

## Teil 1

### Taekwondo im mittleren Lebensabschnitt ( 50+ )

“Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg dich!”

( Zitat von Gustav-Adolf Schur )

#### Warum generell Sport im Alter:

Im Laufe der Jahre baut unser Körper immer weiter ab. Es zwickt und schmerzt, Muskeln bilden sich zurück und die Gelenke versteifen. Diese ganz natürlichen Alterserscheinungen führen bei vielen Menschen im mittleren Lebensabschnitt dazu, dass sie körperliche Anstrengung gänzlich vermeiden.

Wenn der Körper jedoch durch aktives Training gefordert und gefördert wird, können Abbauerscheinungen effektiv entgegengewirkt werden. Bewegung und Sport bilden damit wichtige Bausteine, um auch im Alter fit, belastbar und gesund zu bleiben.

Ein fortgeschrittenes Alter ist kein Grund, körperlich inaktiv zu werden. Im Gegenteil: Ausreichend Bewegung ist der Schlüssel zu starken Knochen und Gelenken.

Wer Sport treibt, ist motorisch gesehen im Schnitt zehn Jahre jünger als Menschen, die sich nur wenig bewegen.

#### Warum gerade Taekwondo:

Keine andere Sportart bietet so viel Ausgewogenheit und Vielfalt wie Taekwondo. Alle sportlichen Hauptbelastungsformen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordination) werden gleichermaßen trainiert. Jedoch nicht nur die körperlichen Fähigkeiten werden verbessert, sondern auch die Gedächtnisleistungen werden gesteigert.

#### Man bleibt beweglich

Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der Muskulatur nach. Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel zeigen Abnutzungserscheinungen. Dies führt zu Einschränkungen in der Beweglichkeit; man wird steif und ungelentig. Durch Unbeweglichkeit steigert sich auch die Verletzungsgefahr im Alltag.

Bei jeder Taekwondo Trainingseinheit wird durch gezielte statische und dynamische Dehnungsübungen die Beweglichkeit trainiert und verbessert. Man wird

geschmeidiger der Muskeltonus wird gesenkt und die Entspannungsfähigkeit der Muskulatur verbessert sich.

### Stärkung der Muskeln:

Muskelkraft ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit im Alter.

Bei Taekwondo wird die Muskelkraft durch spezielle Übungen erhöht. Wiederholungen von Liegestützen, Sit ups, Kniebeugen, oder minutenlanges Planking oder Wandsitzen, um nur einige Trainingseinheiten zu nennen, werden in jeder Trainingsstunde durchgeführt und schrittweise erhöht.

### Ausdauer und Leistungsfähigkeit werden verbessert

Ausdauer und Leistungsfähigkeit nehmen ab Mitte 30 langsam ab. Ab dem 60. Lebensjahr folgt eine beschleunigte Abnahme.

Die Ausdauer bildet das Fundament jeder Fitness. Ein richtig durchgeführtes Ausdauertraining führt nicht nur zu zahlreichen positiven Anpassungsreaktionen des Organismus sondern erhöht auch die „Trainierbarkeit“. Personen mit einem gut entwickelten Ausdauervermögen sind daher nicht nur belastungsfähiger, sondern erholen sich auch wesentlich rascher.

Das Ausdauertraining ist ein wichtiger Bestandteil des Taekwondo trainings. Durch intensive Einheiten wie zum Beispiel Burpees Sätze, Streckspünge oder Sprünge im tiefen Chongul wird die Ausdauer trainiert und gesteigert.

### Koordination und Reaktionsfähigkeit wird geschult

Mit zunehmendem Alter, lässt die Fähigkeit zu koordinieren nach, außerdem nimmt die Reaktionsgeschwindigkeit ab. Das kann in späteren Lebensabschnitt dazu führen, dass eigentlich ganz einfache Dinge wie zum Beispiel Treppensteigen zum Problem werden. Deshalb kommt es in höherem Alter häufiger zu Unfällen. Umso wichtiger ist es daher, die Koordinations und Reaktionsfähigkeit im Alter zu erhalten beziehungsweise zu verbessern.

