
Was ist Taekwondo ?

태권도

Kampfkunst,
Kampfsport,
Lebenseinstellung?

Tschong schin tong ill.

(Die Einheit von Geist und Körper fördern.)

Was ist Taekwondo ?

Taekwondo ist eine kriegerische Kunst und ein moderner internationaler Sport, der seit ungefähr 20 Jahrhunderten, vorwiegend in Korea, entwickelt worden ist. Das Hauptmerkmal des Taekwondo ist, dass es eine waffenlose Selbstverteidigung (Kampfkunst) ist, bei der nur mit Hilfe der bloßen Hände und Füße ein Gegner abgewehrt wird. Taekwondo besteht äußerlich aus der Beherrschung der Bewegungsformen (Poomse), des Kampfes (Chayu-Taeryon) und des Brechens (Bruchtest/Kyok Pa).

태권도

Taekwondo heißt wörtlich übersetzt:
"Fuß-Faust-Weg"
(Tae = Fuß / Kwon = Faust / Do = Der Weg).

Im Jahre 1955 wurde der (neue) Name Taekwondo von einem Ausschuss, bestehend aus den höchsten Danträgern, Historikern und anderen Persönlichkeiten, für diese Kampfkunst gewählt. Es gibt mehrere große Schulen wie z. B. Chung-Do-Kwan, Song-Moo-Kwan, Moo-Duk-Kwan, Chang-Moo-Kwan, Mu-Do-Kwan, Oh-Do-Kwan, Ji-Do-Kwan, wobei sich die Schule Ji-Do-Kwan durchsetzte.

Logo der Ji-Do-Kwan
(Halle der Weisheit)



Unter Poomse (Bewegungsform) kann man sich eine Kür vorstellen, die der Taekwondo-Sportler ausführt. Hierbei kämpft er gegen imaginäre Gegner, die ihn angreifen. Er muss Abwehr- und Angriffstechniken nach einem bestimmten Muster verbinden, da die Bewegungen, die er ausführt (Fuß- und Handtechniken) vorgeschrieben sind. Der Taekwondo-Übende soll hier die Ausführung der Grundtechniken trainieren. Für den Schüler bis zum ersten Dan gibt es acht Bewegungsformen, genannt "Taeguk" und für den Meister gibt es neun Bewegungsformen, wobei jede von ihnen einen Namen mit spezifischer Bedeutung trägt.

Die Beherrschung des Kampfes mit bloßen Händen setzt voraus, dass man nicht nur den Freikampf selber trainiert, sondern auch die Vorstufen, wie den abgesprochenen Kampf (Sparring/Fußkampf), halbfreien Kampf und die Selbstverteidigung (Hosinsul: Verteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer).



Das Element des Brechens umfasst das Zerschlagen/Zerstören von z. B. Holzbrettern, Steinen, Dachziegeln, Eisblöcken, u.s.w., um zu zeigen, wie gut die Ausführung der Grundtechniken herangereift ist, sowie inwieweit die psychischen Fähigkeiten entwickelt sind.

Um den Begriff "Do" (der Weg/Lebensweg) zu erklären, will ich Ihnen eine kleine Geschichte erzählen:

Keine Abhängigkeit vom Staub

Zengetzu, ein chinesischer Meister der Tang-Dynastie, schrieb folgenden Rat für seine Schüler auf:

In der Welt leben, aber nicht abhängig sein vom Staub der Welt, das ist der Weg eines wahren Zen-Schülers.

Wenn du Zeuge der guten Tat eines anderen bist, so ermuntere dich selbst, seinem Beispiel zu folgen. Wenn du von der schlechten Tat eines anderen hörst, so rate dir selbst, ihm nicht nachzueifern.

Selbst, wenn du allein in einem dunkeln Raum bist, so verhalte dich nicht anders, als befändest du dich vor den Augen eines hohen Gastes. Drücke deine Gefühle aus, aber drücke nicht mehr aus, als deiner wahren Natur entspricht.

Armut ist dein Schatz. Tausche sie niemals gegen ein leichtes Leben ein. Ein Mensch kann wie ein Dummkopf erscheinen, aber keiner sein. Vielleicht beschützt er nur seine Weisheit.

