



# 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



April 2009

### Ehrgeiz

Gedanken zum Thema „krankhafter und gesunder Ehrgeiz im Tang Soo Do“

Aus Beobachtungen in den vergangenen letzten 40 Jahren als Trainer reifte in mir der Gedanke, einmal Betrachtungen zu diesem Thema anzustellen. Natürlich ist dies ein weites Feld, aber es sollten hier Betrachtungen nur im Zusammenhang mit dem Erlernen und praktizieren der Kampfkunst des Tang Soo Do angestellt werden.

Der Ehrgeiz ist allgemein ein wichtiger Motivationsträger und -initiator, der einen zum Erreichen von vielen Zielen beflügeln kann, sei es eine solide Schul- und Ausbildung, ein erfüllter Beruf, das Beherrschen einer Kunst oder sportliche Erfolge. Wenn man eine Kampfkunst - wie z.B. TSD - erlernen möchte, so ist auch hier ein gewisses Maß an Ehrgeiz erforderlich, um in ihr voranzukommen. Jedoch ist hier, wie auch in anderen Fällen, zwischen dem gesunden und förderlichen Ehrgeiz sowie dem ungesunden und hinderlichen Ehrgeiz zu unterscheiden.

Der gesunde Ehrgeiz motiviert einen, sich immer wieder den täglichen Strapazen des TSD Trainings zu stellen. Ein sich selbst gestecktes Ziel zu erreichen, wie z.B. eines Tages den TSD Schwarzgurt zu erwerben. Auf dem Weg dahin mit all seinen Tiefen und Höhen nicht aufzugeben und weiterzumachen, und wenn es noch so schwer fällt. Die Zeit dazu spielt keine Rolle, denn wichtig ist das gesteckte Ziel, eines Tages den Schwarzgurt zu erwerben. Wichtig ist es dabei, dass der gesunde Ehrgeiz einen in positiver Hinsicht motiviert, weiter zu machen, auch wenn es auf dem Weg noch so viele Widerstände gibt. Ferner ist es wichtig zu akzeptieren, dass nicht alles so seinen Gang gehen muss, wie man es sich erwünscht, da vielleicht die Ausbildung, eine Krankheit, private Lebensumstände oder sonstige Schwierigkeiten einen auf dem Weg dahin temporär aufhalten. Entscheidend ist nur, man verliert sein Ziel nicht aus den Augen und akzeptiert auch sporadische Hindernisse, die auf dem Weg dahin von einem selbst beseitigt werden müssen. Ebenso wichtig ist die Geduld, die Formen der erforderlichen Zeit gemäß gründlich und exakt zu erlernen und immer wieder zu üben, bis sie dann als ein Bild selbst dem Außenstehenden erkennbar werden und nicht nur eine blinde Aneinanderreihung von nicht verstandenen Techniken darstellen, deren Sinn auch nach außen hin nicht erkennbar ist.

Das Üben, der mit dem höher werdenden Grade immer komplexer werdenden Formen, dient nicht nur alleine der körperlichen Ertüchtigung, sondern auch der Entwicklung der mentalen und der geistigen Reife. Man sollte die Philosophie, die hinter der jeweiligen Form steht, eingehend studieren, um so einen tieferen Einblick in deren gedachten Ablauf zu gewinnen. Dies dient auch dem eigentlichen Entwicklungsprozess eines Kampfkünstlers, der sich durch die einzelnen Ränge bzw. Graduierungen nach oben arbeitet. Deshalb sollte man nicht aus falschem Ehrgeiz einfach Ränge überspringen, weil man so nicht die erforderliche Zeit für sich selbst spendiert, die aber notwendig ist, die jeweiligen Lektionen in jedem Rang zu würdigen und schätzen zu lernen. Dieses erforderliche Studium einfach zu umgehen, beraubt den Schüler wie auch den Trainer, um die wertvolle Erkenntnis, was wohl die alten Meister gefühlt haben mögen, als sie diese Formen erschufen. Das heißt, alles braucht seine notwendige Zeit und kann nicht im blinden Ehrgeiz einfach im darüber Eilen wirklich erfasst werden. Den wirklichen Könnensgrad eines Kampfkünstlers zeigt die Ausführung einer Form und nicht die Anzahl der vermeintlich erlernten Formen. Nur durch eigene Anstrengung und Bemühungen erfährt man das Wissen und die Weisheit, die man nicht in den Büchern findet.

