



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

Dezember 2011



Betrachtungen zum Thema ‚Moo Shim‘ – klarer Verstand

Bei diesem Thema soll nachfolgend nur auf die Anwendung in der traditionellen Kampfkunst eingegangen werden.

Moo Shim bedeutet übersetzt ‚leerer Geist‘. Was möchte man eigentlich damit zum Ausdruck bringen?

Viele Herrschaften, die das erste Mal in ein traditionelles Kampfkunsttraining kommen, sind überrascht und verwundert, wenn sie aufgefordert werden, zu Beginn und zum Ende eines Trainings sich jeweils hinzusetzen, um durch eine kurze Meditation einen ‚leeren Geist‘ zu erlangen.

Mit dem Betreten eines traditionellen Kampfkunstübungsraumes soll man alle seine Gedanken, die den Geist belasten, stören, ablenken und beeinflussen, ablegen. Den Geist bzw. seinen Verstand für das kommende Training freimachen, da es sich sonst nur störend auf die ungeteilte Aufmerksamkeit auswirkt. Dies ist das Ziel von Moo Shim. Im Training sollte man sich nur ganz auf die Ausführung der Techniken und Übungen konzentrieren und sich nicht von störenden Gedanken beeinflussen lassen. Diese Vorgehensweise fördert ein positives Erlernen der geforderten Techniken und des Übungsrepertoires, da man ja voll bei der eigentlichen Sache ist. Dies beugt auch evtl. Verletzungen vor, die oft durch Unaufmerksamkeit und Abgelenktheit passieren. Am Ende des Trainings nach den Entspannungsübungen, wobei der Körper wieder zur Ruhe kommen soll, wird durch das Meditieren, der durch das Training zuvor aufgeputschte Geist wieder entspannt und beruhigt. Der damit erzeugte leere Geist wird wieder auf die zu erwartende Außenwelt mit all ihren aktuellen Ereignissen und Gegebenheiten vorbereitet. Die Eindrücke des Trainings bleiben im Übungsraum zurück.

‚Leerer Geist‘ bedeutet, diesen frei von Emotionen, wie Ärger, Wut, Aufregung, negativ belastende Gedanken usw., die einen beim erfolgreichen Training nur stören, zu machen. Auch von überschwänglicher Freude und großer Traurigkeit, da sie nur störende und ablenkende Elemente für einen freien Geist sind, sollte man seinen Geist säubern. Sie behindern das Reaktionsvermögen, da der Geist nicht total frei ist und somit eine ungeteilte Aufmerksamkeit und Konzentration auf das eigentliche Geschehen im Training nicht ermöglicht.

Natürlich ist das Erreichen des Zustandes von Moo Shim nicht so ohne weiteres machbar. Es erfordert einen längeren Zeitraum der Übung, sich von störenden und beschäftigenden, positive wie negative Gedanken zu befreien bzw. temporär zu trennen. Außerdem reichen die kurzen Meditationen (hier eher nur Besinnungen) vor und nach dem Training einfach nicht aus, um diesen geistigen Ruhezustand ausreichend zu vertiefen. Dazu bedarf es längerer praktischer Übung, störende und beschäftigende Gedanken so einfach aus seinem Verstand (Geist) ziehen zu lassen und mit ruhiger entspannter Atmung einen körperlichen wie geistigen Ruhe- und Entspannungszustand zu versinken.

Im Wettkampf sorgt Moo Shim für die notwendige Ruhe in der Einschätzung des Gegenübers. Man erkennt leichter mögliche Angriffsformen und deren Techniken und kann darauf besser mit eigenen entsprechenden Gegentechniken kontern oder auch selbst einen gezielten Überraschungsangriff ausführen.

Im Straßenkampf, in der realen Selbstverteidigung hilft Moo Shim die bereits erwähnte innere Ruhe zu gewinnen, damit man den Angreifer und die damit verbundene Gefahrensituation besser wahrnehmen und die evtl. Gefahr, die von einem Angreifer ausgehen kann, besser und realistischer abschätzen kann. Damit versetzt es einen auch besser in die Lage, mit so einer Situation deeskalierend anstelle von eskalierend umzugehen. Die eigenen Ängste, die eine in einer solchen Situation extrem behindern, besser unter Kontrolle zu bringen und adäquat der Situation zu reagieren.

Auch ein Soldat kann während einer kriegerischen Auseinandersetzung mit Moo Shim seine Panik leichter in den Griff bekommen und entsprechend der Gefährlichkeit der Situation angepasster reagieren und agieren.

In den klassischen Budo Künsten wie z.B. bei den alten Samurai, welche Moo Shim benutzten, um sich von den Ängsten einer lebensgefährlichen und schmerzhaften Verletzung oder der daraus zu erwartenden fatalen Folge - bis zum Tode - zu befreien. Der mörderische Zweikampf sollte ohne ablenkende Gefühlsbeeinflussung, die ihn am erfolgreichen Agieren hindern konnte, ausgeführt werden. Der Verstand sollte wie ein glatter Spiegel oder die Oberfläche eines ruhigen Sees funktionieren. Nur so konnte auch ein Sieg über einen durchaus stärkeren Gegner davon getragen werden.

Generell kann man Moo Shim auch in allen auftretenden Konfliktsituationen körperlich wie verbal zur Bewahrung oder Rückgewinnung der eigenen Ruhe und Wiedererlangung der Selbstkontrolle anwenden und gebrauchen. Auch zur Überwindung einer lähmenden panischen Angst oder auch einer gefährlichen Selbstüberschätzung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten in vielen Situationen ist Moo Shim durchaus hilfreich.