Durch Taekwondo wird gezielt die Koordinationsfähigkeit verbessert. Durch das trainieren von Technikkombinationen, ein wichtiger Bestandteil einer jeden Taekwondo Trainingsstunde, wird das Zusammenspiel zwischen einzelner Muskelgruppen wie Hand und Fuß verbessert. Das Durchlaufen von Hyong Formen steigert die Orientierungsfähigkeit, die Rhythmusfähigkeit und den Gleichgewichtssinn

Die Reaktionsfähigkeit wird durch Übungen mit einem Partner trainiert. Durch simulierte Angriffssituationen zum Beispiel beim kontaktlosen Freikampf oder bei Angriffen mit einen Target werden Aktion und Reaktion geschult und verbessert.

## Geistige Fitness

Ein allgemeines Vorurteil besagt, dass ältere Menschen geistig weniger leistungsfähig sind als junge Menschen. Hierin steckt durchaus ein wahrer Kern, denn Studien zur Entwicklung der Intelligenz in verschiedenen Lebensphasen zeigen, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns tendenziell immer stärker abnimmt, je älter ein Mensch wird. Jedoch kann geistige Fitness trainiert werden und so ist es möglich, dass ältere Menschen ein geistiges Leistungsniveau erreichen, an das die meisten deutlich jüngeren Menschen nicht herankommen.

Durch Bewegungsabläufe in allen Raumebenen wird das Zusammenspiel aller Denkprozesse gefordert. Das Einstudieren von Bewegungsformen wie Hyongs, Ilbo Taeryons oder Technikkombinationen steigert die Gedächtnisleistung und das Denkvermögen wird bestmöglichst geschult und ausgebildet.

## Selbstverteidigung

Ältere Personen sind vermeintlich leichte Opfer. Immer mehr Frauen und Männer in der Altersklasse „50-60 plus“ fühlen sich zunehmend unsicher und haben Angst, Opfer von Gewalt zu werden. Kaum ein Angreifer wird jedoch damit rechnen, dass zum Beispiel ein Rentner sich zur Wehr setzt. Dies kann gezielt genutzt werden, um den Gegner zu überraschen.

Wie befreie ich mich aus einem Haltegriff oder wie wehre ich einen Stockangriff ab, um nur einige Beispiele zu nennen. Diese Abwehrtechniken werden nicht nur trainiert und einstudiert, sondern sie sind auch ein wichtiger Teil der Prüfungsordnung. Durch das Selbstverteidigungstraining fühlt man sich in jedem Alter sicherer und das Selbstvertrauen wird zusätzlich gesteigert.

## Abbau von Stress

Mit dem Älterwerden verändert sich der Alltag. Fast alle, die die 50 überschritten haben, sehnen sich danach, die Dinge etwas ruhiger angehen zu lassen. Doch der Alltag in Job und Familie lässt dies kaum zu. Das führt bei vielen Menschen zu Stress und Überlastung.

Taekwondo Training eignet sich hervorragend für den Stressabbau. Durch Koordinationsübungen, um nur ein Beispiel zu nennen, ist das Gehirn laufend gefordert, man konzentriert sich ausschließlich auf die Techniken. Dadurch gelingt ein totales Abschalten von belastenden Gedanken aus dem Alltag. Nach dem Training fühlt man sich zwar etwas körperlich beansprucht, ist aber glücklich und ausgeglichen

## Zusammengefasst gesagt

Traditionelles Taekwondo ist sinnvoll, weil jeder Muskel des Körpers beansprucht wird, das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Beweglichkeit (Geschmeidigkeit) der Muskeln und Sehnen verbessert. Des weiteren baut Taekwondo Training Stress ab, hebt das Selbstvertrauen und steigert das Sicherheitsgefühl.

Somit ist Taekwondo nicht nur ein Kampfsport sondern auch ein Gesundheitssport der unabhängig vom Alter ausgeübt werden kann. Durch Taekwondo wird nicht nur der Körper sondern auch der Geist bewegt. Dies ist wichtig um im fortgeschrittenen Alter körperlich und geistig gesund zu bleiben.

