



# German TSD Newsletter

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



Mitglied in der  
Traditional Global Tang Soo Do Association  
sowie im DDK e.V. und BSK



Ausgabe April 2020

## EDITORIAL

### Gedanken für Kampfkünstler

Vor Kurzem fiel mir zufällig ein Bild mit einem spanischen Text in die Hände.

 <p><b>LOS APLAUSOS PASAN LAS MEDALLAS SE OXIDAN LOS CAMPEONES SON OLVIDADOS. SIN EMBARGO, EL CARÁCTER Y EL EJEMPLO SON PARA SIEMPRE!!</b></p>	<p><b>Ansichten eines alten weisen Kampf- künstlers!</b></p> <p><b>der Applaus (und die Bewunderung) vergehen, die Medaillen (und Pokale) verrostern, die Siege (und Erfolge) sind vergessen, aber (eines ist) ohne Zweifel, der Charakter sind (das Vorbild und die Reputa- tion bleiben) für immer!</b></p>
--	---

Zu diesen Ansichten und Lebenserfahrungen eines Kampfkünstler und Wettkämpfers möchte ich mal meine Gedanken zu Papier bringen. Es bringt mir mal wieder vor Augen, sich über das Wahre und das Eigentliche der Kampfkunst seine Gedanken zu machen.

Die wirkliche Kampfkunst ist nicht der Wettkampf bzw. Zweikampf mit einem Gegner, sondern der beständige Zweikampf mit sich selbst und seiner eigenen Persönlichkeit. Dazu möchte ich mal anregen, darüber nachzudenken, warum betreibt man eigentlich eine Kampfkunst.

Der junge Mensch oder auch der Anfänger sieht in der Beschäftigung mit einem gerade begonnenen Kampfsport(kunst)stil in erster Linie nur die Möglichkeit eines sich Messens mit Anderen. Dass da vielleicht noch etwas Anderes viel Wichtigeres für sich und sein Leben dahinterstecken könnte, wird ihm anfangs nicht bewusst. Also frönt er ausschließlich der Tätigkeit, in diesem Kampfsport sich mit Anderen in einem Zweikampf, um Sieg oder Niederlage zu messen und sieht hierin ausschließlich sein Vergnügen.

Bei dieser ersten Variante dem Kampfsport, der seiner ursprünglich eingebetteten fernöstlichen Philosophie beraubt wurde, steht mehr der Zweikampfgedanke und das gegenseitige Messen der Kräfte im Vordergrund. Wenn dieses Messen der Kräfte im Zweikampf zwangsläufig zu einer Wettkampftätigkeit führt, wird der ursprünglich fernöstliche Stil in einen reinen Zweikampfsport überführt, ähnlich dem Boxen, Ringen oder Fechten - denen ja in der Ausübung der Sinn der fernöstlichen Philosophie fehlt.

Hier trifft überwiegend der erste Teil des oben erwähnten Textes zu. Was bleibt bei den meisten der Wettkämpfer nach Beendigung der Wettkampftätigkeit übrig? Gesundheitliche Beeinträchtigung als Folge des exzessiv betriebenen Wettkampfs geschens und Fehlens eines Sinns. Nur wenige schaffen

den Übergang durch einen Gedankenprozess in eine späte Kampfkunstabstrachtung ihres früher praktizierten Kampfsportes. Das sind diejenigen, die auch sich in einer Lehrtätigkeit bemühen, ihre erworbenen Fähigkeiten und Wissen weiterzugeben und ihrer weiteren Zukunft in einer Kampfkunstabstrachtung einen weiteren Sinn geben.

Warum beginnt man eigentlich mit einer fernöstlichen Sportart? Was bewegt einen und was sind eigentlich die Gründe? Man unterscheidet zwischen denjenigen Kampfsportlern/Kampfkünstlern, die zur Ausübung ihrer Sportart einen Partner brauchen, wie z.B. Judo, Jiu Jitsu, Ju Jitsu, Aikido (Selbstverteidigung), Kendo, Hap Ki Do, Kick Boxing, Sport Tae Kwon Do, Sport Karate und jenen, die auch ohne einen Partner ausgeübt werden können, wie z.B. traditionelles Karate und Tae Kwon Do, Jaido, Wu Shu, Tang Soo Do, Kyudo usw. Letztere kommen ohne den reinen Zweikampfgedanken und somit ohne Partner bei deren Ausübung aus.

Bei der zweiten Variante, der Kampfkunst Betreibenden steht das beständige Üben von z.T. komplexen Bewegungsabläufen wie Katas/Hyungs, die auch ein hohes Maß an Koordination und Konzentration erfordern, im Vordergrund sowie die stetige Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit, z.B. in den Aspekten wie Ausdauer, Durchhaltevermögen usw. Das Arbeiten an sich selbst, durch das beständige Üben und Bemühen um das Verständnis der Formen mit ihren komplexen und zu koordinierenden Bewegungsabläufen, sowie das sich beschäftigen mit der zugehörigen fernöstlichen Philosophie über viele Jahre und dabei deren Tradition sich verbunden fühlen und behaftet bleiben, fordert somit permanent, sich um seine persönliche charakterliche Entwicklung zu bemühen. Dies gilt natürlich ebenfalls für das Aikido und dem Judo, welche als reine Kampfkunst betrieben werden.

