

Taekwon-Do Dr. med. Peter Lumbeck



Was ist eigentlich Taekwon-Do?

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst. Die Ursprünge des traditionellen Taekwon-Do liegen bei General Choi Hong Hi und seinem Schüler, dem Großmeister Kwon, Jae Hwa.

Vorteile

Taekwon-Do ist für alle Altersgruppen, ob dick, oder dünn, klein oder groß, stark oder schwach, geeignet
Sie brauchen nur sich selbst
Regelmäßiges Training

Ziel

Die Verbesserung der Fitness.

Mittelbares Ziel ist die Erweiterung der Wahrnehmung für ein intensiveres, bewussteres Leben.

Wo kann man Taekwon-Do erlernen?



[TANGUN-Taekwon-Do-Center Kiel](#)

[KANG-Center Kiel](#)

[Taekwon-Do Preetz im Therapie & Sportzentrum](#)

Traditionelles Taekwon-Do

Was will Taekwon-Do?

Taekwon Do fördert die Einheit von Geist und Körper. Übt man Taekwon Do im traditionellen Sinn aus, dann ist es weit mehr als eine Kampfsportart. Es ist eine Lebenshilfe. Wer sich selbst und seinen Körper beherrscht, der kann auch die Schwierigkeiten des täglichen Lebens besser meistern. Taekwon Do heißt nicht nur, sich gegen körperliche Angriffe zu wehren, sondern vor allem auch Selbstverteidigung gegen sich selbst zu üben. Schwierigkeiten nicht auszuweichen, sondern sie zu meistern. Ängsten durch Selbstvertrauen zu begegnen. Körperliche Schwächen nicht als unabänderlich hinzunehmen, sondern dagegen anzukämpfen. In völliger Harmonie von Geist und Körper in seiner Umwelt zu leben, das ist das Ziel. Traditionelles Taekwon Do ist eine sehr vielfältige Art. Neben Gymnastik, Dehnübungen, Konditionstraining und Atemübungen stehen vor allem drei Disziplinen gleichwertig im Vordergrund: Die Formen, der Freikampf und die Bruchtests.

Das Graduierungssystem

Das "Dojang", die Übungsstätte wird barfuß und im weißen Anzug, "Dobok" genannt betreten. Mit dem Ablegen der Straßenkleidung verlässt der Schüler die Welt des Alltags und ordnet sich in jene des Taekwon Do ein. Am Rande des "Dojang" verneigt er sich und ehrt somit die geistigen Väter des Traditionellen Taekwon Do, drückt seine Einordnung in die Disziplin des "Do" aus, indem er seine Lehrer und Trainingspartner anerkennt und achtet.

Innerhalb des Taekwon Do gibt es ein Graduierungssystem für Schüler und Meister. Die Schülerränge werden "Kup" genannt, die der Meister "Dan". Ein Anfänger beginnt mit dem zehnten Kup, der erste Kup dagegen steht kurz vor dem ersten Meistergrad. Jeweils zwei Kup-Graduierungen werden durch eine Gürtelfarbe bezeichnet, wobei "Weiß" für den Anfänger, den "Unwissenden" steht. Das "Gelb" symbolisiert den Erdboden, der einmal Früchte tragen soll: "Grün" zeigt, dass bereits erste Erfolge sichtbar sind. "Blau" deutet auf Farbe und Weite des Himmels hin und die Signalfarbe "Rot" steht für den höchsten Schülergrad. Das "Schwarz" des Meisters (Kyosah-Nim) schließt alle Farben in sich ein und verpflichtet den Träger, der Achtung und dem Respekt seiner Schüler gerecht zu werden. Die Meistergrade sind aufsteigend numeriert, die Träger des 5. bis 9. Dan werden Großmeister (Sahbu-Nim) genannt. Nach außen hin ist der Dan-Grad im Traditionellen Taekwon Do nicht am Gürtel erkennbar. Er sollte in den Leistungen und im Ansehen seines Trägers sichtbar werden.

Die Formen

In alten Zeiten wurden die Formen koreanisch "Hyongs" genannt entwickelt, bestimmte Bewegungsabläufe festgelegt, in denen der Übende seine Techniken im Wechsel von Verteidigung und Angriff realistisch üben. Er kämpft dabei gegen mehrere fiktive Gegner. Die Perfektion der Techniken, Schnelligkeit und Atmung stehen im Vordergrund. Die Atmung hilft die Kraft schnell und richtig zu konzentrieren. Sie bewirkt Ausdauer und Spannkraft. Sie ist die Lebensenergie für Geist und Körper. Dem Lehrer zeigen die Hyongs, in wie weit der Schüler mit dem Taekwon Do eins geworden ist, ob er Bewegung, Technik und Sinn begriffen hat, oder sie nur stur anwendet.