Tugenden sind die Frucht der Selbstdisziplin und fallen nicht von selbst vom Himmel, wie Regen oder Schnee.

Bescheidenheit ist die Grundlage aller Tugenden. Lass dich von deinen Nachbarn entdecken, bevor du dich ihnen selbst bekannt machst.

Ein edles Herz drängt sich niemals vor. Seine Worte sind selten wie Edelsteine, nicht oft gezeigt und von großem Wert.

Für einen ernsthaften Schüler ist jeder Tag ein Glückstag. Die Zeit vergeht, aber er bleibt niemals hinter ihr zurück. Weder Ruhm noch Schande können ihn bewegen. Tadle dich selbst, aber nie einen anderen. Diskutiere nicht über richtig oder falsch. Manche Dinge werden, obwohl sie richtig sind, Generationen lang für falsch gehalten. Da der Wert der Rechtschaffenheit nach Jahrhunderten anerkannt werden mag, besteht keine Notwendigkeit, sich nach augenblicklicher Anerkennung zu sehnen.

Lebe mit Sinn und überlasse dem großen Gesetz des Universums die Ergebnisse. Verbringe jeden Tag in friedvoller Versenkung.

Alle Aktivitäten in dem Taekwondo dienen der Verteidigung gegen feindliche bewaffnete und unbewaffnete Angriffe. Taekwondo verbessert die Gesundheit, die physische und psychische Fitness und das körperliche und geistige Gleichgewicht von den Personen, die es praktizieren, und das bis in das hohe Alter. Die Techniken und die Form der einzelnen Bewegungen des Taekwondo sind so zusammengesetzt, dass alle Teile des Körpers gleichmäßig eingesetzt werden. Die Beweglichkeit in Geist und Körper kann nur durch Ausgewogenheit gefördert werden. Geistige Konzentration und vorausschauendes Handeln helfen uns, den Stress, der uns in unserer Umwelt begegnet, zu bewältigen.

Obwohl in dem Taekwondo als einzige Waffe in Angriff und Verteidigung der menschlichen Körper eingesetzt wird, beinhaltet es die Möglichkeit, einen Angreifer mit einem einzigen Schlag oder Stoß zu töten. Taekwondo ist besonders durch seine ausgeprägten Fußtechniken bekannt. Die Taekwondo-Techniken zeichnen sich durch Biegsamkeit, Reaktionsschnelligkeit und explosive Kraftentfaltung aus. Die Bewegungen, die in dem Taekwondo ausgeführt werden sind schnell, stark, präzise, ästhetisch und kunstvoll. In dem Taekwondo soll die friedliche Kunst der Selbstverteidigung gelehrt werden.

Taekwondo-Sportler sind selbstsicherer, nicht nur in physischen Aspekten, sondern auch in ihrer geistigen Disziplin, weil sie überlegene Techniken für ihre persönliche Verteidigung entwickelt haben, indem sie ihren ganzen Körper dazu benutzen. Für einen Taekwondo-Sportler ist sein ganzer Körper eine Waffe, und er ist leicht fähig einen Angreifer mit Händen, Fäusten, Ellbogen, Knien, Füßen oder irgendeinem anderen Teil seines Körpers abzuwehren.

Eine der wichtigsten Tatsachen über Taekwondo ist, dass es nicht nur eine waffenlose Selbstverteidigung (Kampfkunst) ist, sondern auch die Charaktereigenschaften der Ausübenden zum positiven verändert. Mit stetigem Training des Taekwondo wächst das Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein macht Menschen in ihren Einstellungen zu schwächeren Menschen großzügiger. Sie können leicht gegen irgendeinen Gegner bestehen, aber ihr Codex verbietet ihnen, ungerechte Angriffe oder unnötige Verwendung der Macht.

Die Ausübung des Taekwondo gibt einem Individuum die geistige Einstellung von Bescheidenheit. Die Tugenden von Bescheidenheit und Großzügigkeit werden im Grunde auf Selbstbewusstsein gegründet.

Es ist offensichtlich, dass gesunde Körper, Menschen aktiv und mächtig machen. Geistiges und physisches Selbstbewusstsein ist für das Leben von Individuen wohltuend, nicht nur für ihre Familien, Bekannten, Nachbarn und ihrer Umwelt.

