

Was ist Taekwondo?

Einführung

Folgende kurze Definition lässt sich formulieren:

"Taekwondo ist eine koreanische waffenlose Selbstverteidigung, die mit Einsatz der Körperwaffen wie Füßen, Beinen (Tae) und Händen, Armen (Kwon), sowie dem Wissen um energetische und physiologische Zusammenhänge ausgeübt wird. Unter „Do“ wird die Schulung des Selbst und der Charakterbildung verstanden."



Jedoch wird man einer komplexen Kampfkunst wie Taekwondo damit keinesfalls gerecht, denn Taekwondo ist viel mehr ...

... man könnte sagen, dass Taekwondo einerseits eine waffenlose Kampfkunst zur Selbstverteidigung ist, andererseits aber ebenso Aspekte von Philosophie und Lebenseinstellung in sich vereint, die dazu führen, mit einer geänderten Sichtweise durchs Leben zu gehen. Häufig vergessene oder unberücksichtigte Verhaltensweisen wie Höflichkeit, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin, Unbezwingbarkeit, Demut, Entschlossenheit, Gerechtigkeits-sinn und Hilfsbereitschaft werden durch die Auseinandersetzung mit den Inhalten der Kampfkunst Taekwondo wiederbelebt und im Ausübenden gefestigt.

Wer sich ernsthaft mit dieser Kampfkunst beschäftigt, wird mit fortschreitender Reife mehr und mehr damit belohnt, dass die freiwerdenden positiven Kräfte einer ausgeübten Kampfkunst sein Ich durchströmen und auf alle Bereiche seines Lebens wirken. Der Ausübende findet seine „Mitte“ und ruht in sich selbst. Der so gewonnene Friede ist Ausdruck einer gestärkten Persönlichkeit. Wer sich selbst und seinen Stärken bewusst ist, muss sich und anderen nichts beweisen. Das Wissen um die Freiheit der Entscheidung und des Handelns führt zu innerer Stabilität. Diese Freiheit ermöglicht auch die friedliche Bewältigung aller Konflikte in den, durch menschliche Aktivitäten, erzeugten Spannungsfeldern.

Jedoch sollte man nicht vergessen, dass man sich auf eine Reise begibt, deren Ziel ungewiss und unter Umständen unerreichbar ist. Wer hofft, die Früchte einer Kampfkunst schnell ernten zu können, wird unweigerlich enttäuscht werden. Wer aber beharrlich seinen „Weg“ beschreitet, sich auch an kleinen Fortschritten erfreuen kann, der wird früher oder später erkennen, dass das Beschreiten des Weges bereits zur Ernte gehört.

Obwohl die Kampfkunst Taekwondo erst vor relativ kurzer Zeit in der westlichen Hemisphäre bekannt wurde, blicken die Kampfkünste in Korea auf eine ca. 2000-jährige Tradition zurück. In Korea ist Taekwondo bereits seit sehr langer Zeit ein wesentlicher Bestandteil des Kulturgutes, auch des modernen. Es gehört zum Ausbildungsprogramm des Militärs und der Polizei, wird aber auch in den Schulen und Universitäten rege praktiziert.



Taekwondo ist eine kriegerische Kunst, aber es bietet dem Trainierenden nicht nur den Kampf, sondern auch eine Vielzahl gymnastischer Übungen für den gesamten Körper und entwickelt, stärkt und verfestigt die Persönlichkeit des Menschen. Durch das harte Training, die Praxis der Techniken und des Kampfes, gewinnt man an Erfahrung und lernt seine Grenzen kennen, auch das eine oder andere Mal darüber hinweg zu gehen. Es wird einem sehr deutlich bewusst, wie wirkungsvoll die erlernten Techniken sind. Dies führt dazu,

dass man Streitigkeiten lieber aus dem Wege geht, was in der heutigen Zeit nicht mehr unbedingt zur Normalität gehört. Es entwickelt sich ein starkes Gerechtigkeitsgefühl, ebenso Demut, Höflichkeit, Entschlossenheit und Hilfsbereitschaft. Dem Taekwondoin wird bewusst, dass die erlernten Techniken ganz und gar nicht dazu gedacht sind, Andere in irgendeiner Art und Weise zu unterdrücken.

Die "Dreiteilung" des Taekwondo

Taekwondo ist sehr vielseitig und besteht nicht nur aus dem gymnastischen Training und den Grundtechniken (Gibon Dongjak), sondern auch aus Übungen, die Kombinationen verschiedener Elemente enthalten.

