



SEMINARARBEIT

zum Thema

Sportartanalyse des (Traditionellen) Taekwondo und Parallelen der Kampfkunst zur Sportart Eiskunstlauf

Juni 2019

Verfasserin: Christina Grill, MSc.



Einleitung

Die Kampfkunst bzw. Kampfsportart Taekwondo ist sehr vielfältig. Weltweit gibt es hauptsächlich drei Taekwondo-Stile (ITF traditionell, ITF reformiert und WT), die sich in der Formausübung (Hyong, Tul und Poomsae) und im sportlichen Kampf unterscheiden.¹ Die drei vollwertigen Disziplinen Form, Kampf und Bruchtest ragen besonders heraus.²

In der vorliegenden Arbeit wird das Hauptaugenmerk auf das traditionelle Taekwondo gelegt, wobei auch immer wieder allgemein von Taekwondo gesprochen wird, da insgesamt viele Anforderungen ohnehin auf alle Stile zutreffen.

Anforderungsprofil des (traditionellen) Taekwondo

Technik und Beweglichkeit

Im Traditionellen Taekwondo wird die ganze Bandbreite der klassischen Kampfkunst unterrichtet: Neben den Bein- und Kicktechniken also auch Ellbogen-, Faust- und Handkantenschläge, Kniestöße, Hebel, Griffe und Befreiungstechniken sowie Stockkampf und Messerabwehrtechniken, Selbstverteidigung und akrobatische Elemente.³

Die Hyongs sind festgelegte Bewegungsabläufe bei denen unterschiedliche Techniken im Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung gegen einen imaginären Gegner geübt werden. So auch die Poomsae im WT Taekwondo, welche als etwas einfacher als die Hyongs gelten. Während sich im wettkampforientierten WT Taekwondo ein eher höherer Stand etablierte, so werden die Positionen im traditionellen Taekwondo in einem eher breiten, tiefen Stand ausgeführt.⁴

Die Beweglichkeit ist vor allem für die hohen Kicks im Taekwondo sehr bedeutsam. Eine hohe Beweglichkeit ist notwendig, um zum Beispiel einen Kick zum Kopf des Gegners überhaupt ausführen zu können und lässt die technischen Ausführungen im Allgemeinen ästhetischer und professioneller aussehen.

Ausdauer

Die Ausdauerleistungen im Taekwondo lassen sich aufgrund der unterschiedlichen Disziplinen nicht ganz einheitlich fassen. Grundsätzlich gilt: Je länger die Belastungszeit, desto wichtiger Ausdauer. Im Kampf liegt bei drei Runden zu je zwei Minuten die Belastung hauptsächlich im anaerob laktaziden Bereich. Aufgrund dieser kurzen Rundenzeiten ist die Ausdauer nicht so

¹ Vgl. Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>, Stand vom 11.06.2019

² Vgl. Unruh, 2015, S.7

³ Vgl. Young Ung Taekwondo, <https://www.yu-taekwondo.at/>, Stand vom 03.06.2019

⁴ Vgl. Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>, Stand vom 11.06.2019



relevant wie beispielsweise im Boxen oder Fechten.⁵ Beim internen „Yu-Fight“ in den Young Ung Taekwondo Schulen beträgt die Netto-Kampfzeit sogar nur 45 Sekunden, im Finale 2x 45 Sekunden. Man muss aber davon ausgehen, dass man beim Wettkampf ca. 10 Kämpfe zu absolvieren hat.⁶

Die Grundlagenausdauer ist insofern von Bedeutung, als dass sie zu einer schnelleren Regeneration verhilft, beim Durchhalten des Trainings unterstützt und die Konzentration fördert.⁷

Kraft, Schnelligkeit und Koordination

Die wichtigsten Kraftformen im Taekwondo sind vor allem die azyklische Schnellkraft und die Schnellkraftausdauer. Schnellkraft lässt sich in Start- und Explosivkraft unterteilen. Von Startkraft spricht man, wenn in kürzester Zeit eine hohe Geschwindigkeit erreicht werden muss, während die Explosivkraft als beschleunigende Kraft gilt und den steilsten Anstieg der Kraft-Zeit-Kurve beschreibt (beide z.B. bei Faustschlag, Kick). Auch die Maximalkraft ist in diesem Zusammenhang bedeutsam, da sie die Schnellkraft beeinflusst.⁸

Zur den Schnelligkeitsformen im Taekwondo kann die Reaktionsschnelligkeit gezählt werden, welche in erster Linie im Kampf und bei Übungen mit einem echten Gegner zum Ausdruck kommt. Man unterscheidet dabei zwei Formen, die Antizipationsschnelligkeit und die Wahrnehmungsschnelligkeit. Des Weiteren ist die Bewegungsschnelligkeit sehr relevant. Dabei ist eine Zeit- beziehungsweise eine Geschwindigkeitsmaximierung gemeint. Die meisten Bewegungen im Taekwondo sind azyklisch. Zyklische Bewegungen findet man hauptsächlich im Training bei der ständigen Wiederholung und Übung einer bestimmten Bewegung wieder. Hierfür ist auch noch die zyklische Frequenzschnelligkeit zu erwähnen.⁹