Wie aber kann man Moo Shim erlangen? Dies ist ein langwieriger nicht enden wollender Prozess. Als erstes heißt es, sich einmal selbst über sich und seine Sorgen und Ängste klar zu werden. Diese entsprechend ihrer Wertigkeit versuchen zu relativieren. Sich daraus resultierend einen ‚worst case‘ zu formulieren und versuchen sich mit diesem auseinander zu setzen, nach der Devise: Es wird selten so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Dies ist also mehr die verstandesorientierte Auseinandersetzung mit Moo Shim. Die wichtigste physische Übung hierzu ist aber die Kontrolle über seinen Geist mit Hilfe von Atemübungen, die z.B im Ki Gong praktiziert werden, zu erlangen.

Jemand, der mit der Zeit gelernt hat, über das richtige Atmen und die konzentrierte Aufmerksamkeit darauf, den Geist zu entspannen, schafft es allmählich, seine innere Ruhe zu finden. Über die Konzentration auf den eigenen Atem und die Beruhigung dessen, gelingt es auch, mit der Zeit störende Gedanken aus seinem Verstand zu verbannen und sich voll der geistigen Entspannung hinzugeben. Wissenschaftlich nach Silva, einem mexikanischen Ingenieur, der u. a. die Methode ‚Silva mind control‘ entwickelte, ist es ein Prozess, die messbare elektrische Frequenz der eigenen Gehirnwellen von einem aktiven Alphazustand in einen mehr passiven Betazustand zu bringen. Also die Amplitude wie die Frequenz der Gehirnwellen wenigstens zu halbieren, was einem passiven Wachzustand entspricht. Dem ist die erste Meditationsstufe gleichzusetzen. Man nimmt in der Ferne sein Umfeld noch wahr, ruht aber entspannt in sich in einem quasi Einschlafzustand. Diese Form des Entspannungszustandes hilft einem, die Probleme seines temporären Umfeldes, die sich in den unruhigen Alphawellen manifestieren, in den entspannenden Betawellen zu verarbeiten und abzubauen. Nach diesem Prozess wird die eigene Psyche weitgehend entspannter und ein Zustand des Moo Shim, leerer Geist, wird erreicht. Die meisten Menschen brauchen hierzu allerdings – wie bereits erwähnt - längere regelmäßige Übung.

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, Ulm, sowie gelegentlich aus Menzelen, Solln, Issum, und Neufahrn 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.

Mit Annahme des Manuskriptes (Texte und Abbildungen) durch die Newsletter-Redaktion überlässt der Autor der DTSDV e.V. sämtliche Verwertungsrechte im Sinne des Urheberrechts. 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,
DTSDV e.V. Newsletter Redaktion

Ein Studio stellt sich vor: Tang Soo Do Issum

Trainer Clemens Nabbefeld mit Schülern



Den Wunsch, eine eigene Tang Soo Do Schule zu gründen und diese Kampfkunst weiter zu verbreiten, erfüllte sich Clemens Nabbefeld, heute 3. Dan, bereits im Stadium der Schülergraduierung des 1. Gup. Im Tang Soo Do Verein Menzelen von Meister Gerold Engenhorst bestens ausgebildet, gründete er im November 1997 in seinem Wohnort Issum am Niederrhein unter dem Dach des örtlichen Turnvereins eine Tang Soo Do Gruppe, bestehend aus einer Jugend- und einer kleinen Erwachsenenabteilung. In den Anfangsjahren noch stark von Gerold Engenhorst unterstützt, hat sich die Tang Soo Do Kampfkunst in dem kleinen Ort Issum (rd. 12.000 Einwohner) und darüber hinaus in den Nachbarkommunen prächtig entwickelt.

Dank der in den letzten Jahren hinzugekommenen weiteren fünf Trainer war Clemens Nabbefeld in der Lage, die Jugendabteilung in eine Kindergruppe mit rd. 45 Kindern (ab 6 Jahren) und eine Jugendgruppe mit rd. 15 Jugendlichen (ab 10 Jahren) auf zu teilen. Ältere Jugendliche ab ca. 14 Jahren werden behutsam auf das Erwachsenentraining vorbereitet und je nach körperlicher und geistiger Reife in die Erwachsenengruppe integriert.

Die Zahl der aktiv trainierenden Erwachsenen stieg bis Mitte 2011 auf rd. 30 Leute an. Mit der jetzt erreichten Mitgliederzahl von insgesamt rd. 90 kampfkunstbegeisterten Sportlern ist die Tang Soo Do Schule Issum mittlerweile mit einer der stärksten Abteilungen unter dem Vereinsdach des TV Issum gewachsen und natürlich personell bestens aufgestellt.