## Teil 2

### Meine persönlichen Erfahrungen mit Taekwondo ( Einstieg im Alter von 54 Jahren )

Wie ich zu Taekwondo kam:

Vor zirka 3,5 Jahren suchte ich eine Sportart für meine damals fast 5 jährige Tochter Lina. Da sie einen hohen Bewegungsdrang hatte, sollte es etwas sinnvolles sein wobei sie sich auch noch so richtig auspowern konnte. Da stieß ich im Internet zufällig auf Young-ung Taekwondo. Einstieg mit 3 Jahren möglich, spielerisch das Einhalten von Regeln lernen, das Selbstbewusstsein wird gesteigert...usw. Das ist genau das Richtige dachte ich, und ich hatte damit recht.

Der erste Termin war schnell ausgemacht, Lina hatte sichtlich Spaß beim Training und dank der kompetenten und einfühlsamen Trainer machte sie sehr rasch Fortschritte. Ein halbes Jahr später war es soweit, Lina trat zur Prüfung zum 9.Kup an und bestand souverän.

Langsam aber sicher war auch ich von dieser Sportart fasziniert. Ich sah mit Lina auch ab und zu beim Erwachsenen Training zu und ehrlich gesagt manchmal wäre ich am liebsten aufgesprungen und hätte mitgemacht, denn einen Kampfsport auszuüben war irgendwie ein Jugendtraum von mir.

Andererseits dachte ich aber das ist doch nichts für mich, zu alt, zu träge, zu schwer und vor allem zu unbeweglich, da mache ich mich doch nur lächerlich. Außerdem hatte mit zunehmenden Alter der innere Schweinehund zugeschlagen und ich lag die letzten 10 Jahre fast ausschließlich auf der Couch herum und somit war meine Kondition auch nicht besonders gut.

Früher war ich ein eher sportlicher Typ. 10 Jahre lang Sportklettern, danach 10 Jahre lang Mountainbiken. Und jetzt eventuell Taekwondo? Vielleicht kann ich mit 54 Jahren noch mal durchstarten dachte ich und somit entstand in mir ein innerer Kampf.

Am Schulschiff im Dezember 2016 absolvierte Lina die Prüfung zum 8.Kup. Meine Frau und ich fieberten mit. Jedoch bestand Lina die Prüfung jedoch ohne Probleme. Wir waren glücklich und strahlten um die Wette als Lina ihren Gelbgurt bekam. Es war wirklich ein schöner Moment.

Ich sah aber auch noch viele andere glückliche Gesichter, alle freuten sich und es wurde auch viel applaudiert bei der Gurtübergabe. Danach wurde trainiert, alt mit jung, Schwarzgurte trainierten mit Weißgurte, eine richtig tolle funktionierende Gemeinschaft dachte ich.

Nach einen kurzen smalltalk mit Sabomnim der mir riet mich anzumelden und auch beim Training mitzumachen, war es endgültig soweit. Mein Entschluss war gefasst. Ich mach das!! Meine Frau war zwar etwas skeptisch, doch Lina war von der Idee total begeistert, und freute sich schon darauf mit dem Papa gemeinsam zu trainieren.

## Der Anfang:

Nach der Übersiedelung des Standortes Perchtoldsdorf in die Wienergasse unterschrieb ich den Vertrag und erschien am Montag danach pünktlich beim Anfängertraining.

Ich kannte Trainer Geri ja schon länger und ich wusste wie so ein Training abläuft, trotzdem war ich etwas nervös und überaus glücklich, dass mit mir auch andere neue Anfänger da waren.

Das Training gefiel mir von Anfang an, es war zwar anstrengend aber auch sehr abwechslungsreich. Meine ersten Kicks waren recht unbeholfen und nach 10 Liegestützen hatte ich einen roten Kopf. Trotzdem war ich glücklich und mit mir zufrieden, da ich endlich wieder was für meinen Körper tat, der ja viel zu lange nur faul herumgelegen ist.

Außerdem dieses angenehme und positive Gefühl nach einer körperlichen Betätigung war sehr wohltuend.

## Positive Veränderungen:

Nach einiger Zeit steigerte sich meine Ausdauer und Leistungsfähigkeit enorm. Wo früher 10 Liegestütze mit Mühe gerade noch gingen, waren nach nicht einmal 9 Monaten Training 30 – 40 Stück kein Problem mehr. Meine Regeneration verbesserte sich auch wesentlich.