Dies kann man ebenso an einigen anderen Beispielen erläutern.

Beim Beginn des Skifahrens wird der Neuling auf der Piste sehr schnell mit Könnern in ihren elegant beherrschten Schwüngen konfrontiert. Ihnen möchte er es natürlich möglichst schnell gleich tun, doch hierzu ist nun mal ein mehr oder weniger fleißiges Üben erforderlich, bis die Muskulatur einen zu solch kontrollierten Bewegungen befähigt.

Mit dem Praktizieren von Fremdsprachen ist es nicht anders. Gerne würde man möglichst schnell mit den Fortgeschrittenen gleichziehen und sich fließend verständigen können. Aber auch hier kommt man nicht an der Arbeit des Vokabelnpackens und des Grammatiklernens vorbei, was nun mal die unabdingbare Voraussetzung zur Beherrschung von Sprachen ist.

Selbst beim Erlernen eines Musikinstrumentes ist zeitintensives Üben, Üben und nochmals Üben von Läufern, Etüden und Fingerfertigkeiten usw. unerlässlich, wenn man eines Tages anspruchsvolle Musikstücke beherrschen und mühelos spielen möchte.

In all diesen oben aufgeführten Beispielen beflügelt einen der gesunde Ehrgeiz, dieses machbare Ziel eines Tages mit Geduld und viel Fleiß zu erreichen. Man erkennt es daran, dass derjenige, der sich Zeit nimmt und geduldig und beharrlich sein Ziel verfolgt, erst dann zufrieden ist, wenn das Ergebnis auch nach außen hin erkennbar erreicht ist. Dies ist dann ebenfalls aus gelegentlichen bewundernden und anerkennenden Kommentaren als positives Feedback aus dem eigenen Umfeld zu erkennen.

Der krankhafte Ehrgeiz jedoch, entsprungen dem primitiven Geltungsdrang und dem eigenen übersteigerten Ego, treibt und verleitet einen, sich zu wenig Zeit zu nehmen, um gesteckte Ziele solide zu erreichen. Ständig muss sich einer mit anderen vergleichen. Die anderen werden allerdings dauernd kritisiert, anstatt dass man auf sich selbst kritisch schaut. Man traut sich selbst immer mehr zu und setzt sich in Selbstüberschätzung Ziele, die in der Kürze der sich selbst zugestandenen Zeit unrealistisch und nicht solide machbar sind. Dabei bringt man sich nur um den wirklichen auch nach außen hin erkennbaren Erfolg.

Im Tang Soo Do zum Beispiel ist der krankhafte Ehrgeiz besonders signifikant beim voreiligen Erlernen wollen von neuen Formen zu erkennen. Obwohl die zuvor angefangenen Formen noch nicht sauber sitzen, kaum beherrscht werden und noch nicht verstanden sind, giert man schon auf die nächste, weil man damit sein Selbstwertgefühl heben möchte. Obgleich das Umfeld nur unverstänglich den Kopf schüttelt, glaubt derjenige selbst verblendet, in den Augen der anderen höher angesehen zu sein. Auch die vorschnelle Jagd nach dem nächsten Gürtel, schnellere Prüfungsintervalle als angedacht, ist ein typisches Erscheinungsbild, das nur so von Selbstüberschätzung trieft. Das Rennen durch die Gürtelränge ist typisch dafür, dass jene verblendet den Stellenwert eines Kampfkunstschülers an dessen Gürtelfarbe und nicht an dem Wert der Person selbst messen.

Die Reife eines Kampfkunst Betreibenden ist unabhängig von der ausgeübten Kunst nicht einfach mit einem Rennen auf der Rennbahn zu vergleichen. Der Reifeprozess ist ein lebenslanges Bemühen um Verbesserung. Es ist nicht der Sprinter mit den vorschnellen brüchigen Erfolgen auf der Kurzstrecke gefragt, sondern der Steher mit seinen soliden, fundierten und bleibenden Errungenschaften auf der Langstrecke. Hier kann man deutlich den Unterschied sehen, zwischen dem auf kurzfristigen, scheinbaren Erfolg ausgerichteten krankhaft Ehrgeizigen und dem auf langfristiges solides Können ausgelegten gesunden Ehrgeizigen.