Dienstags von 16 Uhr bis 18 Uhr und Freitags von 17 Uhr bis 18.30 Uhr im Sportzentrum am Vogt-von-Belle-Platz wird den Kindern und Jugendlichen auf teilweise spielerische Weise grundsätzliche Fertigkeiten des Tang Soo

Schüler mit Sang Dan Yup Chaki



Dieter Tenhaeff bei Il Soo Sik Übung



Do vermittelt. Dienstags und Donnerstags jeweils von 20 bis 22 Uhr und alle 14 Tage Samstags nachmittags in der neuen Turnhalle „Am Tapp“ trainieren die Erwachsenen abwechslungsreich und individuell Kondition, Gelenkigkeit und technische Fähigkeiten der Tang Soo Do Kampfkunst. Der 3. Dan, Clemens Nabbefeld, zuständig für die konzeptionelle Ausrichtung der Trainingsinhalte, bemüht sich ständig neue Anreize für seine Schüler zu setzen. Die gesunde Mischung aus Fitness, TSD Techniken, Hyungs, Kampftraining und traditionelle Gepflogenheiten, erfreut sich bei den Trainierenden größter Beliebtheit. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Trainingsbeteiligung grundsätzlich sehr hoch ist und immer wieder Tang Soo Do

Interessierte die angebotenen „Schnupperstunden“ nutzen. Gemeinsame Freizeitaktivitäten der einzelnen Abteilungen runden das Angebot der Tang Soo Do Schule Issum perfekt ab. Für alle TSD Mitglieder aus Issum war sicherlich die von allen getragene Ausrichtung der deutschen TSD Meisterschaften 2007, verbunden mit dem 10-jährigen Bestehen der Issumer Schule, ein absolutes Highlight in der Vereinsgeschichte.

Dieter Tenhaeff, Cho Dan TSD Issum

Berichte zu Ereignissen der DTSDV und WTSDA

Nachlese zur diesjährigen Dan Prüfung 09/11 in Esting

Nachfolgende Artikel fußen auf einen Bericht Dr. Marc-Michael Ventzke, Ulm im letzten Newsletter 11-3



Prüflinge mit Prüfern

E-Mail Reaktion eines älteren Prüfungsteilnehmers im Anschluss an die Danprüfung.

Guten Tag Herr Trogemann,

ich möchte Ihnen kurz meine Retrospektive zur Dan Prüfung am vergangenen Samstag mitteilen.

Grundsätzlich fand ich es gut, dass die Prüfungsanforderungen schärfer gefasst und auch Defizite thematisiert wurden. Wobei jeder Prüfling - ich gehe da jetzt von mir aus - in der Stresssituation der Prüfungsatmosphäre mit sich selber genug zu tun hat und nicht in der Lage sein dürfte andere Anwärter bzw. deren Leistung zu beurteilen.

Ihre Kritik an der "Kleiderordnung" einiger Cho Dan Bo Anwärter war berechtigt. Aus meiner Sicht war es in diesem Zusammenhang nur schade, dass auch der junge Schwarzgurt, der für das "Aufwärmen" und die Einschritttechniken der Cho Dan Bo Anwärter zuständig war, ebenfalls ohne korrekte Uniform auftrat. Ich werde in unserem Studio in Issum auch noch mal dringend auf die Einhaltung der geforderten Etikette hinweisen.

Ansonsten fand ich diesmal die schöne Mischung aus anstrengender, intensiver Prüfungsatmosphäre und (geistiger und körperlicher) Auflockerung, sicherlich auch durch die Gruppenleitungen von Dr. Hanifi Dolu und Robert Kallinger, bemerkenswert. Die Beiden waren eine gute Wahl!

Ich werde Cho Dan Bo- und Schwarzgurt Anwärtern aus unserem Studio auf jeden Fall empfehlen, sich eine Wechselgarnitur mitzunehmen. In dem Wartezeitraum für die 1. und 2. Prüfungsgruppe bis zum Ende der Prüfung macht es Sinn, die völlig durch geschwitzte Montur gegen eine trockene Montur auszutauschen.

Ansonsten bleibt mir noch übrig, mich für den herzlichen Empfang, die angebotene Bewirtung von Speis und Trank zu bedanken. Wir vom Niederrhein waren gegen 2.30 Uhr zu Hause und damit fast 24 Stunden auf den Beinen.

Mit freundlichen Grüßen
Dieter Tenhaeff

Dan-Prüfung vom 24.09.2011 in Olching

Seit etlichen Monaten fieberten 26 Tang Soo Do Schüler dem Ende September 2011 entgegen. Für die 26 vorgeschlagenen und zugelassenen Schüler sollte es dann um nicht weniger als einen neuen Gürtel und neuen Grad gehen. Keinen traf die Prüfung überraschend und jeder hatte genügend Zeit, um sich entsprechend auf das große Ereignis vorzubereiten. Zu den Prüfungsvorbereitungen zählt übrigens einiges mehr als nur fleißiges Training im letzten halben Jahr vor der Prüfung. Um die Gültigkeit der Prüfungszulassung nicht zu verlieren, müssen noch rechtzeitig vor dem 31. Juli alle erforderlichen Unterlagen (schriftliche Ausarbeitung, ausgefüllter Fragebogen, Passfotos, Gup- bzw. Dan-Ausweis, DTSDV-Pass) abgeliefert und die Prüfungsgebühr überwiesen worden sein.

Am Samstag, 24. September 2011 war es dann endlich so weit. Die Prüfung war von 13:30 – 16:30 Uhr angesetzt, dauerte aber letztendlich bis 19:00 Uhr. Meister Klaus Trogemann (6. Dan), der die Dan-Prüfung nach den Richtlinien der World Tang Soo Do Association (WTSDA) geleitet hatte, bekam Unterstützung von Meister Klaus Kaczowski (4. Dan), Meister Brian Olden (4. Dan, USA), Meister Gerold Engenhorst (4. Dan), Meister Christian Preiss (4. Dan, Schweiz) und Meister Andrew Ewing (4. Dan, Schweden). Als Vorturner wurden Thomas Schromm (1. Dan), Dr. Hanifi Dolu (3. Dan) und Robert Kallinger (3. Dan) gewählt.