Der Freikampf

Im Freikampf "Chayu-Taeryon" genannt, werden all die Erfahrungen, Kenntnisse und Techniken, die der Übende im Traditionellen Taekwon Do erlernt hat, angewendet. Wichtig dabei ist die genaue Beachtung der Grundregeln und Grundsätze. Hierzu zählt vor allem das Abstoppen der Schläge und Stöße kurz vor dem Ziel. Der Kampf im Traditionellen Taekwon Do ist ein geistiges Spiel, eine Art menschliche "Diskussion". Auf eine "Frage", den Angriff, folgt die "Antwort", die Verteidigung. Der Kampf ist also eine Art Schachspiel mit menschlichen Figuren. Nur sehr viel schneller. Traditionelles Taekwon Do ist ganz ohne Kontakt. Schwerkontrollierbare Techniken wie z.B. Handkantenschläge und Fingerstöße sind

deshalb im Freikampf verboten. Sie sind ausschließlich der Selbstverteidigung vorbehalten. Die Beinarbeit mit hohen Drehkicks ist ein Markenzeichen des Traditionellen Taekwon Do.

Der Bruchtest



Das Zerschlagen von Brettern und Steinen ist für den Laien die spektakulärste Disziplin. Der Bruchtest "Kyek Pa", ist daher auch am meisten bekannt. Für den Außenstehenden erscheint deshalb Taekwon Do fälschlich aus Übungen zum Zerschlagen von Material zu bestehen. In Wirklichkeit aber werden Bruchtests nie geübt. Sie resultieren aus den technischen Übungen. Für den Bruchtest reift der Schüler im Laufe der Zeit. Vor allem die geistige Einstellung ist ausschlaggebend. Neben perfekter Technik ist unbedingter Wille und Selbstvertrauen nötig. Allein durch Kraft lassen sich solche Aufgaben nicht lösen. Gedanke und Ausführung müssen verschmelzen - es darf niemals ein Zögern geben. Jedes Ziel setzt einen Weg voraus, der beharrlich beschritten werden muß. Perfektion aber ist nicht das Ziel, sondern der Weg. Der "Kyek Pa" ist deshalb nie Selbstzweck, sondern der Nachweis für jenen Grad der Einheit von Körper und Geist, den der Übende an diesem Punkt seines Weges erreicht hat.

Was ist "Ki"?

Die Wurzel allen Lebens ist "Ki". Alle Wesen und Dinge im Himmel und auf Erden gehorchen diesem Gesetz. Alles ist "Ki". Was aber ist dieses "Ki". Es ist wieder einer dieser asiatischen Begriffe, die sich schwer in westliche Denkmuster einordnen lassen. Man übersetzt es am besten mit Energie oder Leben. Energie ist die dynamische Kraft, die als beständiger Strom durch unseren Körper fließt. Für viele Menschen ist diese Energie und das Leben gleichbedeutend. Leben ist ja ein Hinweis auf die Energie im Körper. Was immer uns bei dem Wort Leben einfällt - atmen, denken oder sogar lesen -, es ist nur möglich durch die Energie in unserem Körper. Diese Energie wird durch die Atmung kontrolliert. Im Traditionellen Taekwon Do lernen wir schreien. Sie kennen diesen Schrei bereits. Sportler stoßen ihn in

Momenten höchster Konzentration aus. Wie z.B. ein Skispringer beim Absprung, oder ein Tennisspieler beim Aufschlag. Durch diesen Schrei wird die ganze Energie, das "Ki" auf einen einzigen Punkt gelenkt. Dieser Schrei ist aber nicht das Schreien mit dem Mund, er kommt aus dem Bauch, dem "ha bog bu" dem Zentrum des Körpers. Im Traditionellen Taekwon Do nennen wir diesen Schrei "Kiap".

Was ist "Do"?