Kampfkunst ist keine Spielwiese für eitle Selbstdarsteller, sondern ein Betätigungsfeld für ernsthafte, strebsame auf langfristig solide Entwicklung ausgerichtete Persönlichkeiten.

Klaus Trogemann, TSD-Esting

#### Eine Griechenlandwoche, Reflexionen nach den Lehrgängen in Loutraki u. der Meisterschaft in Athen

Im November 2008 fand in Athen die internationale griechische Tang Soo Do Meisterschaft statt. Allerdings war bereits die Woche vor der Meisterschaft von wichtigen Ereignissen geprägt, die in Loutraki – knapp 100 km westlich von Athen – stattfanden.

Loutraki also. Ich glaube nicht, dass es viele Leute gibt, die außerhalb von Griechenland jemals etwas von Loutraki gehört hatten. Und obwohl ich eine Woche dort verbracht hatte, kann ich von dem Ort an sich nicht viel erzählen, denn die meiste Zeit war ich in einer der vielen Trainingshallen anzutreffen. Anfang November, an einem Samstag inmitten einer kargen, steinigen Landschaft. Nach der Ankunft in einem Sport-Camp begannen die Aktivitäten gleich am Nachmittag mit dem ersten Teil des Ki Gong Lehrgangs. Und plötzlich, nach knapp fünfständigem Üben, war es Zeit für die Nachtruhe. Doch am nächsten Tag, gleich nach dem Aufstehen, ging es ebenfalls mit Ki Gong weiter. Bis in die Nacht hinein. Und am nächsten Tag – wieder nach einer recht kurzen Nacht – waren nochmals knapp fünf Stunden Ki Gong angesagt. Natürlich durften die Teilnehmer zwischendurch essen gehen, aber ansonsten gab es tagsüber eher wenig Zeit zum Ausruhen oder Faulenzen. Für die außen stehenden Beobachter muss ein Ki Gong Lehrgang ziemlich seltsam aussehen. Da befinden sich wohl 60 oder 70 erwachsene Menschen in einem Raum und machen ungewöhnliche Bewegungen, oder stehen einfach regungslos da. Später sitzen sie ein wenig, um dann nach einer Weile wieder synchrone Bewegungen auszuführen. Und das stunden lang so. Doch wenn man zu den aktiven Teilnehmern gehört, dann kommt einem nichts ungewöhnlich vor. Man hört sich einiges an, man übt fleißig und am Ende des Lehrgangs spürt man am eigenen Körper, dass man knapp 25 Stunden Energiearbeit hinter sich hat.

GM J.C. Shin leitete den Ki Gong Lehrgang und scheute keine Mühen, um allen – den Anfängern und den Fortgeschrittenen – ein Maximum an Theorie und Praxis innerhalb eines sehr begrenzten Zeitraumes zu vermitteln. Die gut gelungene Mischung aus theoretischen Ausführungen und praktischen Übungen trug dazu bei, dass kaum einer merkte, wie schnell die Zeit vergeht. Seine persönlichen Erfahrungsberichte bereicherten die umfangreichen Schilderungen über Energiefluss, Energiebahnen und gesunde Lebensweise, und verliehen ihnen nicht nur eine individuelle Note,