Die Kandidaten, 9 Cho Dan Bo – Anwärter, 12 Cho Dan – Anwärter, 4 E Dan Anwärter und 1 Sam Dan – Anwärter, hatten also insgesamt gute 5 Stunden Zeit, um ihre Leistungen überzeugend zu zeigen. Die Zeit war auch nötig, denn diesmal sollte die Prüfung – wie angesagt – anspruchsvoller und anstrengender sein, und zwar nicht nur in technischer Hinsicht. Noch bevor die Prüfung offiziell begann, gab es eine Ansprache von Meister Trogemann und es wurden drei Texte vorgelesen: Ein Brief, den der Großmeister J.C. Shin an alle neuen Cho Dan Bo verschickt, die WTSDA Mitgliedschaftsvereinbarung, die auf der Rückseite des Dan-Prüfungsbogens steht und die neuerdings von allen Schülern, die sich einer Dan-Prüfung unterziehen wollen, unterschreiben werden muss und der Text des Schwarzgürtelgelöbnisses. Viele Leute möchten den schwarzen Gürtel besitzen, sind sich aber über die damit verbundene Verantwortung nicht im Klaren. Ob alle anwesenden Schüler die Texte auch wirklich verstanden haben, bleibt abzuwarten. Danach gab es noch die Möglichkeit, ein Gruppenfoto von den Kandidaten und den Prüfern zu schießen.

Nach dem Aufstellen und der offiziellen Begrüßung begann die Prüfung der Cho Dan Bo Anwärter mit der Aufwärmgymnastik, wobei bei allen anschließend geprüften Teilgruppen folgende Prüfungsblöcke vorkamen: 2er bis 5er Handtechniken, 2er und 3er Fußtechniken, Hand-Fuß-Kombinationen, ausgewählte Hyungs, entsprechende Waffenformen, Einschritt-Techniken mit Hand und Fuß, Selbstverteidigungstechniken, Freikampf gegen 2 bzw. 3 Gegner, Bruchtest mit 2 Brettern, koreanische Begriffe, Fragen zu verschiedenen Begriffen aus dem Gup-Manual. Und je nach Vorturner wurden zusätzlich zum Beispiel Freikampf nur mit den Fäusten, oder eine „Lieblingstechnik“, die nach Ansicht des jeweiligen Schülers bei einem vorgegebenen Angriff am besten funktionieren würde, verlangt. Für die höheren Danträger gab es am Ende der Prüfung noch ein Extra. Sie durften sich einen Text von Großmeister J.C. Shin zum Thema „Ego“ anhören, um anschließend ihre Meinungen und Anmerkungen hierzu kund zu tun.

Ich schätze mal, dass während der Prüfung nicht nur den Prüfern, sondern auch den außen stehenden Beobachtern einiges auffiel: Nicht alle Kandidaten waren ausreichend vorbereitet. Laute Ki Haps waren zum Teil – besonders bei den niedrigeren Rängen – Mangelware. Wie immer gab es studiobedingte Abweichungen vom Standard beim Formenlauf und bei der Ausführung der Einschritt- und Selbstverteidigungs-Techniken. Einige Teilnehmer hatten Probleme bei Einschritt- bzw. SV-Techniken, wenn diese nach angesagten Nummern ausgeführt werden sollten. Manche Teilnehmer hatten gewisse Probleme mit der eigenen Kondition. In diesem Zusammenhang fällt mir ein Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach ein: *„Der ans Ziel getragen wurde, darf nicht glauben, es erreicht zu haben!“*. Eigentlich sollte doch jeder auf die eigene gezeigte Leistung und den neu erworbenen Gürtel stolz sein wollen.

Da die Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. Mitglied bei der WTSDA ist, müssen wir uns auch an die entsprechenden Richtlinien, die uns die WTSDA vorgibt, halten. In diesem Zusammenhang wurde am Ende der Prüfung der Begriff ‚recommended‘ erörtert. Zum Verständnis: Die Bewertung der Leistungen wird nach folgendem Punktesystem vorgenommen: A. Excellent (90-100), B. Good (80-89), C. Average(70-79), D. Recommended (60-69), E. Fail (59 & under). Da eben nicht alle gezeigten Leistungen als ‚excellent‘, ‚good‘ bzw. ‚average‘ bezeichnet werden konnten, wurden die Teilnehmer von Meister Trogemann darauf hingewiesen, dass es durchaus andere Benotungen – zum Beispiel ‚recommended‘ – geben könnte.

Alles in allem war die diesjährige Dan-Prüfung anders - vor allem länger und anspruchsvoller - als in den vergangenen Jahren. Aber jeder, der die Prüfung bestanden hatte, kann sicher sein, dass seine Leistungen absolut dem WTSDA-Standard entsprachen und demgemäß bewertet wurden.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios

Erläuterung:

Die WTSDA hat als Begriff für Kandidaten, die bei einem Dan-Test noch nicht die geforderten Leistungen gezeigt haben, „Recommended-Dan“ eingeführt. Dieser muss sich dann nach einer mehrmonatigen Trainingszeit nochmals einer Überprüfung („Retest“) unterziehen. Für ihn/sie gilt in der Zwischenzeit bis zum Bestehen der Nachprüfung folgendes:

Die Retest-Kandidaten können ab Überreichung ihrer Unterlagen (außer Dan-Urkunde) einen schwarzen Gürtel ohne weißen Streifen und die Uniformjacke ohne Kragensäumung tragen. Die Urkunde wird nach bestandener Überprüfung (Retest) überreicht! Die zeitliche Anwartschaft auf den nächsten Rang läuft erst ab diesem Zeitpunkt. Schon seit einigen Jahren verlangt die WTSDA einen Eid / ein Gelöbnis, dem bis jetzt nicht von der DTSDV Folge geleistet wurde. Jetzt wurde die DTSDV von der WTSDA eindrücklich auf die Erfüllung dieses Umstandes hingewiesen! Deswegen ist zur Aus-händigung der Danunterlagen die geleistete Unterschrift nun erforderlich!