In letzten Jahren ist Taekwondo ein moderner Amateursport geworden. Es ist gleichfalls ein moderner Weltsport mit Tradition, eine Kampfkunst und eine Wissenschaft der Selbstverteidigung geworden, die beibehalten werden sollte. Taekwondo wurde in einigen Ländern in den regulären Lehrplan von Schulen und Universitäten integriert. Es wurde ebenfalls in vielen Ländern ein wesentlicher Teil der Militärausbildung. Taekwondo erfüllt durch einheitliche Regeln, Regulierungen und Prüfungsordnungen alle Voraussetzungen für einen internationalen Amateursport. Als Kampfsport ist Taekwondo ein offizieller Sport der olympischen Spiele 2000 in Sydney geworden, nachdem Taekwondo bei den olympischen Spielen 1988 und 1992 als Demonstrationssport teilgenommen hat.

Die Beschaffenheit des Taekwondo:

Das Wesen des Taekwondo ist auf zwei wesentlichen Aspekten gegründet: der praktischer Wert und der ideologische Wert. Der praktische Wert des Taekwondo wird in den elementaren Bewegungen jeder Technik gefunden und in den Prinzipien aus denen diese Bewegungen bestehen. Der ideologische Wert des Taekwondo wird in drei Idealen unterteilt: das technische Ideal, künstlerisches Ideal und das philosophische Ideal. Des weiteren ist das moderne Taekwondo eine Methode der physischen Ausbildung und ein Wettkampfsport.

Die technische Ideologie des Taekwondo:

Das technische Ideal des Taekwondo erhielt seinen Wert ursprünglich von den praktischen Aspekten des Trainings. Die Ausübung der Selbstverteidigung mit bloßen Händen und Füßen, der daraus entstehende physische Nutzen für die Gesundheit und das psychische Gleichgewicht ist der Sinn des technischen Ideales. Das technische Ideal ist ein wesentliches Element des Taekwondo Trainings.

Die künstlerische Ideologie des Taekwondo:

Die künstlerische Ideologie des Taekwondo ist die Vereinigung von Geist und Körper und wird durch die Handlungen in dem Taekwondo konsequent ausgedrückt. Wenn man Körper und Geist zu der Verfeinerung der Taekwondo Fähigkeiten nutzt, kann man dadurch eine überragende Leistung in der technischen Entwicklung praktizieren. Der Wunsch, dass der Geist und der Körper sich völlig vereinigen und eine Einheit bilden, um eine vollendete perfekte Handlung hervorzubringen, das ist das künstlerische Ideal des Taekwondo.

Die philosophische Ideologie des Taekwondo:

Die Vorstellung von "Do", die zentrale metaphysische Vorstellung, ist das ganze Reich der orientalischen Philosophie. Das philosophische Ideal der Taekwondo-Schulung ist die Realisierung der Beziehung zwischen Mensch (Mann) und Natur oder dem Universum und wie durch das Üben entdeckt wird, wie man in Harmonie mit diesem Universum zu leben hat. Ein engstirniger Menschenverstand kann wenig mit dem Sinn des philosophischen Ideals des Taekwondo anfangen. Das philosophische Ideal bewegt sich weg von einem introvertierten Verstand zu einem extravertierten Verstand.

Die Beschaffenheit des Taekwondo als physische Ausbildung:

In der physischen Ausbildung wird systematisch gelehrt, die Intelligenz des Menschen, seine Emotionen und sein Willen in physische Handlungen zu integrieren. Der Lehrer legt besonderen Wert auf die technische, künstlerische und die philosophische Taekwondo-Ausbildung seiner Schüler.

Das Entwickeln des physischen Körpers ist eine Domäne der Technik, das Entwickeln eines konzentrierten Geistes ist die Domäne der Kunst, und das Erreichen der Harmonie zwischen Geist und Körper, sowie das Verständnis der Natur und wie man mit der Natur in Harmonie lebt, das ist der Sinn des Taekwondo. Die wesentlichen Werte des Taekwondo entwickeln sich mit den zunehmenden Studium des Taekwondo. Am Anfang lernt der Schüler das technische Ideal kennen, erkennt dann das künstlerische Ideal und kommt mit zunehmender Reife zu dem philosophischen Ideal, dem "Do".

