannten. Die Unterkunft war sehr gemütlich, es gab jeden Morgen ein köstliches Frühstück und abends wurde gegrillt.

Insgesamt hat mir das Wochenende sehr gut gefallen, ich konnte viele neue Bekanntschaften schließen und ich freue mich schon auf nächstes Jahr.

Sophia Ostenrieder, 7. Gup, TSD Sunrise-Helios

### Lehrgang in Alpen am 21./22.05.11

Schreiben eines Teilnehmers.

Sehr geehrter Meister Trogemann,  
ich schreibe Ihnen, da vielleicht auch einmal ein Anfänger-Feedback ganz interessant für Sie ist. Ich war sehr gespannt was mich auf diesem, durch den ranghöchsten Schwarzgurt des deutschen Verbandes durchgeführten, Lehrgang erwartet. Bis dato kannte ich Sie ja lediglich von der IDM in Alpen und von dem Hyung Lehrgang am 19.März in München, wobei uns ja hier Marcus Knittel unterrichtete.

Ich fand es gut, dass die Übungen nach gemeinsamen Beginn aller Teilnehmer in die zwei, später ja noch weitere, Leistungsstände aufgeteilt wurden. Auch die sich somit ergebenden Zeiten für ein vertiefendes Üben der einzelnen Bewegungsabläufe waren für mich sehr wertvoll (als 44-jähriger Späteinsteiger geht halt nicht alles so schnell in Fleisch und Blut über wie bei den jungen Hüpfen).

In diesem Zuge war das konsequente Aufzeigen der zu verbessernden Bewegungen durch Sie sehr hilfreich und wir konnten uns in "unserer 4er-Gruppe" stets gegenseitig motivieren und helfen.

Die Beschränkung auf die ersten 4 Hyung`s tat an dieser Stelle sein übriges. Es konnte somit in den ~2 Stunden konzentriert an den Grundtechniken gearbeitet werden.

Das abendliche gemeinsame Essen empfand ich ebenfalls als sehr angenehm. Man konnte sich auch über das Training hinaus weiter kennen lernen und es entwickelten sich ja auch interessante Unterhaltungen – so was gehört schließlich dazu und wird heute leider oftmals in seiner Wirkung für/auf eine Gruppe unterschätzt.

Alles in allem, war der Lehrgang für mich rundum gelungen und es wird mit Sicherheit nicht meine letzte Teilnahme gewesen sein. Daher noch einmal mein Dank für Ihre investierte Mühe und Zeit!

Mit sportlichem Gruß

Michael Würzinger, 8.Gup Menzelen



Teilnehmer am Danlehrgang in Alpen

## Wichtige Termine zum Tang Soo Do

### **Internationale Deutsche Tang Soo Do Meisterschaften 2011 am 02.07.11 in München**

Die IDM im TSD der DTSDV wird diesmal vom TSD Siemens am 02.07.11 in München unter der Leitung von Meister Klaus Trogemann mit Unterstützung von TSD Siemens und Solln ausgerichtet. Die Ausschreibung wurde mit einer eigenen Webseite mit Detail-Info und Anmeldung ins Netz gestellt.

### **TSD Fach-Übungsleiter-Lehrgang in Königsbrunn / K. Kaczkowski 6./7.08. und 13.09.2011**

Ausschreibung mit Termin und Detail-Info wurde im Netz bekannt gegeben.

### **Dan- und Übungsleiter-Prüfung am 24.09. in Olching / K. Trogemann und weitere Meister**

Erfassung der Kandidaten erfolgte bis Anfang Juni

### **Europa Meisterlehrgang der WTSDA 2011 am 18.-21.11. in Delft NL**

Unsere Holländischen Freunde der WTSDA richten diesmal vom 18. bis 21.11 den Europa Meister- und Führungslehrgang in Delft aus. Informationen hierzu sind bereits seit November 10 von der WTSDA auf deren Webseite ersichtlich.

### **Europa Meisterschaften der WTSDA am 22.11. 2011 in Delft NL**

Im Anschluss an den o.a. Lehrgang finden die Europa Meisterschaften statt. Die Informationen hierzu sind bereits seit November 10 auf der Holländischen TSD Vereinigung Webseite einzusehen.

### **Weitere wichtige Termine in 2011**

19.11. Waffenlehrgang in Königsbrunn / K. Kaczkowski, K. Trogemann

10.12. Formen-Lehrgang für fortgeschrittene Dan-Träger am 10.12. mit Klaus Trogemann in Esting.  
Anschließend Durchführung der JHV der DTSDV mit Wahlen am selben Ort.

2011-2012 Kursangebot zu Kampfkunstpädagogik von 2. Dan Peter Hummel siehe folgenden Link!