Erlebnisbericht Stadtteilwoche in Solln Abteilung Tang Soo Do

An der diesjährigen Stadtteilwoche im Mai nahm auch der TSV Solln teil, unter anderem mit der Abteilung Tang Soo Do. Dem begeisterten Publikum wurden Formen (Hyungs) mit und ohne Waffen (Langstock (Bong), Messer (Dan Gum) und Schwert (Jang Gum) sowie Hand- und Fußtechniken, Selbstverteidigungstechniken und Techniken an den Schlagpolstern und zwei Bruchtests gezeigt.



Großes Interesse wurde den Bruchtests und den Waffenformen zuteil. Dass Tang Soo Do nicht nur etwas für die „Großen“ ist, demonstrierten die zwei sieben- und neunjährigen Gelbgurte („Kleine Drachen“) eindrucksvoll.

Szenen aus der Vorführung



Vorführungen der Trainer: Robert Ochwat 4. Dan, Christian Fasold 1. Dan und Anna Schwarz 2. Gup (neu)

Für den 20-minütigen Auftritt wurden von den Teilnehmern etliche Freitagabende für zusätzliches Training geopfert. Auch das Trainerduo R. Ochwat und C. Fasold hatte für die Show mit vielen Herausforderungen zu kämpfen. So war zum Beispiel bis zum letzten Tag nicht klar, wie die Bühne genau aussieht. Doch die Mühen haben sich gelohnt, denn sowohl das Trainergespann, als auch die Schüler und vor allem auch das Publikum waren mit der Darbietung sehr zufrieden.

Stimmen zur Show:

„Ich fand den Auftritt sehr gelungen, hoher Unterhaltungswert und ich erhielt einen guten Einblick in die Welt des Tang Soo Do.“ (ein Zuschauer)

„Ich fand den Auftritt von der Reihenfolge her großartig und die Hyungs sehr eindrucksvoll.“ (ein Teilnehmer)

Dieser Bericht wurde von Manuel Elsner 8. Gup (11 Jahre) verfasst. TSD Solln

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

Ähnlich wie bereits im Vorjahr fanden im Herbst 2011 die Meister- und Studioleiterlehrgänge in den Niederlanden statt. Für die Lehrgänge wurde die Stadt Delft – ca. 65 km südwestlich von Amsterdam bzw. ca. 16 km nordwestlich von Rotterdam gelegen – und für die diesjährige EM eine Nachbargemeinde von Delft, nämlich Pijnacker-Nootdorp, ausgewählt. Die Lehrgänge und die Meisterschaft wurden von Nederlandse Tang Soo Do Associatie veranstaltet und von Meister Sjef Lamens, Meister Lennard Heskes und Meister Babak Javid organisiert.

Der Terminkalender sah verschiedene Veranstaltungen vor. Außer dem Europa Ki Gong Lehrgang, dem Europa Meister-Lehrgang, der Prüfung für vierte Dane und Meistergrade, und der EM gab es zum ersten Mal einen eintägigen Europa Dan-Lehrgang für Cho Dan Bo und Schwarzgurträger vom ersten bis dritten Dan. Da Großmeister J.C. Shin aus gesundheitlichen Gründen nicht persönlich anwesend sein konnte, bestimmte er gleich mehrere Vertreter, die dann vor Ort für ausgewählte Teilbereiche zuständig waren. So wurde der Ki Gong Lehrgang von Herrn Sandy Lipstein mit Unterstützung von Herrn Klaus Trogemann durchgeführt. Nach Abreise von Herrn Lipstein übernahm Herr Trogemann die morgendlichen Ki Gong Stunden. Die Meister- und Studioleiterlehrgänge wurden unter der Leitung von Meister Mujahid Khan von mehreren Meistern durchgeführt. Am ersten Tag am Vormittag wurde der Themenblock Formen wie folgt aufgeteilt:

- Formen für Meistergrade ab dem 5. Dan mit Meister Khan,
- Formen für den 4. Dan mit Meister Trogemann und
- Formen für den 3. Dan mit Meister Babak Javid

Am Nachmittag gab es zwei Lehrabschnitte mit jeweils vier Themen:

- „Flexible Weapons“ mit Meister Scott Homschek,
- „Il Soo Sik Bong“ mit Meister Phil Wiskin,
- „Dan Gum Ho Sin Sul“ mit Meister Michael Kaye und
- „Street Self Defence“ mit Meister Tim Butcher.

Am darauf folgenden Tag gab es wieder zwei Lehrabschnitte mit jeweils vier Themen:

- „Ji Pang E hyung“ mit Meister Jeff Green,
- „Kyo Cho / Jung Goop Jang Gum“ mit Meister Kahn,
- „Jang Gum Hyung“ mit Meister Trogemann und
- „Dan Gum Hyung“ mit Meister Lennard Heskes.

