

## Speciale training in Duitsland

Het is zondag 26 april, en de wekker gaat vroeg. Niet uitslapen vandaag, maar voorbereiden op het bijwonen van een speciale training in Issum, Duitsland. Die start om 10:00 uur in de sporthal Am Tapp te Issum, een cursus voor geavanceerde Tang Soo Doka's. Als eerste wassen, kleden en daarna ontbijten, dan is de zaak Do Bohk (Tang Soo Do pak) en Dee (zwarte band) in de sporttas te doen. Dan het verzamelen van alle benodigde wapens (Bong (stok), Dan Gum (mes) en Jang Gum (zwaard)), alles in de auto en dan onderweg van Nederland naar Duitsland. Bij aankomst op de parkeerplaats van de sporthal staan al een aantal deelnemers te wachten. Om 09:45 uur gaat de hal open en gaat iedereen naar binnen voor het omkleden in Do Bohk. Klokslag 10:00 uur staat iedereen gereed om te beginnen. Stof voor de speciale training zijn de hogere Hyungs (loopvormen) met en zonder een wapen onder de bezielende leiding van 6<sup>e</sup> Dan Klaus Trogemann, de landsvertegenwoordiger van Duitsland van de World Tang Soo DO Association.

Voor de warm-up wordt Bassai gebruikt die iedereen drie keer uitvoert. Rustig aan beginnen om de spieren los en geleidelijk de intensiteit opvoeren. Gedurende de speciale training wordt door Sah Buhm Nim (Meester) Trogemann steeds technische uitleg van de uitvoering van diverse technieken binnen de loopvorm uitgelegd. Hij maakt daarbij gebruik van zijn persoonlijke ervaringen als student van Kwang Chang Nim (Grootmeester) Jae Chul Shin, de oprichter van de World Tang Soo Do Association (WTSDA). Focus wordt gegeven op het traditionele (één van de drie motto's van de WTSDA). Het is de kwaliteit die wordt geleverd met het uitvoeren van een Hyung in het kader van de Tang Soo Do en niet het toevoegen van allerlei showelementen of overdreven posities. Als voorbeeld, wordt Chun Kul Ya Seh (grote stand) in Sip Soo aangehaald, waarbij sommige deelnemers tijdens toernooien deze zeer diep maken.

De loopvormen die werden uitgevoerd voor de pauze waren Bassai, 3 Nahanchi vormen (Cho Dan, E Dan en Sam Dan), Sip Soo, Jin Do, Ro Hai, Kong Sang Koon en Sei Shan. De cursus stond open vanaf de 1e Gup graad. Het betekende dat niet iedereen elke Hyung kon meedoen. Afhankelijk van de graduatie liepen de deelnemers de loopvormen mee tot aan hun eigen niveau, maar gaf daarna een goed inzicht van wat ze zullen leren in de toekomst door te kijken naar het lopen van de loopvormen van de hoger gegradueerden.

Na een korte pauze was het de beurt aan de Hyungs met wapens. Eerst de 3 Bong Hyungs (Il Bu, E Bu en Sam Bu), gevolgd door Dan Gum Hyung en de 3 Jang Gum loopvormen (Ki Cho Jang Gum, Jung Koop Jang Gum en Jang Gum) te beëindigen.

Al met al een zeer leerzame clinic waar ik op terugkijk met veel plezier. Vooral de verhalen van de persoonlijke ontmoetingen van Master Trogemann met Grootmeester Shin waren verhelderend in de correcte uitvoering van de verschillende technieken bij de loopvormen. En verder, het is altijd leuk om mijn Tang Soo Do familie en vrienden in Duitsland weer te zien en samen te trainen.

Ik kijk al uit naar de volgende gelegenheid om te gaan naar Duitsland.

Tang Soo !!

Kees Mommers E Dan instructeur dojang Koguryo, Nederland