Die koordinativen Fähigkeiten werden in der Literatur meist in folgende Komponenten unterteilt:¹⁰

- Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit

⁵ Vgl. Kloiber, 2008, S.14ff

⁶ Vgl. Young Ung Taekwondo, <https://www.yu-taekwondo.at/>, Stand vom 03.06.2019

⁷ Vgl. Schnabel, Harre, Krug, 2008, S.182

⁸ Vgl. Schnabel, Harre, Krug, 2008, S.161

⁹ Vgl. Kloiber, 2008, S. 15-17

¹⁰ Vgl. Schnabel, Harre, Krug, 2008, S.137ff



- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

In Anlehnung an Taekwondo lassen sich diese Komponenten wie folgt beschreiben:

Die Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit braucht man im Taekwondo vor allem im Kampf, um sich an den Gegner und seinen Stil einzustellen und seine Handlungen während des Kampfes auf sich ständig ändernde Situationen anzupassen.

Von Kopplungsfähigkeit spricht man wenn Teilbewegungen koordiniert werden und zu einer (neuen) Gesamtbewegung zusammengefasst. Je flüssiger und harmonischer eine Bewegungsfolge ist, desto mehr zeichnet sie sich durch eine gute Kopplungsfähigkeit aus. Im Taekwondo z.B. die Koordinierung von Beinarbeit, Rumpfbewegung und Armtechniken.

Bei der Differenzierungsfähigkeit ist die richtige Dosierung des Kräfteinsatzes entscheidend. Bei den Poomsae und Hyongs z.B. sollen die Ausholbewegungen weich und rund sein und die Betonung und die Kraftkonzentration liegt immer im Endpunkt der Technik.

Die Orientierungsfähigkeit beschreibt etwa die Orientierung im Raum, welche vor allem auch bei den Poomsae und Hyongs von Bedeutung ist, da hier die Ausführung der unterschiedlichen Techniken in eine bestimmte Richtung vorgegeben ist.

Des Weiteren spielen Reaktionsfähigkeit (auch im Zusammenhang mit der Reaktionsschnelligkeit zu betrachten) und Rhythmisierungsfähigkeit vor allem im Kampf eine Rolle.

Die Gleichgewichtsfähigkeit fließt in fast jedem Gebiet der Koordination mit ein. Sie erleichtert die Kontrolle von Bewegungen und vermindert das Sturz- und Verletzungsrisiko.

Bei Betrachtung der vielen unterschiedlichen Begrifflichkeiten wird deutlich, dass gerade bei komplexen sporttechnischen Elementen wie im Taekwondo Kraft, Schnelligkeit und Koordination nicht so leicht zu trennen sind, aber auch nicht getrennt betrachtet werden müssen, sondern eben zusammenhängen und alle von großer Relevanz sind.

Parallelen der Kampfkunst zur Sportart Eiskunstlauf

Technisch-koordinative vs. technisch-kompositorische Sportart

Taekwondo ist per Definition als technisch-koordinative Sportart zu bezeichnen. Die sportliche Technik steht zweifelsohne im Vordergrund.

Die Formenläufe im Taekwondo, also die Hyongs, aber auch die Poomsae, können zu den technisch-kompositorischen Sportarten gezählt werden.

In den technisch-kompositorischen Sportarten sind Bewegungsgüte/Ausführungsqualität, sowie der Schwierigkeitsgrad die wesentlichen Kriterien für die Bewertung der Leistung.¹¹ Eine

¹¹ Vgl. Schnabel, Harre, Krug, 2008, S. 224



der Bekanntesten ist Eiskunstlauf, aber z.B. auch Kunstturnen oder rhythmische Sportgymnastik. In den Wettkämpfen der genannten Sportarten gibt es eine Aufteilung in Pflicht- und Kür. Die Kürdisziplin im Taekwondo ist jedoch durch die Höhe der Graduierung festgelegt. Es gibt insgesamt 25 genau vorgegebene Hyongs im traditionellen Taekwondo, die gezeigt werden können. Im Gegensatz zum Eiskunstlauf beispielsweise ist es kein freier Kürwettbewerb in dem die Kreativität der Trainer, Choreografen und Sportler zum Tragen kommt. Dadurch ist der Formenwettbewerb nur geringfügig „Trends und Modeerscheinungen“ unterlegen, was den langfristigen Leistungsaufbau vereinfacht¹², aber auch die Bewertung erleichtert. Young Ung Taekwondo plant jedoch in Zukunft wieder die Disziplin „Freestyle“ dazu zuzunehmen, welche bereits 2014/15 im Programm war. Hier werden der musikalische Rhythmus, die Kreativität und die Schwierigkeit bewertet. Die Dauer einer solchen Darbietung beträgt dann 60-90 Sekunden.