Während des Danlehrgangs wurden die Teilnehmer von Meister Mujahid Khan, Großmeister Robert Beaudoin und – je nach Thema – noch von einigen anderen Meistern unterrichtet. Dabei übernahm Meister Khan zunächst die Themen Aufwärmung und Basisübungen. Großmeister Beaudoin war für Basis- und höhere Formen zuständig. Am Nachmittag gab es zwei längere Lehrabschnitte. Im ersten gab es folgende drei Themen:

- „Il Soo Sik Soo Ki / Jok Ki“ mit Meister Trogemann,
- „Knife Ho Sin Sul“ mit Meister Kaye und
- „Inner Hyung Applications mit Meister Green.

Und im zweiten wurden folgende vier Themen behandelt:

- „Sparring“ mit Meister Khan,
- „Advanced Ho Sin Sul“ mit Meister Lamens,
- „Weapon Hyungs“ mit Meister Heskes und
- „Flexible Weapons“ mit Meister Homschek.

Die während der Meisterlehrgänge und des Danlehrgangs angebotenen Themen waren insgesamt sehr interessant und boten den Teilnehmern die seltene Gelegenheit, auch von anderen Meistern zu lernen und den eigenen Horizont zu erweitern.

Die diesjährige Europa-Meisterschaft verlief nach bereits mehrfach bewährtem Muster. So gab es wie immer Graduierungen der 4. Dane und Meister, eine Vorführung der Meister und 3. Dane, Formenlauf mit und ohne Waffen. Diesmal gab es nur eine Kreativitätsvorführung, die von den Schweizer TSD-Schülern vorgeführt wurde. Natürlich fand die Meisterschaft mit internationaler Beteiligung statt. Folgende Länder waren vertreten: Niederlande als Gastgeber, Großbritannien, Deutschland, Schweden, Kroatien, Schweiz und Russland. Während der Meisterschaft gab es für die Teilnehmer aus Deutschland viele Medaillen und am Ende der Meisterschaft sogar eine Champion-Trophäe für Marco Kaczowski aus Königsbrunn. Hierzu noch herzliche Gratulation zu den hervorragenden Leistungen.

Richard Auer, Sam Dan, TSD Sunrise-Helios



Europa Meisterschaften der WTSDA am 22.11. 2011 in Delft NL

Estinger Studio Mitglieder bei den Europameisterschaften



Zum 25 jährigen Jubiläum des TSD Niederlande fanden dieses Jahr am 22. Oktober in Delft / Niederlande die offiziellen Europameisterschaften statt.

Vereine aus acht Ländern Europas waren mit über 450 Teilnehmern gemeldet. Die Gäste kamen unter anderem aus Großbritannien, Griechenland, Kroatien, und sogar aus Russland.

Das Kampfkunststudio Esting war hierbei mit drei Teilnehmern für Deutschland vertreten, die bereits am Vortag angereist waren, um ihr Leistungsvermögen international unter Beweis zu stellen.

Monatelange Vorbereitungen und körperliche Disziplin zahlten sich aus. Das Estinger Trio erwarb vier Edelmetalle. Franziska Hanl errang 2x Bronze, Oliver Stahl aus Olching 1x Bronze und Maximilian Stahl sogar eine Silbermedaille bei den Waffenformen.

Alle drei Teilnehmer waren erschöpft aber glücklich und sehen bereits das nächste Ziel vor Augen, eine Teilnahme an der Weltmeisterschaft 2012 in Amerika.

Der internationale Meistertrainer Klaus Trogemann

6.Dan TSD (ein ranghoher Vertreter in Europa) war mit seinen Schülern sehr zufrieden. Es zeigt sich hier wieder einmal, was jeder Schüler mit regelmäßigem Training und konzentrierter Lern- und Leistungsbereitschaft erreichen kann. Es zeigt aber auch die Professionalität, den hohen Grad des Trainings und der Ausbildung im Studio Esting.

Oliver Stahl 3.Gup TSD Esting

Nachgang zur EM in Pijnacker / Niederlande



Als ich vor 3 Jahren im Alter von 41 Jahren mit dem Training beim Tang Soo Do in Menzelen begann, ahnte ich nicht, dass ich in meinem Leben mal an den Deutschen Meisterschaften, geschweige denn an einer Europäischen Meisterschaft teilnehmen würde. Nach einer Erkrankung im Jahr 2007 suchte ich einen Sport in der Gemeinschaft. Fitnessstudios, Fußball oder ähnliches kam für mich nicht in Frage. Ich fahre gerne Fahrrad, komme aber durch den Winter an meine Grenzen. Also musste noch etwas anderes her. Da ich Gerold Engenhorst noch aus meiner Jugend kannte und ich wusste, dass er so eine „Kampfgeschichte“ macht, rief ich ihn an und fragte nach, ob man noch mitmachen könnte. Termine und Trainingszeiten wurden ausgetauscht und schon war der erste Mittwochabend da!

Bereits nach drei Trainingseinheiten sagte ich zu meiner Frau, dass das etwas für mich sein könnte. Die erste Gurtprüfung kam, die zweite. Ich hatte meinen Sport gefunden. Dann kamen 2010 die Deutschen Meisterschaften in Alpen. Zur Vorbereitung wurde noch

mehr trainiert, aber leider kam mir dann eine nötige OP dazwischen. Allerdings war ich nach der OP schon nach 6 Wochen wieder fit, nicht erst nach 6 Monaten, wie beim letzten Mal! Ein toller Fortschritt! Danach war die DM zwar leider schon gelaufen aber das Training konnte für mich wieder losgehen.