sondern hauchten ihnen zusätzlich noch Leben ein, bevor sie in der verstaubten Ecke mit unbewiesenen Behauptungen landen konnten. Die Theorie ist in diesem Zusammenhang insofern wichtig, da sie der praktischen Übung das notwendige solide Fundament bietet. Ohne eine ordentliche Portion Hintergrundwissen, würden die Ki Gong Übungen zu simplen körperlichen Bewegungen verkommen, die an und für sich keinen besonderen Sinn ergeben würden. Verbunden aber mit entsprechenden Atemtechniken, mit Visualisierung und mit Energielenkung haben diese Bewegungen sehr wohl einen Sinn und eine bestimmte positive Wirkung auf den Körper, aus der letzten Endes auch der allgemeine Gesundheitszustand des Übenden resultiert. Muss man aber unbedingt an die positive Wirkung der Ki Gong Übungen glauben, wenn man in den Genuss von gesundem Körper kommen will? Muss man vorher auch noch den Berichten von J.C. Shin Glauben schenken? Ich denke, es hat weniger mit dem Glauben zu tun. Was hierbei aber unbedingt zählt, ist der Schatz an individuellen Empfindungen und Erfahrungen, den man weder finden noch kaufen kann. Die eigenen Erfahrungen und die eigenen Empfinden können nicht unbedingt durch Gehörtes oder Geglaubtes ersetzt werden. Allerdings ist eine positive Einstellung gegenüber der Ki Gong Theorie und –Praxis durchaus hilfreich. Doch dies betrifft sowieso alle Bereiche des Lebens, denn ohne eine positive Einstellung ist es kaum möglich, ein zufriedener Mensch zu sein und ein erfülltes Leben zu führen. Um die Mittagszeit am Montag war der Ki Gong Lehrgang abgeschlossen. Aber die Ki Gong Übungen und die Meditation sollten uns in Form von morgendlicher und abendlicher Praxis noch den Rest der Woche begleiten. Doch zunächst war am Abend noch eine Trainingseinheit mit dem Großmeister Shin angesagt. Der Großmeister nutzt solche Begegnungen gerne dazu, dem Teilnehmerkreis ausgesuchte Themenstellungen näher zu bringen. Aber auch um gewisse Tang Soo Do Angelegenheiten grundsätzlicher Art in Form seiner Vorstellungen und Wünsche an die Meister und die angehenden Meister weiter zu geben.



**Teilnehmer des Europa Ki-Gong und Meisterlehrganges mit Großmeister Shin**

Der Dienstag, der Mittwoch und auch der Donnerstag waren von Tang Soo Do Lehrgängen mit verschiedenen Schwerpunkten dominiert. Zu diesen Lehrgängen waren nur Meister und Studioinhaber, die mindestens den dritten Dan besaßen, eingeladen. Je nach Dangrad und je nach Thema wurden die Teilnehmer von verschiedenen Meistern unterrichtet. Und die Themen? Alles was das Kampfkünstlerherz begehrt. Höhere Formen, Meisterformen, alle Waffenformen (mit Messer, Schwert, Langstock und Krückstock) und natürlich unsere üblichen Einschritt- und Selbstverteidigungstechniken. Aber auch besondere Themen, wie „Sword Il Soo Sik“, „Pressure Points“, „Arnis Stick Fighting“, „Tai Chi“ und „Application of Hyung to Fighting“. Für einige Anwesende handelte es sich wohl um Wiederholungen dessen, was sie bereits früher gelernt hatten. Aber für viele hieß es, Neues zu lernen und intensiv zu trainieren. Es war in der Tat sehr inspirierend und motivierend, mit lauter hohen Danträgern zu trainieren und von hohen Meistern aus verschiedenen Ländern – und auch von unserem Großmeister persönlich – unterrichtet zu werden. Solche Gelegenheiten bieten sich uns nicht

alle Tage. Es war nicht nur die Themenvielfalt, sondern vor allem die Möglichkeit, mit vielen Gleichgesinnten ohne Zeitdruck unsere Techniken und Formen ausgiebig zu trainieren. Alle Teilnehmer verfolgten freiwillig ein und dasselbe Ziel und wollten lernen und trainieren, und immer noch trainieren und immer noch lernen. Wenn man bedenkt, dass wir nur einige wenige Tage zusammen waren, dann kann man wirklich staunen, welche Mengen an Unterrichtsstoff wir aufgenommen hatten. Wenn man dazu die Unterrichtsstunden zusammenrechnet, dann muss man nochmals staunen, dass wir uns ohne äußeren Zwang für diesen Zeitvertrieb entschieden hatten. Es war anstrengend, aber alle waren mit Begeisterung und Freude bei der Sache und am Ende hatten es auch alle heil überstanden. Es war auf alle Fälle eine wunderbare Gelegenheit, mal über den Tellerrand zu gucken und Anregungen für das eigene Training zu sammeln.