Eiskunstlauf

Eiskunstlauf ist koordinativ und konditionell sehr anspruchsvoll und wie Taekwondo geprägt von azyklischen Bewegungen. Schritte, Pirouetten und Sprünge in den unterschiedlichsten Varianten und Positionen prägen das Bild dieser Sportart und erfordern einen hohen Grad an Konzentration. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Einzellauf, Paarlauf und Eistanz. Obwohl diese Sportart auf den ersten Blick überhaupt nichts mit einer Kampfsportart wie Taekwondo gemeinsam zu haben scheint, so lassen sich bei genauerer Betrachtung im Anforderungsprofil viele Gemeinsamkeiten finden. Deshalb zeigt nun die folgende Tabelle die Parallelen dieser zwei Sportarten.

Der Vergleich/Die Zusammenhänge

Anforderungen	Bsp. Taekwondo	Bsp. Eiskunstlauf
<u>Bewegungsform:</u>		
	hauptsächlich azyklisch	hauptsächlich azyklisch
<u>Sportartengruppe:</u>		
technisch-kompositorisch	Formen (Hyongs)	Gesamte Sportart
<u>Ausdauer:</u>		
Grundlagenausdauer	Regeneration, Belastungsverträglichkeit, Konzentrationsfähigkeit	Regeneration, Belastungsverträglichkeit, Konzentrationsfähigkeit
Anaerob laktazider Bereich	Belastungsdauer wenige Minuten	Belastungsdauer wenige Minuten

¹² Vogel, S. 3



<u>Kraft:</u>		
Schnellkraft, Schnellkraftausdauer, Explosivkraft und Startkraft	Schnelle, kraftvolle Ausführung der Techniken, Kicks, Faustschläge...	Vor allem bei den Sprüngen und Sprungkombinationen
Sprung- und Stützkraft	z.B. bei den akrobatischen Elementen und höher- gradigen Technikkombinationen	Sprünge, einbeinige Landungen, Pirouetten
<u>Schnelligkeit:</u>		
Bewegungsschnelligkeit	Kicks, Faustschläge, ...	Drehungen, Schritte...
<u>Koordination:</u>		
Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit	im Kampf aufgrund des Gegners	Eisbeschaffenheit, Temperatur, Verzögerung beim Start,...
Kopplungsfähigkeit	Flüssige, harmonische Bewegungen, exakte Technik	Flüssige, harmonische Bewegungen, exakte Technik
Differenzierungsfähigkeit	Kraftdosierung für korrekte Technikausführungen!	Kraftdosierung für korrekte Technikausführungen!
Rhythmisierungsfähigkeit	Rhythmus unterbrechen, um Gegner zu verwirren, Rhythmus bei Hyongs	Sprungrhythmus, Musikrhythmus
Orientierungsfähigkeit	v.a. Orientierung im Raum	v.a. Orientierung im Raum
Reaktionsfähigkeit	Reaktion auf Gegner, schnelle Reaktion auf Information von Bewegungen	Reaktion auf Gegner, schnelle Reaktion auf Information von Bewegungen
Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungskontrolle, Verletzungsprophylaxe	Bewegungskontrolle, Verletzungsprophylaxe
<u>Beweglichkeit/Flexibilität:</u>		
	Kicks zum Kopf, Ästhetische Aspekte	Figuren wie z.B. Schwalben, Biellmann,... Ästhetische Aspekte



Fazit und eigene Überlegungen zum Abschluss

Die vorliegende Arbeit sollte einen kurzen Überblick über die Anforderungen zweier meiner Meinung nach sehr interessanter und komplexer Sportarten geben.

Bezogen auf das Training lässt sich aufgrund der vorangegangenen Überlegungen und persönlicher Erfahrungen in beiden Sportarten festhalten, dass sich Taekwondo und Eiskunstlauf gegenseitig durchaus gut ergänzen können.

Gerade Kindern, die vielleicht auch eine leistungssportliche Karriere anstreben wollen, aber im langfristigen Leistungsaufbau gesehen unbedingt möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln sollten, könnte eine Kombination von Sportarten wie beispielsweise diese beiden, eine zu frühe Spezialisierung in einer einzigen Sportart vorbeugen, mehr Spaß und Abwechslung ins Training bringen und gleichzeitig Vorteile für die jeweils andere Sportart bringen. Wenn man von Hobbysportlern ausgeht, die erst später mit einer der Sportarten beginnen, so ist vor allem für ältere Menschen Eiskunstlauf als eher gefährlich und schwerer erlernbar zu betrachten, während Taekwondo, vor allem das traditionelle Taekwondo, im Alter leichter erlernbar erscheint und weniger Verletzungsgefahren birgt.



Literaturverzeichnis

Kloiber M., Diplomarbeit „ Biomechanische Analyse der Taekwondo-Technik Naeryo-chagi“, 2008, Universität Wien

Schnabel, Harre, Krug (Hrsg.), „Trainingslehre – Trainingswissenschaft“, Leistung, Training, Wettkampf, Verlag Meyer & Meyer, 2008

Unruh M., „Die 12 Taekwondo Hyongs“, Verlag Weinmann Berlin, 14. Auflage 2015

Vogel H., „Rahmentrainingskonzeption für Taekwondo Poomsae-Wettkampf“, Bundestrainer – Technik

Wikipedia Homepage, <https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>, Stand vom 11.06.2019

Young Ung Taekwondo Homepage, <https://www.yu-taekwondo.at/>, Stand vom 03.06.2019