In diesem Jahr war dann die DM in München. Sie war ein super Event und zwei Mal ein 3. Platz bestätigten mir meinen Trainingserfolg, trotz eines kleinen Hyung-Debakels.

Im Oktober war die EM in Holland – für mich ein riesiges Erlebnis. Dass dann noch einmal Bronze im Hyung und ein Mal Gold im Dae Ryan herauskamen, machte mich stolz wie Oscar. So ein Erfolg trotz der Übermacht aus England und Holland! Ein Foto mit dem Großmeister rundete die Sache ab.

Die Niederländer haben einen tollen Event durchgeführt. Vorbereitet hierauf hat mich vor allem mein Meister Gerold Engenhorst, der uns auf seine spezielle Art immer so gut trainiert.

Großer Dank geht auch besonders an meinen Trainer Klaus Trieglaff, der sich immer voll für mich und seine Farbgurtschüler einsetzt und nie ein Training ausfallen lässt; gebetsmühlenartig zeigt er die Techniken immer und immer wieder, um uns mit großer Geduld zum Erfolg zu begleiten.

Es steht klar fest, dass TSD mir ein großes Stück an Beweglichkeit, Fitness und Lebensqualität gegeben hat. Gerade auch während meines Krankenhausaufenthaltes im letzten Jahr wurde ein großer Zusammenhalt im Verein deutlich, alle standen mir zur Seite.

Ich freue mich jetzt schon auf die nächste Veranstaltung, an der ich teilnehmen kann, egal ob Lehrgang oder Wettkampf! Mal sehen, welche Möglichkeiten nach einer Goldmedaille mit 44 Jahren noch so offen sind!

Hans Peter Terhorst, 7. Gup, TSD Menzelen,

Technik-Lehrgang und Danprüfung in Göteborg Schweden mit Klaus Trogemann



In der Zeit vom 4. bis 6.11.11 war Klaus Trogemann auf Einladung von Meister Andrew Ewing zu Gast in dessen TSD Studio in Göteborg. Es wurde ihm eine überschwängliche Gastfreundschaft in der Familie von Meister Ewing und seinen Schülern zu Teil. An zweieinhalb Tagen wurde gemeinsam intensiv trainiert und nebenbei auch eine Danprüfung auf Anforderung von Großmeister Shin an Klaus Trogemann und Wunsch von Meister Ewing abgehalten. Das Training umfasste in erster Linie die offiziellen TSD Formen sowie etwas Selbstverteidigung mit Hap Ki Do und natürlich auch Ki Gong in der Version der WTSDA. Die Danprüfung im Anschluss daran

umfasste Kandidaten für eine Vorprüfung, die eigentliche Prüfung und eine Nachprüfung. Die gezeigten Leistungen waren in allen Fällen überzeugend, so dass alle ihren Teil der jeweiligen Prüfung mit Bravour bestanden haben. Sie mussten zum Bestehen der Prüfung auf Anforderung von Meister Ewing noch einen 100 Fragekatalog zu mindestens 85% beantworten. Alle Teilnehmer inklusive des Prüfers waren mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Waffenlehrgang am 19.11.2011 in Obersendling

Am 19.11.2011 fand bei TSD-Siemens in Obersendling ein Waffenlehrgang unter der Leitung von Klaus Trogemann (6. Dan) und Richard Auer (3. Dan) statt. Nach und nach wurden das Geld und die Pässe eingesammelt, wobei bei manchen Pässen Fotos fehlten, oder der Lehrgang erst eingetragen werden musste. Das sollte natürlich nicht so sein. Nachdem sich alle aufgestellt hatten, kam es noch vor dem eigentlichen Lehrgang zur Verleihung der neuen Dangrade für einige TSD-Schüler. Danach wurden die Anwesenden in zwei Gruppen geteilt: Herr Auer übernahm die Orange- bis Blaugurte, übte mit ihnen die erste Stockform – Bong Hyung Il Bu – und den allgemeinen Umgang mit dem Bong. Herr Trogemann ging währenddessen mit den Schwarzgurten vom 1. bis 3. Dan die Messerform - Dan Gum Hyung - und die erste Schwertform - Ki Cho Jang Gum Hyung - durch. Dabei erklärte er ausführlich die einzelnen Bewegungen und Techniken, aber darüber wird noch ein Teilnehmer aus der Schwarzgurtgruppe berichten.



In der Farbgurtgruppe fragte Herr Auer, ob alle schon einmal die 1. Stockform gesehen hatten. Dann übte die Gruppe die einzelnen Techniken, zum Beispiel: Block nach unten, Block nach oben, Querblock, Speerstich, usw. Die Techniken wurden mehrmals wiederholt, erst langsam, dann immer schneller. Dazwischen mussten alle die gesamte Form laufen, Liegestütze auf Fäusten mit dem Stock in den Händen machen und immer wieder Basisübungen mit dem Bong wiederholen. Dabei hörte man ab und zu wie die Stöcke gegeneinander schlugen oder auf den Boden fielen. Manche Teilnehmer konnten den Stock nicht richtig halten. Die Liegestütze mit dem

Stock in der Hand waren auch nicht sehr einfach, denn dabei taten die Fäuste weh, wenn man keine Übung darin hatte. Der Trainer zeigte nicht nur die Übungen, sondern war auch sehr fleißig und machte mit. Nach der Pause wurde das bereits Gelernte fast nur noch wiederholt, aber gegen Ende des Lehrgangs zeigte Herr Auer den Farbgurten die erste Sequenz aus der 2. Stockform – Bong Hyung E Bu. Diese lief er dann auch mit denen die sie schon konnten. Die Schüler hatten auf jeden Fall eine gute Möglichkeit die erste Stockform, deren Inhalt und den Umgang mit dem Stock zu lernen.