Die Beschaffenheit des Taekwondo als Kampfsport:

Wettbewerbe der Stärke sind ein Ausdruck der natürlichen Instinkten der Menschen. Viele Taekwondo-Sportler wünschen sich, nachdem sie sich mit viel Anstrengung technisch entwickelt haben, sich mit anderen Taekwondo-Sportlern zu messen, um festzustellen, wie weit ihre technische Entwicklung vorangeschritten ist und ob sie anderen Sportlern überlegen sind. Der Taekwondo-Wettkampf ist in diesem Fall dazu sehr gut geeignet, da die Sportler durch eine Schutzausrüstung geschützt werden und die Regeln des Taekwondo-Vollkontakt-Wettkampfes eine schwere Verletzung des Sportlers ausschließen. Die wettbewerbsfähigen Ideale des Taekwondo sind Stärke, Schnelligkeit, Explosivität und Genauigkeit. Die Verkörperung dieser Ideale in der Schulung und im Wettkampf gibt dem Taekwondo seine einmalige Identität als ein moderner Sport.

Der Geist (Sinn) des Taekwondo und die Beschaffenheit des Taekwondo als psychische Ausbildung:

Die Bedeutung des Taekwondo Spirit ("Geist/Seele"):

Geist und Verstand sind zwei Wörter, die in ihrer Verwendung wegen ihrer Ähnlichkeit oft vertauscht werden. Geist bezieht sich aber auf die immaterielle Intelligenz, die geschaffen wurde durch systematisches menschliches Denken auf der Basis von Werten. Deshalb bedeutet Taekwondo "Spirit / Geist" den systematischen Gedankenprozess des Taekwondo-Praktikers hinsichtlich der Werte, die durch die Taekwondo Schulung geschaffen werden. Wenn man durch das Taekwondo-Training die Fähigkeit erreicht hat, den Wert von Taten und Dingen besser wahrzunehmen und wertzuschätzen, so kann man sagen, das der Geist des Taekwondo vermittelt und verkörpert wurde. Man kann sagen, das ein umfassender Taekwondo "Geist" geschaffen wurde, wenn das Verhalten und die moralische Philosophie des Menschen sich als Folge der inneren Aufnahme der drei Dimensionen der Taekwondo Ideologie (technisch, künstlerisch, und philosophisch) zum besseren geändert hat.

Technik und Geist:

Die physische Technik ist der Ausgangspunkt sowie das äußere Ziel des Taekwondo. Alle inneren Werte des Taekwondo entstehen durch das Erlernen der physischen Techniken und gehen in der späteren Entwicklungsphase über die Technik weit hinaus. Der "Geist" des Taekwondo beginnt mit der Technik, entwickelt sich mit ihr und kommt bei der Vollendung der physischen Techniken an das Licht. Wenn man bei dem Training der Grundtechniken, der Formen und des Kampfes sich zu einem höheren Niveaus entwickelt, so wird der "Geist" des Taekwondo sich ebenso mitentwickeln und festigen.

Ein entscheidender Faktor in der Taekwondo Schulung ist die Reaktionsgeschwindigkeit. Die Übungen der Reaktionsgeschwindigkeit beginnen in dem Taekwondo damit, das der Gegner zunächst in seiner Umgebung beobachtet wird um die Bewegungsabläufe eines menschlichen Körpers besser kennen zu lernen. Dann wird der Gegner in das Training der Reaktionsgeschwindigkeit mit einbezogen, es werden Partnerübungen durchgeführt, bei dem ein Übender auf einen abgesprochenen Angriff reagiert und kontert. Die letzte Stufe ist, das man versucht in das Bewusstsein des Gegners einzudringen, um die Angriffe des Gegners vorherzusehen, um ihn so schnellstmöglichst besiegen zu können. Diese Entwicklung des Geistes ist entstanden, wenn der Geist in die Technik eintaucht und man nur noch ohne nachzudenken auf den Gegner reagiert. Während eines wilden Freikampfes oder einer anderen Auseinandersetzung ist der Verstand konzentriert und ruhig, man ist emotionslos, die Handlungen, die Folgen, werden nicht gefürchtet, noch vermieden, es wird nicht über das Ergebnis (Sieg oder Niederlage) der Konfrontation nachgedacht.

