



SEMINARARBEIT

zum Thema

**„Die wichtigsten Säulen des Taekwondo-Trainings und deren
Bedeutung“**

von Katharina Sobol

Juni 2021

Inhalt:

Einleitung.....	2
Die Philosophie des Taekwondo.....	2
Zeremoniell und Respekt.....	3
Das Aufwärmen.....	3
Das Dehnen bzw. Stretching.....	4
Hyongs (Formenlauf).....	4
Bruchtest (Kyok Pa).....	5
Der Freikampf.....	6
Atemtechnik.....	7
Zusammenfassung.....	7
Quellen.....	8

Einleitung

Da ich die Trainerausbildung mache und in Zukunft selbständig Trainingseinheiten gestalten und durchführen werde, möchte ich in meiner Arbeit die Bedeutung einiger der wichtigsten Rituale und Trainingselemente erklären und anschließend die Frage beantworten, warum dieses oder jenes Trainingselement verwendet wird und welche Gründe bzw. Ziele damit verfolgt werden.

Alle wissen, dass man sich beim Betreten des Dojang verbeugen soll. Wenn man jedoch einen Schüler oder eine Schülerin nach dem Grund fragt, hört man für gewöhnlich nur „weil man das ebenso macht“. Ich möchte mich in dieser Arbeit etwas näher damit auseinandersetzen.

Taekwondo ist eben mehr als ein Kampfsport, es ist eine Kampfkunst, die nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch unsere Lebensqualität und unsere mentalen Fähigkeiten fördert. Der Yu-Kodex sagt – *„YOUNG-UNG Taekwondo macht dich flexibel – in körperlicher und geistiger Hinsicht“*. Wir trainieren alles, von Hyongs und Poomsae, über Fitness, Selbstverteidigung und Abwehrtechniken. Aber welche Trainingselemente fördern was?

Solche Fragen möchte ich in meiner Seminararbeit beantworten.

Die Philosophie des Taekwondo

Taekwondo ist eine Kampfkunst, bei welcher durch die Beherrschung des Körpers die Beherrschung der Gedanken angestrebt wird.

„Richtige Bewegung stärkt unseren Körper, massiert und entgiftet unsere inneren Organe. Körperliches Denken (das Denken über die Bewegung des Körpers) fördert unsere Schaffenskraft, Willenskraft und Anpassungsfähigkeit. Intensive Atmung führt zu Harmonie und Entspannung.“¹.

Diese Erkenntnisse sind in Ostasien seit Jahrhunderten bekannt und bilden die Grundlage für die Trainingseinheiten im Taekwondo, die immer ganzheitlich sind. Zum einen wird der Körper, zum anderen der Geist trainiert. *„Durch die komplexen Abläufe des Taekwondo wird eine Gleichschaltung der Gehirnhälften erreicht²*, was entsprechend große Auswirkungen auf die körperliche als auch auf die geistige Leistungsfähigkeit hat. Durch das Betreiben von Taekwondo entwickelt der/die Übende sich nicht nur körperlich, er/sie erweitert auch seinen/ihren Horizont, und mit der Zeit macht er/sie auch geistige Fortschritte.

¹ Young-Taekwondo Philosophie

² Traditionelle Taekwon-Do Center

In den weiteren Kapiteln werden einige wichtige Techniken bzw. Trainingselemente, die als Säulen jeder Trainingseinheit betrachtet werden, analysiert. Möglichst genau, jedoch so einfach wie möglich, wird dann erklärt, aus welchem Grund sie in jeder Trainingseinheit eingesetzt werden bzw. welche Wirkung sie auf die Entwicklung unseres Körpers bzw. Geistes haben.

Zeremoniell und Respekt

Respekt ist in Asien ein selbstverständlicher Inhalt des täglichen Lebens. Da Taekwondo seinen Ursprung in Korea hat, ist Respekt ein wichtiger Bestandteil bei dieser Kampfkunst. Ein hervorstechendes Merkmal des Zeremoniells ist das Verbeugen. Beim Betreten des Dojang verbeugt man sich. Jeder macht es, doch weiß keiner genau warum.