Leonard Auer, 4. Gup, TSD Sunrise-Helios

Waffenlehrgang vom 19.11.11 in Obersendling



Wie jedes Jahr veranstaltete die DTSDV e. V. wieder einen Waffenlehrgang. Lehrgangsleiter waren Herr Trogemann (Neu Esting, Yuk Dan) und Herr Auer (Sunrise-Helios, Sam Dan). Veranstaltungsort war die Turnhalle des Siemens-Vereins. Trotz der etwas kühleren Temperaturen waren mehr als 40 Teilnehmer erschienen, um Neues zu lernen und bereits Gelerntes überprüfen zu lassen. An dieser Stelle sei gesagt, dass solche Lehrgänge sehr sinnvoll sind, um gewisse Standards in allen Vereinen beizubehalten. Vertreten waren alle Grade vom 8. Gup bis zum 6. Dan. Pünktlich um zehn Uhr begann der Lehrgang, ich tauchte allerdings fast 30 Minuten zu spät auf, weil mein Flug aus Berlin wegen dem Münchner Nebel nicht rechtzeitig starten

konnte. Deshalb verpasste ich leider die Anfangsansprache von Herr Trogemann größtenteils. Im Anschluss an die Rede erhielten die Absolventen der vorangegangenen Dan-Prüfung ihre neuen Gürtel mit entsprechender Urkunde und weiterem benötigten Zubehör sowie viel Applaus und Glückwünschen der anderen Teilnehmer.

Nachdem die neuen Grade verliehen wurden, teilte sich die Gruppe in Farb- und Schwarzgurte. Herr Auer übernahm die Farbgurte und Meister Trogemann die Schwarzgurte. Dieser Lehrgang war nicht nur durch meine abenteuerliche Anreise aus Berlin so besonders für mich, sondern auch, weil ich zum Cho Dan (Recomended) ernannt wurde und damit berechtigt war, zum ersten Mal beim Waffenlehrgang mit den anderen Dan-Trägern von Meister Trogemann im Umgang mit dem Dan Gum und dem Bokken instruiert zu werden. Wir liefen mehrmals die Messerform, wobei Meister Trogemann nach jedem Durchlauf Anregungen gab, worauf zu achten wäre. Zur Veranschaulichung lief er die Dan Gum Hyung, sodass jeder sehen konnte, wie das mal bei uns aussehen soll. Nach einer etwas längeren

Pause wurde die erste Schwertform gelaufen. Auch das war für mich ein Highlight. Ich durfte die Hyung zwar schon einmal auf einem früheren Lehrgang laufen, aber als frischer Cho Dan fühlte es sich doch gleich anders an. Auch hier erläuterte Meister Trogemann die Philosophien hinter den einzelnen Bewegungen und zeigte uns, wie die Techniken auszuführen sind.

Robert Auer, Cho Dan, Sunrise-Helios

Überreichung der neuen Danurkunden anlässlich des Waffenlehrganges in München
Anlässlich des Waffenlehrganges am 19.11.11 in Obersending München



Thomas Krause 3. Dan



Marco Kaczkowski und Jennifer Oberhäuser 2. Dan



Dunja Köpnick und Sarah Schneider 1. Dan



Alexander Schmid und Dr. Marc-Michael Ventzke 1. Dan



Franzi Hanl und Simon Müller Cho Dan Bo



Robert Auer u. Pablo Jokay
Retest Cho Dan



Thorsten Grimm Cho Dan



Wichtige Termine zum Tang Soo Do

DDK-Versammlung Bayern unter Mitwirkung der DTSDV als Fachgruppe

Am 17.09.11 fand in Neustadt an der Donau die DDK Versammlung der Danträger Bayerns statt. Klaus Trogemann nahm als Vorsitzender der DTSDV und als Fachbeauftragter an dieser Sitzung teil. Es wurde ein neuer Vorstand gewählt und organisatorische Belange bzgl. DDK Lehrgänge in Bayern erörtert.

DDK Bundes Versammlung unter Mitwirkung der DTSDV als Fachgruppe

Am 08.10.11 fand in Blankenheim / NRW die DDK Bundes Versammlung der Danträger Deutschland statt. Klaus Trogemann nahm als Vorsitzender der DTSDV und als Fachbeauftragter für TSD an dieser Sitzung teil. Der DDK Bundesvorstand wurde neu gewählt und organisatorische Belange bzgl. dem Bundes DDK erörtert und entschieden. Dabei wurde Klaus Trogemann neben seiner Funktion als Bundesbeauftragter für TSD im DDK auch als Mitglied des DDK Rechtsausschusses wieder bestätigt. Des Weiteren wurde er als Mitglied für die Versammlung der höheren Budo-Meister vorgeschlagen.

Jubiläumslehrgang in Zürich Schweiz am 12./13.11.11 Klaus Trogemann, Christian Preiss

Dieser Lehrgang musste wegen plötzlich aufgetretener Terminschwierigkeiten in der Schweiz leider kurzfristig abgesagt und auf das kommende Frühjahr verschoben werden. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Neuer angedachter Termin ist voraussichtlich 28./29.04.12.

Noch anstehende weitere wichtige Termine in 2011

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.