Bei den fernöstlichen Kampfkünsten hat die Tradition einen sehr hohen Stellenwert, der sich auch u.a. in der gelebten Etikette widerspiegelt. Hierzu auch ein Spruch:

Tradition wechselt niemals den Geschmack, den Haarstil, die Bekleidung, den Anzug.

Zum Schluss, was bleibt also übrig bis ins hohe Alter? Applaus, Bewunderung, Erfolge, Trophäen werden vergessen und verlieren ihre ehemals für den Beteiligten so wichtige Bedeutung. Aber was er aus all dem für sich selbst daraus gemacht hat, wie Persönlichkeit und Ansehen, bleiben für immer!

*Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting*

---

## INFORMATIONEN ZUR AKTUELLEN SITUATION

---

### ***TGTSDA und die aktuelle Lage!***

Die gesundheitlichen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Auswirkungen der Corona Pandemie fordern auf allen Seiten nun zu einem gewaltigen Umdenken in allen Ländern rund um den Globus auf. Nichts ist und wird auch nicht mehr sein, wie es zuvor war. Die Auswirkungen sind je nach Land unterschiedlich bzw. auch gravierend.

Solange kein wirksames Gegenmittel gegen dieses Virus zur Verfügung steht, müssen wir bis dahin mit unterschiedlichen und hin und her schwankenden Reaktionen je nach Land leben. Vorsichtige Einschätzungen gehen davon aus, dass es unter Umständen bis zum Jahresende mit einem wirksamen Gegenmittel dauern wird und man so wirksam die Auswirkungen des Virus in den Griff bekommt und damit diese Pandemie beenden kann.

Die wirtschaftlichen Folgen sind noch gar nicht abzuschätzen. Allzulange kann man aber die Leute nicht restriktiv einsperren. Ohne eine funktionierende Wirtschaft kann kein Land es langfristig durchhalten. Diese Erkenntnis wird zwangsläufig zu einem Kompromiss zwischen dem zweifellos existierenden Infektionsrisiko und dem notwendigen Anlaufen einer wieder funktionierenden Wirtschaft führen. Eine weltweite Rezession fürchten Alle!

All dies hat natürlich, auch gravierende Auswirkungen auf unsere gerade gegründete neue TGTSDA. Wir bemühen uns, so gut wie möglich, das funktionelle Geschehen der TGTSDA als Verband nicht nur aufrecht zu erhalten, sondern auch die notwendigen Verwaltungsaktionen durchzuführen. Sowie noch offenen Funktionalitäten bei der Verwaltungs-SW, als unabdingbare Rückenstütze, zufriedenstellend für einen reibungslosen Organisationsablauf weiterzuentwickeln.

Wie bereits im vorherigen Rundschreiben erwähnt, findet der informelle organisatorische Austausch innerhalb des Vorstandes zur Zeit ausschließlich über Emails, Telefon und Messenger (Video) statt! Damit können die wichtigsten Funktionen innerhalb des Verbandes erfolgreich durchgeführt werden.

Der auch wichtige notwendige praktische Austausch in Form von Lehrgängen, Seminaren und Meisterchaften muss leider zur Zeit nun mal auf später verschoben werden, wenn es die politischen Entscheidungsträger je nach Land es wieder ermöglichen. Vorsichtige Schätzungen gehen von einem Zeitraum Juli – September aus. Die TGTSDA muss zwangsläufig diesen Zeitpunkt abwarten und dann gegebenenfalls kurzfristig reagieren.

Die wesentlichen Verwaltungsvorgänge für das Funktionieren eines Verbandes können bereits durchgeführt werden, wie: das Registrieren von Studios und deren Mitgliedern, Gup/Dan-Prüfungen, ausstellen von Studio und Instruktor-Lizenzen. All dies mit im Moment noch manuell übermittelten Rechnungen (möglichst bald auch automatisch), Nachschlagewerke und Informationsmaterialien zu diversen Themen stehen bereits in loser Form zur Verfügung. Auf der TGTSDA Webseite wird dies bald zur Verfügung gestellt werden. Siehe auch TGTSDA Newsletter.

Um in der Zwischenzeit unnötige Missverständnisse und Unklarheiten innerhalb und unter den Mitgliedern des Verbandes zu vermeiden, sollten wir alle regen Gebrauch von Emails, Telefon und Videochat machen!

Bis Anfang Mai / Juni sollte schon über die weiteren politischen Aktionen mehr Klarheiten herrschen. Danach sehen wir weiter. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben! In diesem Zeitraum kann jeder verantwortliche Funktionsinhaber für sich persönlich Wege beschreiten, um sein Können und Wissen auf dem Laufenden zu halten! Tang Soo!!