Den Abschluss der dreitägigen Lehrgänge bildete die Prüfung für die Meisterkandidaten, die leider unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfand. Es sickerte lediglich durch, dass die Prüfung lang und anstrengend war und aus theoretischen und praktischen Teilen bestand. Für die Theorie braucht man übrigens relativ gute Englischkenntnisse, wenn man die gestellten Fragen wirklich verstehen und passende Antworten geben möchte. Zur gleichen Zeit fand in einer anderen Halle eine Danprüfung statt, die vornehmlich für die griechischen Tang Soo Do Schüler gedacht war. Die Gelegenheit war recht günstig, denn es waren ja sehr viele Meister anwesend. Seniormeister K. Trogemann wurde von Großmeister J.C. Shin für den Vorsitz der Prüfungskommission vorgeschlagen. Auch diese Prüfung war lang und anstrengend. Die Kandidaten mussten überreichlich unter Beweis stellen, dass sie alle geforderten Techniken und Formen wirklich beherrschen und auch nach dem ausgiebigen Freikampf immer noch in der Lage sind, einen erfolgreichen Bruchtest zu demonstrieren.

Für den Freitag war in Loutraki die Abreise und in Athen die Anreise vorgesehen. Nach dem feierlichen Mittagessen verließen wir das Sport-Camp in Loutraki und fuhren mit zwei Bussen nach Athen. Unterwegs sahen wir uns den Kanal von Korinth an. Und in Athen nahmen wir an einer kleinen Stadtführung teil. Beides ist zweifelsohne eine Reise wert.

Den Höhepunkt der griechischen Woche stellte die Meisterschaft in Athen dar, die am Samstag stattfand. Die Organisation war ziemlich straff, die Teilnehmer waren bestens vorbereitet und das Publikum war sehr gut gelaunt. Die Gegenwart von Großmeister Shin und all den Meistern verlieh der Meisterschaft zusätzlich noch eine besondere Note. Die Meister und die Meisterkandidaten bereiteten wie immer etwas Außergewöhnliches zum Vorzeigen für die Eröffnungszeremonie vor. Diesmal war es eine Schwertformvorführung, die die anwesenden Farbgurte inspirieren und das Publikum auf die Ereignisse der kommenden Stunden einstimmen sollte. Man kommt sonst eher selten in den Genuss, einer solchen Vorführung mit dieser hochkarätigen Besetzung beiwohnen zu können. Es gab auch diesmal eine Meistergürtelverleihung. Die neuen Meister waren sichtlich gerührt, was völlig verständlich ist, wenn man sich überlegt, welch langen und zum Teil mühsamen Weg sie bis zu diesem Tag gehen mussten. Man wird auch nicht alle Tage Tang Soo Do Meister. Für Griechenland war übrigens diese Verleihung von besonderer Bedeutung, denn seit November 2008 hat Griechenland nun drei Tang Soo Do Meister. Die meisten Danträger und Meister stellten sich selbstverständlich als Ringrichter zur Verfügung, so dass die Wettkämpfe zügig voran gehen konnten. Es gab wie immer Kreativitätsvorführungen, Formenlauf ohne Waffen, Formenlauf mit Waffen, Freikampf und natürlich auch viele schöne Pokale zu gewinnen. Alles in allem eine sehr gelungene Veranstaltung mit internationaler Beteiligung.



Die erfolgreichen Deutschen Teilnehmer mit Großmeister Shin

Es war eine erlebnisreiche Woche mit vielen interessanten Ereignissen und Begegnungen. Erst im Nachhinein konnte ich übrigens feststellen, dass ich nach all den intensiven Lehrgängen in Loutraki relativ gut erholt war. Daher war ich wirklich sehr froh, dass ich sowohl am Ki Gong Lehrgang als auch

an allen übrigen Ki Gong- und Meditationsübungen teilgenommen hatte. Ich bin überzeugt davon, dass mein Körper sich mit Hilfe dieser Übungen schneller als sonst erholen und jedes Mal noch eine kleine Portion Energie für später speichern konnte. Abschließend kann ich sagen, dass mir der Aufenthalt in Griechenland sehr viel gebracht hatte und dass ich mich sehr freue, dass ich dabei sein durfte.