Mit dem Verneigen erweist der/die, den Dojang betritt, dem Sport Taekwondo Respekt und erklärt damit auch die Bereitschaft zum Training. Mit dieser Geste weist man darauf hin, dass nicht nur die physische sondern auch die geistige Schwelle vom Alltag zum Training übertreten wird, dass die alltäglichen Gedanken, Sorgen und Probleme abgelegt werden und dass von jetzt an bis zum Verlassen des Dojang die volle Konzentration dem Training gewidmet wird.

Zu Beginn und Ende der Übungsstunde bekunden die SchülerInnen und TrainerInnen durch die Verneigung gegenseitigen Respekt. Diese Geste deutet ebenfalls darauf hin, dass ab jetzt die ganze Konzentration auf das Training fokussiert wird. Konzentration ist ein wesentliches Element im Taekwondo, sie ermöglicht komplexe Bewegungsabläufe und stellt sicher, dass der Partner nicht versehentlich verletzt wird.

Das Vorbeugen zum/r PartnerIn bei der Partnerübung signalisiert, dass man ihn/sie als Person respektiert und darauf achten wird, fair und ohne Gefahr mit ihm/ihr zu üben.

Vor und nach einem Bruchtest wird diese Geste auch ausgeführt. Taekwondo ist zur Verteidigung gedacht und nicht zum Zerstören. Da beim Bruchtest etwas zerstört werden soll (z. B. ein Holzbrett), bittet der/die Übende mit der Verneigung den/die TrainerIn um Erlaubnis, ausnahmsweise etwas zerstören zu dürfen und bekommt diese durch das gegenseitige Verbeugen.³

Das Aufwärmen

Jedes Training beginnt mit Aufwärmübungen. Ohne Aufwärmen geht gar nichts. Warum ist es so wichtig und was geschieht dabei mit dem Körper?

³ vgl. Wikipedia Taekwondo

Beim Aufwärmen soll der Körper auf die bevorstehenden sportlichen Belastungen vorbereitet werden. Durch diese Übungen wird das Blut in die Muskeln gepumpt, sie werden besser durchblutet und bekommen mehr Sauerstoff. „Die Durchblutung der Muskulatur ist jetzt bis zu viermal stärker, die Sauerstoffausnutzung um bis zu dreimal besser als im Normalzustand“.⁴ Auch die Gleitfähigkeit der Gelenke wird dadurch erhöht. Durch die angeregte Durchblutung beginnt das Herz schneller zu schlagen, das hat zur Folge dass das Blutvolumen zunimmt und sich die Gefäße erweitern. So werden die beim Training beanspruchten Muskeln auf die gesteigerte Aktivität vorbereitet und mit ausreichend Energie versorgt. Zusätzlich bekommen alle Organe nicht nur mehr Sauerstoff, sondern werden auch mit notwendigen Nährstoffen versorgt.

Zusammengefasst kann man behaupten, dass dank der Aufwärmübungen der ganze Herz-Kreislauf aktiviert und auf das bevorstehende Training optimal vorbereitet wird.⁵

Das Dehnen bzw. Stretching

Dehnübungen sind auch ein wichtiger Bestandteil eines Trainings. Warum ist Dehnen so wichtig?

Viele kennen den Zustand, verspannt und unbeweglich zu sein. Dies entsteht dadurch, dass die Muskeln in einer Position, z.B. durch langes Sitzen über viele Stunden nicht in voller Länge benutzt werden. Dadurch passen sie sich dieser Haltung an, verkürzen sich und verlieren ihre Beweglichkeit und Elastizität. Regelmäßiges Dehnen kann dem entgegenwirken.

Aus Erfahrung weiß jeder, dass beim regelmäßigen Dehnen die Beweglichkeit des Körpers steigt. Jedoch sollten diese Übungen mit Vorsicht und ohne starke Beanspruchung durchgeführt werden, um das Verletzungsrisiko dabei zu vermeiden.⁶

Hyongs (Formenlauf)

Das Erlernen der Hyongs ist ein wesentlicher Bestandteil des Taekwondo-Trainings. Hyong (Formenlauf) ist ein festgelegter Bewegungsablauf, in dem man sich gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner verteidigt (eine Art Schattenkampf). Die Formenläufe wirken für einen Beobachter oft wie sinnlos aneinandergereihte Techniken, haben aber einen tieferen Sinn.