*Klaus Trogemann Vorsitzender der TGTSDA*

### **Artikel zu Corona und TGTSDA/DTSDV zu Ostern**

Zur aktuellen Situation, liebe Mitglieder der TGTSDA/DTSDV, gibt es immer zwei Seiten einer Medaille. Das Pendel für den richtigen Weg schlägt immer von einem Extrem zum anderen, und im Laufe der nächsten Monate werden wir sehen, ob es sich endlich in der vernünftigen Mitte einpendeln wird!

Wer weiß schon wirklich, was der richtige Weg zur Bewältigung dieser Krise nach China ist? Der Weg von Südkorea und Singapur, Deutschland oder Italien, Frankreich und USA oder der Weg von Schweden? Die Zukunft wird es uns erst im Nachhinein zeigen. Bis dahin können wir so oder so nichts machen. Egal welche Infektionskurve, die steile oder die abgeflachte, mit all ihren Auswirkungen und Nebenwirkungen maßgebend sein wird. Die TGTSDA ist kein medizinischer Ratgeber, aber laut den Experten sieht es so aus: Solange wir keinen Impfstoff und ein wirksames Medikament zur Behandlung dagegen haben, werden wir mit der Erkenntnis leben müssen, dass sich sehr viele anstecken werden, nur wann und ob die überwiegende Mehrheit, die noch nicht einmal etwas davon merkt und es einfach wie eine Grippe unbemerkt wegsteckt, sich ansteckt, ist unklar. Ein weiterer kleiner Rest der Angesteckten wird sich von der Infektion erholen und einige ganz Wenige werden aufgrund ihrer Vorerkrankung es leider nicht schaffen. – Was folgt für unsere Betrachtungsweise daraus?

Lasst uns trotz allem zuversichtlich und trotz der momentanen beengenden Restriktionen optimistisch in die Zukunft schauen. Wir brauchen dies dringend, um mit den nicht gerade rosigen wirtschaftlichen Auswirkungen danach zurechtzukommen.

Für mich persönlich sieht so aus:

Während der nächsten Monate werden wir nach wie vor mit den Auswirkungen der Infektionen leben müssen.

Ein Impfstoff und ein Medikament wird es erst frühestens im Laufe der 2. Hälfte des Jahres geben und danach, wenn alle geimpft sein sollten müssen wir sehen, wie wir dann alle mit den wirtschaftlichen Folgen zurecht kommen werden. Das dürfte bis in das Jahr 2021 hinein gehen.

In der Zwischenzeit sollten wir alle versuchen mit Bedacht zu handeln und ruhig und besonnen innerhalb dieser momentanen Gegebenheiten zu agieren. Es gilt, sich nicht seine Stimmung vermiesen zu lassen und positiv zu denken.

Natürlich werden Einige von uns Probleme mit Ihren Trainingsmöglichkeiten in ihren Vereinen und Studios haben. Auch die kommerziell betriebenen Studios sollten, bei entsprechendem solidarischem und loyalen Verhalten ihrer Mitglieder, auch diese schwierige Zeit halbwegs unbeschadet überstehen. Die

bereits geplanten Aktionen der TGTSDA/DTSDV innerhalb Deutschlands und Europa müssen wir zur gegebenen Zeit rechtzeitig absagen oder wo möglich verschieben. Nur keine vorschnellen Entscheidungen, aber irgendwann wird auch es auch wieder geregelte Trainingsmöglichkeiten geben. Das Leben geht mit neuen zusätzlichen Erfahrungen weiter.

Lass uns trotz aller momentanen Hiobsbotschaften optimistisch in die nahe Zukunft schauen!

Wünsche allen noch ein gesundes frohes Osterfest, auch wenn es diesmal anders gefeiert wird, als man es sonst gewohnt ist. Tang Soo!

*Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting*

## **Gedanken zum Training in der aktuellen Situation**

Um die vielen Trainierenden zu inspirieren, möchte ich als langjähriger Trainer einmal etwas aus meiner Vergangenheit erzählen.

Als ich nach einem achtmonatigen Feierabend-Training in USA als 6. Gup, also ein Anfänger im TSD zurück nach Deutschland kam, konnte ich das bis dahin Gelernte im TSD nur so nebenbei in meinem damaligen Judo und Ju Jutsu Training in meinem Heimatverein am Rande beibehalten. In den darauffolgenden fünf Jahren war es mir möglich, das erlernte TSD bei den jährlich wiederkehrenden monatlichen kurzfristigen Aufenthalten in den dortigen TSD Studios auffrischen, kam aber natürlich nicht weiter. Erst als ich dort nach einem ca. zweimonatigen Intensivtraining meinen Schwarzgurt erwarb, erreichte ich ein entsprechendes Niveau. Damals galt immer die Devise bei den asiatischen Meistern: Ein Schwarzgurt, der sich nicht selbst trainieren kann, ist seinen Gurt nicht wert. Wann immer ich dann nach einem Jahr zu einem monatlichen Training nach USA kam, erwartete man von mir, dass ich meine Techniken und Formen beibehalten hatte. Kleine Fehler wurden bei der bei mir vorhandenen elfmonatigen Trainerabsenz natürlich toleriert. So ging es für mich in den seitdem bis heute vergangenen ca. 38 Jahren mit später nur jährlich zweimaligen längeren Trainingswochenenden. So habe ich mich trotz allem zu dem heutigen Niveau als 7. Dan Seniorenmeister weiterentwickelt.