Richard Auer TSD-Sunrise/Bogenhausen

### **Hyung-Details & Formen-Lehrgang vom 07.02.2009 in Neufahrn**

Der erste diesjährige Lehrgang, der von der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV) veranstaltet wurde, fand am 07.02.2009 in Neufahrn statt. Die Organisation und die Durchführung übernahm der Verein TSD Neufahrn unter der Leitung von Robert Kallinger (3. Dan Tang Soo Do). Das Thema – Hyung-Details und Formen – wurde diesmal unter dem Aspekt der Anwendung von zusammengesetzten Techniken und des gezielten Einsatzes der Atmung vorgestellt. Knapp 50 Teilnehmer vom 6. Gup bis 3. Dan nahmen die Gelegenheit wahr, zusammen mit befreundeten Sportlern aus anderen TSD Vereinen zu trainieren.

Das allererste Thema hatte weniger mit den Tang Soo Do Formen zu tun, sondern eher mit geistiger Flexibilität und Disziplin: Das Aufstellen. Fast jedesmal, wenn die Gruppe aus mehr als einer kleinen Hand voll Teilnehmer besteht, kommen sich die Farbgarbe plötzlich verloren vor und haben Schwierigkeiten damit, ihren Platz im Raum und in den Teilnehmerreihen zu finden. Robert Kallinger half der Gruppe mit einem kleinen Trick auf die Sprünge. Einen anderen simplen Trick gäbe es übrigens auch noch. Da die erste Reihe meistens keine Probleme mit dem Aufstellen hat, würde es genügen, wenn die restlichen Teilnehmer unter Berücksichtigung der eigenen Gürtelfarbe sich jeweils einen Vordermann suchen würden, um sich hinter ihm zu platzieren. Da braucht man eben eine Portion geistige Flexibilität und Disziplin.

Das Besondere an dem Lehrgang war allerdings etwas anderes, und zwar das Üben der konzentrierten Ausführung einer Form begleitet von der lebhaften Vorstellung der jeweils möglichen Verteidigungs- und Angriffs-Situationen. Und das Wechselspiel zwischen den kraft- und geschwindigkeitsbetonten Bewegungen unterstützt durch gezieltes Ein- und Ausatmen. All dies ergibt letzten Endes eine Forminterpretation, die nicht nach „gesehen“ und „nachgeahmt“, sondern nach „verstanden“ und „gelebt“ ausschaut. Robert Kallinger ließ sich eine Reihe von Übungen und Erläuterungen einfallen, um den Teilnehmern den deutlichen Unterschied zwischen einer mechanischen und einer individuell interpretierten Formausführung zu demonstrieren. Jede Verteidigungstechnik lässt sich in leicht abgewandelter Form problemlos als Angriffstechnik wirksam einsetzen. Jede Kombination, die in einer Form vorkommt, lässt sich – vielleicht mit geringfügigen Anpassungen - gegen mehrere verschiedene Angriffstechniken anwenden. Man darf die beiden Tatsachen nicht aus den Augen verlieren, wenn man im Training an den Formen arbeitet.

Im ersten Teil des Lehrgangs mussten die Pyung Ahn Formen erhalten, um den Teilnehmern neue Sichtweisen innerhalb eines wohlbekannten Bereichs zu ermöglichen. Um den Kopf für die neuen Erkenntnisse freizuschäufeln, durften die Teilnehmer die besagten Formen auch mal spiegelverkehrt laufen. Da konnte das Gehirn nicht so ohne weiteres auf Altbewährtes und längst Gespeichertes zurückgreifen. Aber hierbei konnte man merken, wie die Aufmerksamkeit und die Konzentration plötzlich eine deutliche Steigerung erfahren. Im zweiten Teil des Lehrgangs wurde anhand der Sip Soo Form auf die Wirkung der gezielt eingesetzten Atmung und damit auf den Energiehaushalt des Körpers eingegangen. Während die Grün- und Braungurträger an einer neuen Form gearbeitet haben, wurden die fortgeschrittenen Teilnehmer eben mit Wissen und Praxis für Fortgeschrittene konfrontiert. Interessanter Weise ist dies immer mit harter Arbeit vor allem an sich selbst verbunden. Wobei die Erfahrungen, die man dabei sammelt, man weder kaufen noch geschenkt bekommen kann. Man muss sie schon selbst machen.