Wie entstanden die Hyongs? In der alten Zeit konnten die Kampfsportler in Korea die erlernten Grund- und Kampftechniken nicht üben, da sie Angst hatten, den Partner zu verletzen. Im

⁴ Fitkurs.de

⁵ vgl. Hasenauer, S: S. 2

⁶vgl. Fitkurs.de

Orient gab es die Gesetze des Hamurabi: „*Auge um Auge, Zahn um Zahn*“.⁷ Diese Gesetze wurden befolgt, obwohl es oft den Tod bedeutete. Beim Trainieren konnten Schüler ihre Angriffs- und Verteidigungstechniken gegen tatsächliche Gegner aber nicht praktizieren, ohne ernsthafte Schäden zu verursachen. Daher wurde der Fortschritt der Übenden gehemmt, bis ein Schüler die notwendigen Techniken und Bewegungsabläufe zu den bekannten Formenläufen zusammengefasst hat.⁸

Also, warum wird Hyongs so viel Aufmerksamkeit bei jedem Training gewidmet? In erster Linie werden durch die Formenläufe diverse Techniken erarbeitet und perfektioniert. Hyongs können auch als ein Lexikon der Techniken betrachtet werden. Wer eine Hyong läuft, muss sich geistig auf einen oder mehrere, zugleich oder hintereinander angreifende, eingebildete Gegner konzentrieren. Je nach Hyong, greifen diese Gegner in einer genau festgelegten Weise an und müssen vom Übenden mit vorgegebenen Bewegungen abgewehrt werden. Diese können Abblocken, Ausweichen oder ein Gegenangriff sein.

Die ständigen Wiederholungen der vorgegebenen Bewegungsabläufe im Unterricht dienen zur Steigerung der Konzentration. „*Die Hyongs sind ein hervorragendes Werkzeug zur Disziplinierung des Geistes wie auch des Körpers*“. Durch sie werden „... *Koordination, das Timing, die Atmung und die Gleichschaltung der Gehirnhälften durch die nahezu immer gleichartigen seitengespiegelten Bewegungen gefördert*“.⁹

Das Besondere bei der Hyong ist, dass sich in ihr der Charakter des/r Ausführenden widerspiegelt. Bei der Hyong zeigt sich, ob der/die SchülerIn den Ablauf beherrscht, ob er/sie den Sinn und Zweck der einzelnen Techniken begriffen hat und diese korrekt ausführt. Auch wird erkennbar, „*ob die Techniken flüssig aus dem Unterbewusstsein kommen, oder abgehackt und aufgezwungen oder ungenau gemacht werden. Auch die Atmung soll sich harmonisch in den Ablauf einfügen. Sie bringt Schnelligkeit, Aufmerksamkeit und Ausdauer*“.¹⁰

Bruchtest (Kyok Pa)

Der Bruchtest ist die bekannteste und die spektakulärste Technik einer Kampfkunst. Im Taekwondo werden mit Hand- und Fußtechniken z.B. Holzbretter, aber auch Ziegelsteine zerschlagen. Der Bruchtest steht nicht für Zerstörung, sondern ist stellvertretend für das Erreichen eines Zieles. Der Bruchtest stärkt unsere Willenskraft, baut das Durchhaltevermögen auf und fördert bei den Übenden, ein Ziel ins Auge zu fassen und es zu erreichen.

⁷ General Choi Hong Hi, 1994: S. 350

⁸ vgl. General Choi Hong Hi, 1994: S. 350

⁹ Hyong Formen

¹⁰ Traditionelle Taekwon-Do Center

Der Bruchtest des entsprechenden Grades ergibt sich aus den Techniken, welche im Training geübt werden. Hat sich der/die SchülerIn im Training so weit entwickelt, dass der entsprechende Bruchtest gelingt, so steht er/sie in dieser Disziplin bereits an der Schwelle zum nächsten Grad. Bei dieser Technik kommt der Faktor "Do" aus der Taekwondo Philosophie zum Vorschein. DO (der Geist) ist der Weg zum Lernen.