Wie kann man nun allein sein Training in dieser schwierigen Zeit durchführen? Hierzu einige Tipps aus meiner Vergangenheit, die ich auch heute noch immer selbst wöchentlich praktiziere, wenn jemand wirklich ernstlich interessiert ist.

Ein unterer Farbgurt kann nach ca. drei Monaten seine Grundtechniken inklusive eines kleinen Aufwärmtrainings recht und schlecht alleine ausführen und auch die wenigen, bis dahin gelernten Formen laufen. Aus seinem bisherigen Training im Verein oder im Studio sollte er, wenn er wirklich Interesse hat, den Grundtrainingsablauf kennen und verinnerlicht haben. Den gilt es einfach in seinem Zuhause zwei bis dreimal die Woche für sich selbst allein oder mit Geschwistern zu praktizieren. Dabei können auch die Eltern die Kinder unterstützen. Zeit genug sollte vorhanden sein. Dazu braucht es bei entsprechender Motivation keine extra Anleitung. Für einen höheren Farbgurt gilt diese Vorgehensweise natürlich erst recht. Er möchte doch mal ein Schwarzgurt werden. Seine Einschnitt-Techniken kann er auch zu Hause mit einem Spiegel mit einem imaginären Schattenpartner üben. Ein Schwarzgurt sollte also in der Lage sein sich selbst zu trainieren und auch weiterzuentwickeln. In unseren Manuals gibt es genügend Beispiele, wie ein Training auszusehen hat.

Mit der oben angeführten Vorgehensweise sollte man in der Lage sein, sich selbst durchaus auf einen gewissen Stand zu halten. Abweichungen vom Normalen können dann im wiederaufgenommenen regulären Trainingsbetrieb sehr leicht anschließend korrigiert werden.

Man sei versichert, dass auch ich mich mit dieser Vorgehensweise auf meinem Niveau halte. Natürlich muss man es wollen und dann auch machen!! Viel Glück und überwindet Euren inneren Schweinehund! Tang Soo!!

*Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting*

### *The (Online) Force is Strong in Sweden*

During these for sure challenging times of social distancing lots of martial arts clubs have found great ways to connect people despite the aggravating circumstances - online classes are one of the helpful tools to maintain and develop our TSD skills.

Here in Sweden it is the much-appreciated initiative of Master Andrew Ewing from Gothenburg to organize and coordinate our classes twice a week for all belt grades from Gothenburg to Malmö to Stockholm.

After an energizing warm-up we do some basic drills which do not require too much space, followed by forms. Depending on the subject of the day the focus is then on staff, knife or one-step-techniques. Very inspiring and helpful are Master Ewings tips and remarks and the possibility to ask questions, references to Master Trogemann or Grandmaster Shin included.



At Åkersberga TSD the junior and senior members have the possibility to participate in outdoor classes every Saturday afternoon.

Of course, the instructor makes sure that every student keeps the necessary distance and other than in regular classes there are no exercises with partners but with an imaginary opponent.



Our Tiger & Dragon tamer Cade has worked out possibilities to keep the little ones from having close contact during classes so we will start their outdoor training soon.

It is wonderful to be part of our little community of happy TSD people here in Sweden and it is encouraging and inspiring at the same time as a "Stockholmare" to be able to take part in Master Ewings classes on the other side of the country - Tack så jättemycket! Tang Soo!

*Tatjana Schwarz, E Dan, Åkersberga TSD, Sweden*

### *TSD Esting online*

Wie alle anderen Vereine im DTSDV sind natürlich auch wir in Esting von den durch die Covid-19-Pandemie auferlegten Einschränkungen betroffen. Aber auch wir haben es geschafft, in dieser herausfordernden Situation den Trainingsbetrieb online -wenn auch eingeschränkt- aufrecht zu erhalten. Nach anfänglichen sporadischen Work-Out Sessions, die spontan per WhatsApp initiiert wurden, sind wir inzwischen zu einem regulären Ablauf über Webcam-Sessions gelangt.

Unsere Trainer Sönke von Heymann (1. Dan) und Torsten Grimm (2. Dan) haben sich dankenswerter Weise bereit erklärt, dies zweimal pro Woche, jeweils montags und mittwochs zu unseren regulären Trainingszeiten, anzubieten. Sehr komfortabel realisiert werden kann dies über einen uneingeschränkten Zoom-Enterprise-Account, den Sönke hierfür auf eigene Kosten beschafft hat. An dieser Stelle meinen herzlichen Dank an die beiden Sportskameraden für ihr Engagement!

Nach anfänglichen kleineren Unsicherheiten -mal spielt die Technik nicht so richtig mit, mal die Kommunikation- läuft dies nun seit ein paar Wochen. Und es gelingt von Mal zu Mal besser! Ganz klar, es ist nicht zu vergleichen mit einem „realen“ Training im Studio. Die persönliche Ansprache ist schwieriger und insgesamt muss sicher jeder, Schüler wie auch Trainer, etwas umstellen. Aber es hat auch Vorteile: So ist es auch problemlos möglich, TSD Sportler aus anderen Vereinen zuzuschalten -eine Abwechslung, die mich auch immer freut! An dieser Stelle der Aufruf an alle, sich einfach zu melden, wenn Interesse zur Teilnahme besteht!