Klassisch gliedert sich Taekwondo in drei Hauptbereiche:

- **Formen (Poomsae/Hyong)**
- **Bruchtest (Kyok-pa)**
- **Freikampf (Chayu taeryon)**

Als weitere Teilbereiche sind ergänzend zu nennen:

- **Grundtechnik (Gibon Dongjak)**
- **Sparring (Yaksok Taeryon)**
- **Selbstverteidigung (Mom Makki/Hosinsul)**
- **Messerabwehr**
- **Fußkampf (Chokki Taeryon)**

Formen (Poomsae/Hyong)



Formen sind für den Übenden ein direktes oder indirektes seelisches und körperliches Training, welches Angriffs- und Abwehrtechniken umfasst. Eine Form stellt einen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner dar. Hierbei werden erlernte Grundtechniken sequenzweise zu Abwehr- und Konter nach festgelegtem Muster kombiniert.

Die Formen-Übungen kann man mit oder ohne Partner (als Darstellung eines Kampfes gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner) trainieren und dabei seine eigene Trainingsmethode, zum Beispiel durch Anwendungsübungen, systematisch entwickeln.

Die Formen-Übungen sollten aber nicht nur das sture Ablaufen aneinander gereihter Techniken oder nur der realitätsnahe Kampf gegen imaginäre Gegner sein, sondern mit Herz und Geist ausgeführt werden. Bei der Ausführung einer Form sollte vor allem auf die Atmung, den Kraftaufwand, den Blick, die Geschwindigkeit, die Verlagerung des Körperschwerpunktes und auf den Kihap geachtet werden.

Bruchtest (Kyok-pa)



Bruchtests sind praktizierte Techniken aus den Formen. Im Taekwondo-Training soll die Fähigkeit des realen Kampfes in der Anwendung durch den Bruchtest dargestellt werden. Der Bruchtest prüft die Zerstörungskraft des Kämpfers und ist ein Training, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bei dieser Zerstörungskraft handelt es sich um die Fähigkeit, ein Holzbrett von mindestens 3 cm Stärke zu zerschlagen. Damit bei der Ausführung des Bruchtestes oder der Selbstverteidigung an den eingesetzten Körperteilen, wie Faust oder Fußballen, keine Verletzungen entstehen, ist es unerlässlich, sie durch entsprechendes Training abzu härten und zu stärken.

Bei der Ausführung eines Bruchtestes muss man vor allem auf die Atmung, die Konzentration, den Kihap, die Kraftübertragung und auf die Geschwindigkeit und Genauigkeit der Technik achten.

Kampf (Gyorugi)

Gyorugi ist genau wie der Bruchtest eine praktizierte Übung der einzelnen Techniken und des Geistes. Beim Gyorugi stehen sich in der Regel zwei Kämpfer gegenüber.

Man unterscheidet vier Formen des Gyorugi:

- den abgesprochenen
- den halb abgesprochenen
- den Wettkampf und
- den Freikampf.



Der abgesprochene und der halb abgesprochene Gyorugi werden vor allem im Training eingesetzt, um sich auf Wettkämpfe vorzubereiten. Beim sportlichen Wettkampf gibt es bestimmte Regeln, an die sich die Wettkämpfer halten müssen.



Diese Regeln wurden aufgestellt, um große Gefahren für die Teilnehmer zu vermeiden und die Verletzungsgefahr so gering wie möglich zu halten. Die Kampfrichter sorgen dafür, dass die Regeln eingehalten werden und eine Jury sorgt für eine gerechte Bewertung.

Bis 1950 wurde der Taekwondo Trainingsprozess durch die drei Elemente Form, Bruchtest und Gyorugi gestaltet. Dabei lag der Ausbildungsschwerpunkt auf der Form, gefolgt vom Bruchtest und dem Gyorugi. Bis dahin war es ein Ziel im Taekwondo, jemanden mit einem einzigen Schlag töten zu können. Dazu benötigt man jedoch eine große Schlagkraft.

Die Grundlage zur Entwicklung einer großen Schlagkraft bilden die Formen-Übungen, und nicht, wie viele Schüler und Meister fälschlicherweise annehmen, der Gyorugi.

Und darüber hinaus?

Die Schülergrade (10.-1. Kup) erlernen im Laufe ihres Trainings die Grobformen der bereits erwähnten Taekwondo-Elemente. Es liegt an jedem selbst, nach und nach im Eifer des Trainings, seine Grundtechniken, Poomse, Sparring, Freikampf, Hosinsul, so gut wie möglich zu verfeinern.

In der weiteren Phase des Trainings, den Dan-Graden, kommen noch weitere Elemente (z.B. Stockkampf, Fusskampf, Messerabwehr, u.a.) hinzu, die es zu perfektionieren gilt.