All diese praktischen Erfahrungen und auch der Austausch mit anderen sind wichtig und notwendig, wenn man sich weiterentwickeln will und keine Absicht hegt, die eigenen Fortschritte mit aller Kraft künstlich anzuhalten. Mit jeder neuen Gürtelfarbe darf man ja nicht nur Neues dazu lernen, sondern man sollte immer noch fleißig am bereits Gelernten arbeiten, um es besser zu verstehen und es zu vertiefen. Schließlich geht es bei unseren Formenlehrgängen nicht unbedingt darum, dass man jedesmal anschließend eine neue Form mit nach Hause nimmt. Primär geht es darum, dass man an den früher gelernten Formen gemeinsam arbeitet, um einerseits die allgemeingültigen Standards innerhalb des Verbandes zu festigen und um andererseits aber auch neue Inspirationsquellen zu erschließen. Eine sehr gute Möglichkeit hierzu wurde durch den Lehrgang in Neufahrn angeboten. Keiner hatte dort 10 neue Formen gelernt, aber alle hatten bestimmt eine ganze Menge an neuen Ideen und Anregungen fürs Training im eigenen Studio mitgenommen.

Richard Auer, TSD-Sunrise/Bogenhausen

**Tang Soo Do Gup-Prüfung am 31.01.2009, Reflexionen**



**Teilnehmer an der DTSDV Gup-Prüfung 31.01.09 in Esting**



**Alexander Stadler mit Handkantenbruchtest**



**Melina Fiedler mit Handballenbruchtest aus Radschlag heraus**

Die Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. (DTSDV) führte an diesem Tag eine überregionale Gup-Prüfung durch. Ca. 50 Prüflinge aus 7 TSD-Gruppen aus dem Raume München und Umgebung kamen zu dieser Prüfung nach Esting. Die Prüfer Johanna Peitz (Eching), Richard Auer (Bogenhausen), Marcus Knittel (Ismaning) und Roland Rank (Au/Hallertau) hatten unter dem Vorsitz von Klaus Trogemann (Esting) ein breites Spektrum vom 9. bis zum 2. Gup zu absolvieren. Auch die Vorturner Andrea Justan, Andrea Jauker und Thomas Schromm gaben ihr Bestes, um den Prüflingen gut über die Prüfung zu helfen. Sinn und Zweck solcher überregionaler Prüfungen ist es, wie bekannt, einen Überblick über die technischen Leistungen in den einzelnen TSD-Gruppen zu erhalten. Auch sehen sich dann die einzelnen Schüler im direkten Vergleich zu einander und können kritisch an sich selbst fürs nächstmal arbeiten. Bei der Gelegenheit erhalten ebenfalls die einzelnen Trainer wertvolle Hinweise für ihr weiteres Training. Deshalb ist es so wichtig, dass Prüfungen dieser Art vereinsübergreifend stattfinden, wie es auch dieses Mal anschaulich geschah. Hierbei darf aber kein Konkurrenzdenken aufkommen, was wirklich fehl am Platze wäre. Alle Prüflinge gaben sich redliche Mühe, ihr Bestes zu geben, und wurden nach ca. drei Stunden mit der bestandenen Prüfung belohnt. Leider musste man auch hier mal wieder feststellen, dass es Schüler gibt, die ihr Können erheblich falsch einschätzen und nicht genügend Selbstkritik besitzen. Das kann man dann an den lasch gezeigten Leistungen bzw. Nichtleistungen wie z.B. fehlgeschlagenem Bruchtest deutlich erkennen.