Wir befinden uns in einer Situation, die die allermeisten von uns in vergleichbarer Art noch niemals erlebt haben: Ausgangs- und Kontakt-Beschränkungen, Einschränkungen der Reisefreiheit, im schlimmsten Fall Quarantäne etc. Zudem die latente Furcht trotz aller Vorsichtsmaßnahmen an dem Virus zu erkranken. Und nicht zuletzt für nicht wenige von uns auch die Angst vor wirtschaftlichen Problemen, die all dies mit sich bringen kann. Für uns, die wir gewohnt sind in einer freien, offenen Gesellschaft ohne derartige Beschränkungen zu leben, kann dies sehr belastend sein. Und jeder Mensch reagiert in dieser Situation anders: Der eine eher entspannt, der andere eher ängstlich. Hier ist Toleranz jedes Einzelnen gefragt, die Situation des anderen zu verstehen und zu respektieren!

Und gerade aus diesem Grund halte ich es für essentiell wichtig, soziale Kontakte auch über unorthodoxe Wege aufrecht zu erhalten. Web-Sessions, wie zum Beispiel solche Trainings, bieten jedem die Chance, kurzzeitig zu einem vermeintlich „normalen“ Tagesablauf zurückzufinden. Und jeder hat die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, Probleme oder Ängste zu besprechen. Wenn wir schon nicht persönlich gemeinsam trainieren dürfen, dann lasst uns doch die Gelegenheit nutzen, es „virtuell“ zu tun und uns auf diesem Wege auszutauschen. Und, eines ist sicher, die Situation wird sich auch wieder ändern!

In diesem Sinne: Trainiert online, bleibt in Kontakt - immer schön auf „1,50“ Abstand und bleibt gesund! Tang Soo!

*Tobias Oestreich, 1. Gup, TSD Esting*

### **Meine erste Prüfung mit Videochat**

Die Vorbereitungen für die praktische und theoretische Prüfung war die Gleiche wie immer, Hyungs (Formen) laufen, Il Soo Sik und Ho Sin Sul (Einschritt-Techniken) üben und das Tang Soo Do Handbuch noch einmal durcharbeiten.

Neu war, den richtigen Platz in der Wohnung zu finden, von Möbeln zu befreien und die richtige App auf meinem Laptop zu installieren. Einen Testlauf im privaten Videochat zu machen war unumgänglich, um zu überprüfen, ob der Platz reicht und alles sichtbar für die Prüfung ist.

Meine Familie und Katze mussten natürlich meinen Prüfungsraum räumen. Dieses Mal trieb mir nicht nur die Prüfungsangst den Schweiß auf die Stirn, meine nicht immer stabile Internetverbindung bereitete mir auch ein wenig Kopfschmerzen. Beim Testlauf funktionierte alles auf Anhieb ohne Probleme. Selbst zwei Tage zuvor bei einer Tang Soo Do Unterrichtsstunde per Videochat lief es gut.

Am Prüfungstag selbst war ich so aufgeregt wie immer vor einer Gup Prüfung, das hat sich auch gleich beim Einloggen bemerkbar gemacht, ich brauchte drei Anläufe. Die Prüfung selbst unterschied sich nicht von einer anderen im Tang Soo Do. Die Shim Sa Kwan Nim (Prüfer) sagten oder zeigten was sie sehen oder hören wollten. Es war ein kleiner Rahmen zwei Shim Sa Kwan Nim (Prüfer), drei Yu Gup Ja (Farbgurtträger) und ein Cho Bo Ja (Anfänger) inklusive mir.



**Prüfung – zu Hause!**

Einmal ist tatsächlich die Internetverbindung zusammengebrochen ca. eine Minute, gefühlt waren es mindestens fünf, in denen ich schon die Möglichkeit in Betracht zog, mein Handy anstelle des Laptops zu verwenden.

Während der Prüfung habe ich auch eine Weile an meine Nachbarn gedacht, ob sie sich vielleicht über die Ki-Haps wundern könnten, da ich sie nicht vorher über mögliche Ruhestörung zur Mittagszeit informiert habe. Aber es hat keiner geklingelt, oder wir waren zu laut, um es wahrzunehmen.

Die Freude über die bestandene Prüfung war den Stress, die Mühe und die Aufregung wert. Unterricht sowie Prüfung per Videochat würde ich auf jeden Fall weiterempfehlen, solange keine andere Möglichkeit besteht.

Mein Dank geht an alle, die diese unkonventionelle Art der Prüfung ermöglicht haben. Ko Map Sum Ni Da (Dankeschön)!