**Es ist das Ziel, ein Meister zu werden.
Ein Weg ohne Ende; der Weg ist das eigentliche Ziel.
Ein lebenslanger Kampf mit sich selbst.**

Es ist sehr schwer, den Begriff Meister in Worte zu fassen, denn alle Aspekte wie technisches Können, mentale Stärke, geistige Reife, gestärkte Persönlichkeit und das allgemeine Verhalten, sowie die Fähigkeit sein Wissen weitergeben zu können, gehen in dem Begriff Meister auf.

„Die wahre Meisterschaft erwächst nicht allein aus der sicheren Beherrschung des Handwerklichen. Meister ist, wer von Meistern und Schülern als solcher anerkannt und geachtet wird.“

Sicher ist, dass man nicht mit dem Erreichen des Schwarzgurtes automatisch Meister wird oder ist. Gewinnt man einen Einblick in die nachfolgenden Teilbereiche des Taekwondo, so wird einem schnell bewusst, dass man erst am Anfang steht und dass das bisher Er- und Gelernte nur ein Blick auf die Oberfläche eines tiefen Sees sein kann, dessen Ergründung nun in der Eigenverantwortlichkeit steckt.

Chim jin tall son (den Geist und den Körper trainieren)

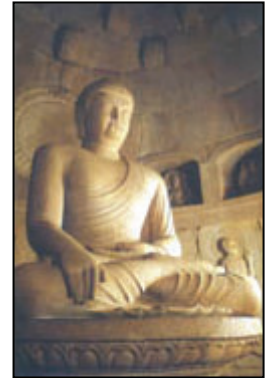
Dem „Taekwondo“ liegt die Überlegung zugrunde, dass Körper und Gedanken einer bis zur Vervollkommnung erstreckenden Schulung zu unterwerfen sind. Es wird erreicht, dass Körper und Geist bis in ihre letzten Möglichkeiten eingesetzt werden. Dies gilt speziell für Konfrontationen mit anderen Menschen, denn nur sie zwingen dazu alle körperlichen und geistigen Möglichkeiten einzusetzen und auszuschöpfen.

„Taekwondo“ hat viele Aspekte, doch der wichtigste ist die Erlernung der gedanklichen Überlegenheit und der Möglichkeiten die sich daraus ergeben. „Taekwondo“ führt zu einer körperlichen Gewandtheit und scharfen Gedankenausbildung. Jede Einseitigkeit wird vermieden. Man spürt die beglückende Wirkung dieses durchdachten Systems der Entwicklung der Einzelpersönlichkeit auf dem Weg zum „Zen-Schüler“.

Der Sinn des „Taekwondo“ liegt also darin, dass wir die Kräfte, deren wir uns bewusst werden und die wir beherrschen sollen, als Schaubilder in den Bereich des Sichtbaren projizieren. „Taekwondo“ ist die anschauliche Darstellung aller zusammenwirkenden Kräfte auf den Ebenen des Materiellen, Physischen und Geistigen.

Die Philosophie des Taekwondo

Beginnt jemand mit Taekwondo, so geschieht dies in erster Linie, um Selbstverteidigungstechniken zu erlernen, sowie körperliche Fitness zu erlangen. Erst später wird er erfahren, dass Taekwondo viel mehr ist, als nur die reine sportliche Betätigung. Es ist eine Lebensphilosophie.



Der Endzweck des Taekwondo richtet sich darauf, den Kampf aufzuheben, oder möglichst zu vermeiden. Das soll dadurch geschehen, dass die Unterdrückung des Schwächeren durch den Stärkeren eingeschränkt wird mit Hilfe einer Kraft, die auf Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Moral, Weisheit und Glauben basiert, somit dazu beiträgt, eine bessere und friedlichere Welt zu schaffen.

Dies spiegelt sich in der Philosophie des Taekwondo wieder. Alle Kampfkunstarten sind eng mit dem Buddhismus verbunden, der aussagt, dass das "Übel" unseres menschlichen Daseins den 3 Geistesgiften zugrunde liegt:



Gier: das Verlangen, Dinge zu besitzen, um sie zum Teil der eigenen Persönlichkeit zu machen, weil man glaubt, auf solche Weise seine Identität sichern zu können. Kommt es dabei nicht zu einer Befriedigung, entstehen Verunsicherung und Frustration.

Hass: bedeutet nicht nur, jemanden zu hassen, sondern erzeugt auch Missfallen, Ärger, Eifersucht, Furcht, Angst und Widerwille, aus denen es häufig zu Übergriffen kommt. Er spiegelt enttäuschtes bzw. blockiertes Verlangen wieder.