Natürlich ist dann wie immer der Trainer für das eigene Versagen bzw. die Fehlleistung schuld. Auch hier ist eine vereinsübergreifende Prüfung gut, um demjenigen seine eigene Fehleinschätzung vor Augen zu führen und ihm als gut gemeinten Rat mitzugeben, sich nächstes Mal wirklich besser vorzubereiten, um wirklich die geforderte Leistung zu erbringen und nicht nur ausschließlich nach der neuen Gürtelfarbe zu schießen. Er macht sich sonst in den Augen der anderen Prüflinge nur lächerlich, besonders wenn er sich noch kindisch verhält und die persönliche Fehlleistung in der eigenen verblendeten Selbstüberschätzung nicht akzeptieren kann. Das ist nicht mit dem gelebten TSD-Geist und der richtigen Einstellung zur Kampfkunst vereinbar.

von Klaus Trogemann, TSD-Esting

### **Zum Schluss noch eine eigene Sicht zum Thema Müllwagen.**

Eines Tages sprang ein Fahrgast in ein Taxi auf dem Weg zum Flughafen. Wie sie so in der rechten Spur fahren, bog vor ihnen ganz plötzlich und unerwartet ein schwarzes Auto aus einem Parkplatz in ihre Fahrspur ein. Der Taxifahrer trat so heftig auf die Bremse, dass das Taxi schleuderte und den Wagen um wenige Zentimeter verfehlte! Der Fahrer der schwarzen Limousine drehte seinen Kopf abrupt nach hinten und begann zum Taxi hin zu brüllen. Der Taxifahrer lächelte nur und winkte wirklich freundlich zu diesem Herrn hinüber. Der Passagier fragte den Taxifahrer, warum er denn so freundlich reagiere. Dieser Kerl hätte fast ihr Auto demoliert und uns beide noch ins Krankenhaus gebracht! Da lehrte der Taxifahrer dem Fahrgast das ‚Gesetz des Müllwagens‘. Er erläuterte, dass viele Leute wie Müllwagen sind. Sie laufen mit viel Müll herum, Frustrationen, voll von Ärger und voller Enttäuschungen. So wie dieser Müll sich in ihnen stapelt, brauchen sie einen Platz zum abladen, und manchmal machen sie es mit einem selbst. Nimm es nicht persönlich. Lächle nur, winke ihnen zu, wünsche ihnen gutes und fahr einfach weiter. Übernimm nicht deren Müll und breite ihn über andere bei der Arbeit, zu Hause oder auf der Straße aus. Die Quintessenz ist, dass erfolgreiche Menschen es nicht gestatten, dass Müllwagen ihren Tag übernehmen. Das Leben ist zu kurz, um am Morgen schon mit Bedauern aufzuwachen. So liebe die Menschen, welche Dich nett behandeln und bete für diejenigen, welche es nicht tun. Leben ist zehn Prozent wie man es macht und neunzig Prozent wie man es nimmt! Habe einen gesegneten müllfreien Tag!

Becky Rupp, California USA  
übersetzt von Klaus Trogemann

## **Informationen rund ums Tang Soo Do**

### **Meisterlehrgang der WTSDV 2009 in Alabama**

Der WTSDA Meisterlehrgang 2009 in Alabama findet diesmal vom 19. bis 22.03.09 unter der Leitung von Großmeister Jae Chul Shin statt. Von der DTSDV nehmen Klaus Trogemann und Brian Olden als Vertreter teil.

### **Internationaler Sommer-Lehrgang in Taching**

vom 22.-24.05.2009, Programm und Details siehe auch Ausschreibung Auf der Internetseite der DTSDV unter Termine!

### **Europa Meisterschaften und Meisterlehrgang der WTSDA 2009 in Cambridge GB**

Folgende internationale Europaereignisse finden in Cambridge/England statt:  
Vom 29. bis 31.08.09 Ki-Gong Lehrgang mit GM J. C. Shin  
Vom 01. bis 04.09.09 Europäischer Meisterlehrgang mit GM J. C. Shin  
Am 05.09.09 Europa Meisterschaften der WTSDA mit GM J. C. Shin und Meister M. Khan

### **Internationale Deutsche Tang Soo Do Meisterschaften 2009 in Eching**

Die diesjährigen internationalen Deutschen Tang Soo Do Meisterschaften finden am 14.11.09 in Eching nördlich von München statt. Ausschreibung erfolgt im Sommer im Internetauftritt der DTSDV.