*Carmen Mehl, 3. Gup, Jade Kampfkunst Lechfeld*

### **Das Virus hat Tang-Soo-Do im Griff? Von wegen!**

Das öffentliche Leben steht still. Denn das Coronavirus greift bis in unser privatestes Leben ein. Das hat auch Auswirkungen auf die Tang-Soo-Do Studios. Müssen diese wegen der Ausgangsbeschränkung geschlossen bleiben, fällt auch der Unterricht aus. Theoretisch. Praktisch ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, zu zeigen, dass Kampfkünstler wehrhaft sind. Nicht nur gegen menschliche Angreifer, sondern auch gegen Viren. Aber wie soll das funktionieren? Eine Antwort kann eine digitale Unterrichtsstunde sein. Projekte in dieser Form sind an Schulen und Universitäten bereits gestartet. Wissen wird über Kameras und Computer vermittelt. Schüler und Studenten kommunizieren digital – die jüngere Generation ist dies sowieso schon gewohnt – und der Unterricht funktioniert. Warum also das wöchentliche Tang-Soo-Do Training nicht auch?

Jade Kampfkunst aus dem bayerischen Bobingen startete einen ersten Versuch, das Erwachsenen-Training via Videokonferenz über Laptops fortzuführen. Mit Erfolg. Jetzt fand sogar die erste Gürtelprüfung online statt. Zwei Prüfer, vier Prüflinge, vier Bildschirme. Alle Teilnehmer haben bestanden. Zwei Braungurten und einem Grüngurt wurde ein Streifen verliehen, für den Autor selbst war es sogar die erste Prüfung. Doch was ist das Fazit? Gewiss kann das Hometraining keine Einheit im Studio ersetzen. Dennoch wäre es falsch, sich in diesen Zeiten vor neuen Möglichkeiten des Unterrichts zu verschließen. Im Gegenteil, denn jede Katastrophe bietet auch ihre Chancen. Sie müssen nur gefunden werden. Unterrichtskonzepte ohne physischen Kontakt gilt es deswegen nun effektiv umzusetzen. Dies kann schon bei der Basis beginnen. „Was denkt ihr“, fragte der Prüfer, nach gelaufenen Formen und Techniken, alle Prüflinge, „wie kann man auch ohne ins Studio zu gehen, seine Trainingsform halten?“ Formen können auch zuhause gelaufen werden. Wer nicht alleine wohnt findet auch einen Assistenten für einen Bruchtest und auch für Fitnessübungen ist nicht unbedingt ein Trainer notwendig.

Funktioniert also alles ohne digitalen Unterricht? In der Theorie wäre das möglich. In der Praxis vermutlich nicht. Jeder, der sich an seine Schulzeit zurückerinnert, weiß genau, dass Übungen zuhause gerne an Effizienz verlieren. Diese Gefahr besteht auch beim Training. Aber genau hier greift die Chance eines virtuellen Trainings. Auch aus der Ferne haben die Lehrmeister damit einen Blick auf ihre Schüler und können auch in Zeiten sozialen Abstands motivieren und unterstützen. Einen Haken hat die Sache mit dem digitalen Unterricht aber trotzdem. Die Internetverbindung kann stocken oder abbrechen, nicht jedes Gerät ist geeignet und auch nicht jedes Wohnzimmer groß genug. Dazu kommt ein weiteres großes Manko: Korrekturen kann der Trainer nur durch wörtliche Anweisungen geben. Gerade bei Anfängern kann das zum Problem werden. Denn ein effektives ‚Abschauen‘ einer Technik beim Trainer oder im Spiegel ist nur schwer möglich. Deswegen möchte auch niemand das Training via Webcam als die Lösung gegen den klassischen – und momentan nicht mehr möglichen – Unterricht anbieten. Es ist lediglich ein Vorschlag. Aber auch ein gelungener Anfang. Doch das Fazit steht bereits jetzt fest: Neue Strategien sind gefragt. Besonders in der Praxis. Jetzt ist die Chance des Testfalls gekommen. Und sie darf nicht versäumt werden. Denn eines ist inzwischen klar geworden: Corona ist mehr als eine Frühjahrsrippe. Und es ist noch kein Ende in Sicht.

*Michael Ermark, 9. Gup, Jade Kampfkunst Lechfeld*

## **Bericht zum TSD-Lehrgang „Einschritttechniken II Soo Sik“ am 14. März 2020 in Esting.**

Am Samstag fand der kurz zuvor verlegte Lehrgang anstatt in Solln im kleinen Kreis im Studio von Meister Trogemann in Esting statt.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation hat Meister Trogemann, für frische Handtücher, Seife und Desinfektionsmittel gesorgt und den Kindern empfohlen nicht am Lehrgang teilzunehmen. Außerdem wird auf das Training der Selbstverteidigungstechniken verzichtet. Kurz vor Beginn bin ich erfreut einen Weißgurt unter den Schwarzgurten zu erblicken, meine Trainingspartnerin.

Meister Trogemann erklärt uns zu Beginn, dass er den heutigen Fokus auf die ersten zehn Techniken legt. Alle weiteren Techniken bauen auf diesen auf. Wichtig ist ein Gefühl für den nötigen, aber richtigen Abstand zu seinem Trainingspartner, um die Techniken exakt ausführen zu können. Der Abstand soll bei den Schwarzgurten so knapp wie möglich ausfallen, bei den Farbgurten darf er etwas größer ausfallen.