Verblendung: ist die Grundlage allen Übels. Dies zu bekämpfen, ist die schwerste Aufgabe. Im buddhistischen Sinne bedeutet sie nur eins: unser Glaube an ein Ich. Diese Ich-Illusion ist unsere einzige Verblendung, die jedoch so schwer wiegt, dass sie der Gier und dem Hass Tor und Tür öffnet. Um diese Aufgabe zu meistern, ist skeptisches Zweifeln angebracht. Es ist notwendig, alles und jedes in Frage zu stellen.

All dieses zu bekämpfen, ist der Weg, um aus diesem sich ständig wiederholenden Kreis auszubrechen. Allerdings ist es ein langer, beschwerlicher Weg, seinen Geist so zu formen, um im Einklang (Harmonie) mit sich und dem Universum zu leben.

Der Begriff "Stärkung des Schwächeren" bedeutet somit nicht nur die körperliche Stärkung im weitesten Sinne, sondern viel mehr die spirituelle (geistige) Entwicklung. Die Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit, die unbeeinflussbar von den oben genannten Faktoren ist. Nur, wenn man den beschriebenen Weg beschreitet, wird man derart gefestigt (gestärkt), um allem widerstehen zu können.

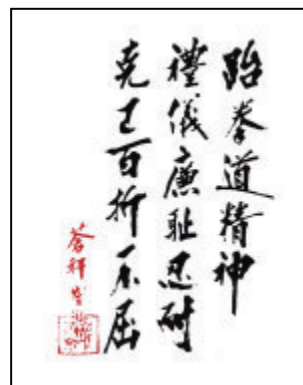
Einige Beispiele für Dinge, die man auf diesem Weg finden kann, so man bereit ist, diese anzunehmen, sind:

- Selbstsicherheit
- Erkennen eigener Grenzen
- Respekt anderen Menschen gegenüber, unabhängig von deren Rasse, Hautfarbe, etc.
- Bescheidenheit
- Innerliche Ruhe
- Klarheit in Gedanken und Sprache

Hier nun einige Grundsätze und Tugenden im Taekwondo:

Fleiß und Pünktlichkeit

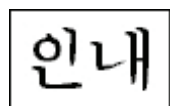
Das sind zwei Grundsätze, mit denen ernsthafte Taekwondo-Schüler keine Probleme haben. Pünktlichkeit in allen Lebenssituationen ist ein positives Verhalten, beispielsweise um den Trainingsbetrieb nicht zu stören. Dass es ohne Fleiß keinen Preis zu gewinnen gibt, wissen alle ernsthaften Taekwondo-Schüler.



Fairness (Hullyung-ham)

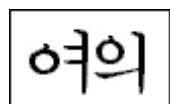
bedeutet, dem anderen eine anständige, gerechte und ehrliche Haltung entgegen bringen, die Kampfregeln beachten und sich kameradschaftlich verhalten und die Schwächen des Gegners nicht rigoros ausnutzen.

Geduld und Durchhaltevermögen (In-nae)



Ein Sprichwort aus dem Fernen Osten besagt, dass "Geduld zur Tugend bzw. zu Verdienst führt". Ohne Zweifel hat es ein geduldiger Mensch leichter. Man muss sich nur ein Ziel setzen und dieses dann mit Beständigkeit anstreben und/oder in einer eventuell aussichtslosen Sache Stehvermögen zu bewahren und durchzuhalten, bis sich eine neue Möglichkeit bietet die Situation zu meistern.

Höflichkeit (Ye-ui)



Taekwondo-Schüler sollten immer höflich und respektvoll zueinander und auch zu ihren Mitmenschen sein und sie achten.

Disziplin und Selbstdisziplin (Guk-Gi)

극기

Dieser Grundsatz ist von außerordentlicher Bedeutung sowohl innerhalb als auch außerhalb des Dojang. Der Verlust der eigenen Kontrolle kann sich für den Schüler und seine Gegner verhängnisvoll auswirken. Ziel ist es sein eigenes Handeln im Rahmen seiner Fähigkeiten unter Kontrolle zu halten und seine Grenzen zu erkennen.

Integrität (Yom-Chi) und Charaktervollkommenheit

염치

Im Taekwondo-Sprachgebrauch ist dieser Begriff die Fähigkeit, Recht und Unrecht unterscheiden zu können und genügend Gewissen zu haben, um sich schuldig zu fühlen, wenn man ein Unrecht begangen hat. Dazu gehören auch Makellosigkeit, Unbestechlichkeit und Unbescholtenheit.

Unbezwingbarkeit (Baekjul-Boolgul)

백절불굴

Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit sich nicht von seinem Weg abbringen zu lassen und sein gestecktes Ziel immer weiter zu verfolgen, auch wenn man das eine oder andere Mal eine Niederlage einstecken muss. Unbezwingbarkeit sollte aber nicht mit Unbesiegbarkeit verwechselt werden.