Taekwon Do ausüben heißt, die in uns ruhende geistigen und körperlichen, gesundheitsfördernden Kräfte zu entwickeln. Traditionelles Taekwon Do grenzt sich bewusst und einmalig von den asiatischen Kampfsportarten ab, indem es auch jene Menschen integriert, denen Natur oder Schicksal ein Handicap auferlegt hat. Sie, finden durch Traditionelles Taekwon Do die Kraft sich zu meistern. Durch Traditionelles Taekwon Do können wir für uns persönlich noch mehr Gesundheit, noch mehr Lebensfreude erreichen. Der normale Mensch kann mit seinem Geist, mit seinem Willen, nur sehr wenig Herrschaft über seine Gedanken und seinen Körper ausüben. Versuchen Sie selbst einmal zwanzig Sekunden an nichts zu denken und Sie werden bemerken, dass Sie dazu nicht im Stande sind, da sofort unkontrollierte Gedanken stören. Die Grundidee des "Do" des geistigen Weges ist es, dem Geist zur freien Entfaltung zu verhelfen. Durch die Erweiterung der körperlichen Möglichkeiten wird auch der geistige Horizont erweitert. Dem Wesen von Taekwon Do ist es nicht eigen etwas erzwingen zu wollen. Jeder muß den "Do" selbst erfahren und seine positive Wandlung selbst erleben. Was aber ist dieser "Do". Sie brauchen die Antwort nicht zu suchen, wenn Sie nur offen sind. Alles ist Do.

Taekwon Do heute

Die Energie und Eleganz der Bewegungen im Taekwon Do, die Disziplin und die vielfältigen Möglichkeiten begeistern heute viele Menschen. Allen Interessierten, Männern, Frauen oder Kindern, alt oder jung, sportlich oder völlig ungeübt, bietet Taekwon Do zu jeder Zeit die Chance, sich körperlich und seelisch zu trainieren, kräftiger zu werden und Gleichgewicht zu finden. Die spezielle Gymnastik und die Betonung der aufrechten geraden Körperhaltung, die auf eine vollkommene Beweglichkeit des ganzen Körpers zielt entspricht ganz dem System des Sportmediziners Prof. Schnack muskuläre Dysbalancen. Aber auch auf Hypertonus, Hypotonus, Diabetes mellitus, die Koronare Herzkrankheit, Arteriosklerose, Adipositas, Depressionen, Bulimie und Anorexie hat Traditionelles Taekwon Do positiven Einfluss. Über das Lösen körperlicher Begrenztheit gewinnt auch die Psyche. Traditionelles Taekwon Do vermittelt seelische Entspannung und Lebensfreude. Zahlreiche Mädchen und Frauen, die das Traditionelle Taekwon Do ausüben, beweisen, dass Anmut und Harmonie und die Kraft im Taekwon Do sich nicht widersprechen. Mit wachsender Körperbeherrschung wächst auch das Selbstvertrauen. Schülerinnen, gleich welchen Alters, lernen ihre natürlichen Anlagen zu entwickeln. Mit Technik, weniger mit Gewalt, vollbringen sie schließlich Leistungen wie Männer. Aber es wächst nicht nur das individuelle Einheitsgefühl; viele Familien betreiben Traditionelles Taekwon Do und stärken dabei, obgleich individuell unterschiedlich trainiert und graduiert, auch ihren Zusammenhalt.

Bereits in seiner Jugend übt sich der 1937 in Pusan/Südkorea geborene Kwon Jae-Hwa im Taekwon Do und fällt durch sein außergewöhnliches Talent auf; er wird einziger Schüler von Ha, Dae-Yeong, 6. Dan. Auch General Choi Hong-Hi, 9. Dan, unterrichtet ihn. Im Alter von nur 24 Jahren übernimmt Kwon, Jae-Hwa die größte Taekwon Do Schule in Pusan mit rund 5000 Schülern und 200 Schwarz-Trägern. Mit 29 Jahren ist er Mitglied der Gruppe koreanischer Großmeister, die Asien und Europa bereisen, um das Taekwon Do bekannt zu machen. Ein Jahr später verschreibt sich Kwon Jae-Hwa, 6. Dan, vollends dem Ziel, Taekwon Do in Europa zu verbreiten. Als dort das Taekwon Do in einer modernisierten Art als "Kampfsport" propagiert wird, distanziert sich Kwon, Jae-Hwa davon; dass andere dabei mutwillig verletzt werden können, entspricht seiner Überzeugung nach nicht dem Geist des Taekwon Do. Vornehmliches Ziel des Taekwon Do sei das Streben nach Vervollkommnung von Idee, Form und Technik, wofür Großmeister Kwon, Jae-Hwa stets mit persönlichen Beispiel vorangeht. Nach nunmehr 30 Jahren, ist der Aufschwung des Traditionellen Taekwon Do - Kwon, Jae-Hwa`s Lehrmethode - offensichtlich. Großmeister Kwon, Jae-Hwa trägt heute den 7.Dan.