Wir beginnen im ersten Teil mit den ersten 10 Handtechniken. Meister Trogemann führt uns jeweils jede Technik vor, erklärt was hierbei wichtig ist und worauf wir zu achten haben. Als Grüngurt ist mir der Ablauf der Techniken bekannt, sodass ich mich intensiv auf die Anmerkungen von Meister Trogemann konzentrieren konnte.

Die kleine Runde hat für mich den Vorteil, dass ich unter den wachsamen, wohlwollenden Augen von Meister Trogemann intensiv üben kann. Ich habe Gelegenheit mir bei den Schwarzgurten die Ausführung der Technik „abzuschauen“. Bei Unklarheiten oder Fragen können wir uns sofort an Meister Trogemann wenden, der uns unermüdlich und geduldig mit Korrekturen und Lob zur Seite steht.

Nach einer Pause mit Kaffee und Kuchen (vielen Dank an die Bäckerin Frau Wang und den Bäcker Herrn Bittnar) widmen wir uns im zweiten Teil den ersten 10 Fußtechniken.

Auch hier gilt das Gleiche wie bei den Handtechniken: Meister Trogemann führt jeweils die Technik vor und erklärt, worauf besonders zu achten ist. Danach folgt intensives üben mit der Partnerin. Auch hier kann ich mich intensiv auf die Einzelheiten der Ausführung konzentrieren, da mir der Ablauf der Techniken bekannt ist.

Mein Fazit für diesen Lehrgang fällt absolut positiv aus.

Bei meinem ersten Lehrgang im Juli 2018 war ich mit den jeweils 30 Hand-, Fuß- und Selbstverteidigungstechniken ein vollkommen überforderter Weißgurt. Heute als Grüngurt ist das intensive Üben der jeweils ersten 10 Hand- und Fußtechniken äußerst profitabel, ich konnte die Korrekturen gezielt und intensiv trainieren.

Für die Zukunft wünsche ich mir wieder so einen Intensiv-Lehrgang, wo ich gezielt kleinere Einheiten trainieren kann.

Bleibt gesund und Tang Soo!

*Karin Arnold, 5. Gup, Jade Kampfkunst, Lechfeld*

## **Waffen- und Formenlehrgang am 15.02.2020 in Augsburg / Königsbrunn**

Der diesjährige Formen- und Waffen- Lehrgang in Königsbrunn war einer der ersten Termine in diesem Jahr. Eine der ersten Gelegenheiten, um seine Formen korrigieren zu lassen, den Formenlauf der anderen anzusehen und um Fragen zu stellen. In den Prüfungen ist es für die Schüler und einen selbst wichtig, auf dem aktuellen Stand zu sein. Meine erste Gürtelprüfung machte ich 1998, seit dieser hat sich immer mal etwas in den Formen gewandelt, meistens waren es nur Kleinigkeiten selten größere Änderung. Ich stellte fest, dass sich im regelmäßigen Training verschiedene Eigenheiten, persönliche Vorlieben oder unterschiedliche Interpretationen in die Formen eingeschlichen hatten. Daher ist es sehr gut, dass jemand vor uns steht und uns konstruktiv kritisiert und wir uns gegenseitig helfen. Seit 1998 ist einiges geschehen, unsere „Deutsche Tang Soo Do Vereinigung“ gab es da noch gar nicht so lange, die wurde erst im Jahr 1995 in München gegründet. Die Motivation war spürbar und hat wohl maßgeblich dazu beigetragen, mich Ende 1996 für diesen Sport zu begeistern. Nun sind wir wieder an einem Punkt, wo wir die Motivation spüren und nach außen tragen wollen. Der neue gegründete Verband der „Traditional Global Tang Soo Do Association“ ist tauf frisch. Er wurde erst am 14.12.2019 in Esting gegründet.

Unter diesem neuen Verband haben viele Vereine in Europa ihr neues Zuhause gefunden. Daher war es mir wichtig, möglichst früh einen Lehrgang zu besuchen, der unter der neuen Flagge stattfindet. Ich wollte mit eigenen Augen sehen ob und was sich für uns und allgemein verändert hat und welche Stimmung nun herrscht. Dabei geht es mir nicht nur um technische Änderungen, sondern auch um Änderungen in der Organisation und den Abläufen.

Um diese Fragen zu klären, wollte ich die mir seit Jahren ans Herz gewachsenen, bekannten Trainer und Schüler treffen. Ich war auch neugierig ob auch neue Gesichter auftauchen.

Es war schön festzustellen, dass die Stimmung und der Umgang untereinander immer noch so offen, freundlich und herzlich ist, wie er es seit 1995 immer war. Dieser wichtige und lebendige Teil des Tang Soo Do hat sich nicht geändert und wird auch in Zukunft hoffentlich so fortbestehen und eine wichtige Rolle für die Zukunft spielen. Ich habe über die 20 Jahre gelernt, dass diese Lehrgänge viel mehr bringen als technische Details, sie vernetzen und verbinden die Menschen miteinander. Wir alle sind Gefährten auf dem Weg der Kampfkunst, dem „DO“ in Tang Soo Do.