Das Umsetzen des Taekwondo Geistes in die Praxis:

Der Taekwondo Geist bezieht sich auf die geistige Vorstellung von dem idealen Menschen, der versucht, sich durch die Schulung des Taekwondo zu entwickeln. Wenn die drei Dimensionen des Taekwondo, also Technik, Kunst und Philosophie ganzheitlich integriert werden, um noch eine höhere Dimension der menschlichen Persönlichkeit zu bilden, wird es als der Anfang von dem eigentlichen Taekwondo "Geist" gesehen. Die Tugenden (Bescheidenheit, Selbstdisziplin, Mut, Selbstsicherheit, Unerschrockenheit, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Fairness, Geduld, Durchhaltevermögen, Brüderlichkeit, Ritterlichkeit, Unbezwingbarkeit, Beharrlichkeit, Widerstandsfähigkeit, Entschlossenheit) die der Mensch dann verkörpert und praktiziert sind erstrebenswert. Dann, wenn die Form der Taekwondo-Ausbildung oder die menschliche Personifikation der Philosophie des Taekwondo, so weit fortgeschritten ist, dass der Mensch zuerst nachdenkt und dann mit Anstand handelt, als ein unerschrockener, altruistischer (selbstloser, uneigennütziger und aufopfernder) Mensch erkannt wird, so hat er das „Do“ gefunden.

Leider wird das Taekwondo in vielen Schulen nur noch als reine Wettkampfsportart gesehen und gelehrt. Dies ist jedoch nicht so. Taekwondo ist eine Lebenseinstellung und ein Lebensweg und sollte auch so gelehrt werden. Am Anfang betreibt sicherlich ein Großteil der Schüler des Taekwondo diese Kampfkunst aus Gründen der Selbstverteidigung oder des Wettkampfes wegen. Mit fortschreitendem Studium dieser Kampfkunst, sollte er jedoch auf den Weg des "Do" gelangen und diesen Weg auch unbeirrt weitergehen. Denn man lernt jeden Tag etwas neues, egal wie weit man auch Fortgeschritten ist und man sollte das "Lernen" nie "verlernen". Taekwondo fördert nicht nur die Gesundheit und Sportlichkeit des Körpers, sondern stellt an den Schüler eine geistige und körperliche Herausforderung auf höchstem Niveau.

Auszug aus einigen koreanischen Versen:

Tschong schin tong ill: Die Einheit von Geist und Körper fördern.

Schim schin tall son : Den Geist und den Körper trainieren.

Ki sull son ma: Die Kunst lernen und beherrschen.

Jä ui som tschi: Die Höflichkeit und Gerechtigkeit verteidigen.

Informationen für Anfänger

Taekwondo ist ein Sport, **der in jedem Alter erlernt und ausgeübt werden kann**. Um Taekwondo als Leistungssport auszuüben, fängt man am besten jung an. Im fortgeschritten und höherem Alter kann man mit dem Taekwondo ebenfalls beginnen, um Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Dehnungsfähigkeit zu trainieren und zu erhalten.

Mit der Einheit aus körperlicher Kraft und diszipliniertem Denken ist es möglich, die notwendige Selbstsicherheit zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Gerade für **Frauen** bauen sich damit in der Regel die Ängste, Opfer einer Gewalttat zu werden, ab. So steht nach gewisser Zeit der Spaß und die Freude am Taekwondo-Sport an erster Stelle.

Gerade für **Kinder** ist der Taekwondo-Sport mit seinen körperlichen und geistigen Anforderungen besonders geeignet. Körpergefühl, Koordination, Gleichgewicht, Dehnung, Kraft und Ausdauer auf der körperlichen Seite, Spaß und Freude und nicht zuletzt Respekt vor dem Partner, Toleranz, Integrationsfähigkeit und Kooperationsbereitschaft für das soziale Miteinander werden in diesem Sport geschult. Hier stehen diese Lernziele im Verbund gleichwertig nebeneinander.