Leider bin ich seit meiner Jugend schon mit einen Rundrücken ausgestattet. Durch meine Arbeit, wo ich zu 80% vor dem PC sitze verbesserte sich dies natürlich auch nicht. Durch das Training verbesserte sich auch meine Haltung. Sogar meine Arbeitskollegen haben bemerkt, daß meine Körperhaltung sich zum positiven verändert hat und haben mich darauf angesprochen.

Mit fortschreitendem Alter stellten sich bei mir Rückenschmerzen ein. In der Früh beim Aufstehen, oder bei Tätigkeiten im Stehen begann mein Rücken nach schon 15 Minuten regelmäßig zu schmerzen. Dies ist jetzt vorbei! Nach 6 Monaten Taekwondo merkte ich schon eine deutliche Verbesserung. Jetzt nach 2 Jahren Taekwondo Training ist meine Rückenmuskulatur so gestärkt dass ich überhaupt keine Rückenschmerzen mehr habe.

Noch so nebenbei möchte ich noch erwähnen, dass ich durch das Training ein paar überschüssige Kilos abgenommen habe.

## Beweglichkeit:

Dies ist meine Schwachstelle. Ich denke mal dass ich einer der unbeweglichsten Mitglieder im Verein bin. Ich schreibe dies nicht gerne, aber als ich mit dem Taekwondo Training begonnen habe konnte ich nicht einmal am Boden gerade sitzen. Auch der Schneidersitz war anfangs sehr unangenehm für mich.

Durch das Training hat sich auch meine Beweglichkeit verbessert. Jedoch noch nicht in den Ausmaß wie ich es mir wünschen würde. Da steht mir noch harte Arbeit bevor.

## Positives Denken:

Früher wo mich der innere Schweinehund noch im Griff hatte, lag ich auf der Couch und dachte wehmütig an die Zeit zurück wo ich mit meinem Mountainbike den Großglockner bezwang. Solche Zeiten sind endgültig vorbei dachte ich damals und es stieg so was wie eine beginnende midlife crisis in mir hoch.

Doch solche Gedanken waren seit dem ich Taekwondo trainierte Geschichte. Ich lebte nicht mehr in der Vergangenheit sondern dachte nur an kommende Dinge. Den nächsten Hyong einstudieren, Bewegungsabläufe einprägen, Techniken verbessern, sich auf die nächste Gürtelprüfung vorbereiten. Das heißt meine Gedankenwelt hat sich auch zum positiven verändert.

## Weniger Stress:

Was ich sehr toll finde ist, dass man beim Taekwondotraining komplett abschalten kann. Dies ist bei mir auch notwendig da mich Familie und Beruf sehr in Anspruch nehmen. Nach einer Trainingseinheit fühle ich mich völlig entspannt und stressfrei, und sehe auch manchmal Dinge nicht mehr so problematisch wie vorher.

## Zusammengefasst:

Seit dem ich Taekwondo trainiere geht es mir körperlich viel besser. Ich fühle mich fitter und leistungsfähiger. Die Rückenschmerzen sind verschwunden und meine Haltung ist aufrechter. Außerdem gehe ich selbstbewusster und ausgeglichener durchs Leben. Auffällig ist auch dass ich in den letzten 2 Jahren nicht krank war. Somit bin ich überzeugt, dass durch das Training auch das Immunsystem gestärkt wird.

Leider hat es einige Zeit gedauert bis ich mich durchgerungen habe mit Taekwondo zu beginnen. Meine Bedenken dass ich zu unbeweglich zu untrainiert oder zu alt bin, und vor allem das ich mich blamieren werde haben sich nicht bestätigt.

Somit bin ich jetzt auch ein akzeptiertes und anerkanntes Mitglied in der großen Young-ung Taekwondofamilie geworden.

Das einzige das ich bedaure ist, dass ich nicht schon früher mit dieser wunderbaren Sportart begonnen habe.

Denn:

Der richtige Zeitpunkt um mit Taekwondo zu beginnen ist nicht nächstes Jahr, nicht nächstes Monat und auch nicht in ein paar Wochen

**Der richtige Zeitpunkt um mit Taekwondo zu beginnen ist jetzt!!!**