***Teilnehmer des Waffenlehrgangs in Königsbrunn***

Der grundsätzliche Ablauf des Lehrgangs war wie gewohnt schön. Im ersten Abschnitt sorgte ein angenehmes Aufwärmprogramm dafür, dass die letzte Müdigkeit bei jedem verschwand und wir die Formen, ohne Waffen, mit Meister Trogemann durchgehen konnten. Nach einer kurzen Pause ging es mit den Waffen Formen weiter. Auch wenn sich drei Stunden Formenlehrgang viel anhört, so war es dann doch sehr schnell vorbei. Unsere Wege trennten sich wieder, leider konnte ich nicht zum Essen bleiben. Sicher hätte es dort noch den ein oder anderen herzlichen Dialog gegeben. Für die Zukunft wünsche ich mir mehr solcher Lehrgänge.

*Alexander Schmid, 2. Dan, Neufahrn*

### **Kommende Veranstaltungen**

- 01.05. - 03.05.2020 DTSDV Sommercamp in Taching / K. Trogemann - ?
- 16.05.2020 DTSDV Kinder- und Jugend Lehrgang in Eching / J. Kandlbinder, L. Kalojanidis -?
- 09.06. - 11.06.2020 TGTSDA EU Meisterlehrgang in Neufahrn / K. Trogemann - ?
- 12.06.2020 TGTSDA EU Dan Träger Lehrgang in Neufahrn / K. Trogemann ?
- 13.06.2020 TGTSDA EU Meisterschaft in Neufahrn / K. Trogemann ?
- 10.07. - 12.07.2020 DDK Lehrgang der Budokünste in Bad-Blankenburg, Thüringen / M. Göckler, K. Trogemann, uvm. - ?
- 11.09. - 13.09.2020 Schweizer Sommerlehrgang in Hochrhein, Schweiz / S. Peters, K. Trogemann
- 19.09.2020 DTSDV/TGTSDA Dan-Prüfung in Esting / K. Trogemann
- 31.10. - 01.11.2020 DTSDV Techniklehrgang in Alpen, NRW / G. Engenhorst, K. Trogemann
- 07.11.2020 DTSDV Waffenlehrgang in Leitershofen / Th. Krause, K. Trogemann
- 12.12.2020 Senior-Dan Lehrgang und Hauptversammlung der DTSDV in Esting / K. Trogemann, DTSDV Studio-Vertreter

### **Aktuelle Termine**

Aktuelle Termine und TSD-Ereignisse 2020 können auf der DTSDV-Homepage unter „Termine“ <https://www.dtsdv.de/DTSDV/Termine/Termine.htm> eingesehen und ausgedruckt werden.

### **Bitte beachten!**

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die letztendliche Entscheidungskompetenz, die über die Zulassung zu einer Dan-Prüfung oder das Bestehen einer Dan-Prüfung beschließt, ausschließlich bei der Deutschlandvertretung der TGTSDA liegt! Jedes in Frage kommende DTSDV-Mitglied kann sich jederzeit wegen einer kompetenten Auskunft persönlich an die Vertretung wenden.

*Klaus Trogemann, Chil Dan, TSD Esting*

**German TSD Newsletter der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V., gemeinnützig** wird als Mitgliederzeitung für die DTSDV–Studios, –Clubs und –Gruppen herausgegeben und über die Verbands-Homepage [www.dtsdv.de](http://www.dtsdv.de) veröffentlicht.

<p><b>Herausgeber</b></p> <p>Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. Germany, gemeinnützig (Verband für traditionelles Tang Soo Do)</p> <p><u>Vertretung:</u></p> <p><b>Klaus Trogemann</b>  <b>Palsweiser Straße 5-i</b>  <b>82140 Olching / Esting</b>  <b>Tel.: 08142-13773</b>  <b>Fax: 08142-179972</b>  <b>E-mail: <a href="mailto:dtsdv.trogemann@t-online.de">dtsdv.trogemann@t-online.de</a></b>  <b>Web-Page: <a href="http://www.dtsdv.de">www.dtsdv.de</a></b></p>	<p><b>Beiträge und Mitteilungen</b></p> <p>Textbeiträge und Fotos für den Newsletter sowie Mitteilungen, die den Newsletter betreffen, bitte per E-Mail an</p> <p><b><a href="mailto:dtsdv.trogemann@t-online.de">dtsdv.trogemann@t-online.de</a></b></p> <p>oder per Post senden an</p> <p><b>Klaus Trogemann</b>  <b>Palsweiser Straße 5-i</b>  <b>82140 Olching/ Esting</b></p> <p>oder am Telefon mitteilen</p> <p><b>08142-13773</b></p>
--	---

### **Mitglieder der DTSDV e.V.**

Adressen der an die DTSDV angeschlossenen Studios, Clubs und Gruppen – siehe bitte [www.dtsdv.de](http://www.dtsdv.de) unter **Vereine / Links**

### **Bemerkung in eigener Sache**

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

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