„Ein Bruchtest hat nichts mit Kraft oder rohem Einsatz von Gewalt zu tun. Ein richtig durchgeführter Bruchtest basiert auf einer korrekter Ausführung der Technik und Geschwindigkeit, gepaart mit geistiger Absicht und richtiger Atmungsarbeit. Die geistige Absicht steht an oberster Stelle, der Körper wird zum Instrument. Selbstverständlich muss dieses Instrument richtig gestimmt sein, was in unserem Falle ein entsprechend richtig durchgeführtes Training ist. Dazu gehören natürlich auch die zeitlich ausreichenden, korrekten und mit Fleiß und Ernsthaftigkeit durchgeführten Übungen. Ist der Übende derartig vorbereitet, so stellt die Durchführung des Bruchtests nur noch eine Umsetzung des geistig bereits vollzogenen Vorhabens dar. Was bedeutet, der Geist hat die Materie (das Holz, den Stein ...) bereits bezwungen. Der Geist erzeugt den Willen und die Gedanken sowie die Konzentration auf die Zerstörung der Materie. Der Körper wird zum ausführenden Organ und vollzieht, was für den Geist bereits erledigt ist. So gesehen, ist ein richtig durchgeführter Bruchtest, ein höchst geistig- spiritueller Prozess. Der Körper wird durch die Macht des Geistes, des Willens und der Konzentration zu Leistungen gebracht, welche er alleine nicht vollziehen könnte. In diesem Zusammenhang spricht man auch vom Schließen der Lücke zwischen Geist, Gedanke und Körper. Zum richtig ausgeführten Bruchtest gehört auch die Atmung und der Kampfschrei (Kihap). Hierbei werden die inneren Kräfte mobilisiert (Tatkraft, Entschlossenheit, Durchsetzungsvermögen), sowie durch die Ausatmung, beim Auftreffen die gesamte Energie auf die Bruchstelle der Materie gebündelt.“¹¹

Der Freikampf

Im Freikampf wird alles Gelernte praktisch umgesetzt. Hier finden sich die gelernten technischen Übungsabläufe, das Wissen aus den Hyongs und dem Bruchtest wieder. Dies gilt für die körperlichen wie auch die geistig-gedanklichen Aspekte. Diese Übungen können mit oder ohne Körperkontakt durchgeführt werden. Beim Freikampf ist der/die Ausübende reif für eigenständiges Agieren, wobei er/sie seine/ihre eigene Kreativität, Erfahrung und Können in

¹¹ Traditionelle Taekwon-Do Center

den Freikampf mit dem/der PartnerIn einbringen kann. Dies beinhaltet natürlich auch hohe Verantwortung für seine/ihre Aktionen. *„Der Körper wird zum „Werkzeug“ des Geistes, durch die vorangegangene Schulung ist er in der Lage die Angriffs- und Verteidigungskonzepte, welche der Geist im vorgibt, umzusetzen“¹².*

Diese Technik stärkt unsere Entscheidungskraft, lehrt uns, den Gegner richtig einzuschätzen und zum richtigen Zeitpunkt die passende Abwehr oder Angriffstechnik anzuwenden. Das kann für jede Person im privaten wie auch im beruflichen Leben eine große Hilfe sein.

Atemtechnik

Der Atmung wird bei jeder Sportart, auch im Taekwondo, besondere Bedeutung zuerkannt. Eine gute Atemtechnik sollte Kraft und Energie verleihen, sie verbessert die Sauerstoffversorgung von Muskeln und Organen.

Die kontrollierte Atmung kann sowohl dem Körper beim Auffangen eines Schlages helfen, als auch die Kraft eines Schlages erhöhen. *„Scharfes Ausatmen zum Zeitpunkt des Aufpralles und Atemanhalten während der Ausführung einer Bewegung können zur Kraftkonzentration und Geschwindigkeitserhöhung beitragen“¹³.*

Eine besonders kräftige Atemtechnik ist der Kampf-Schrei „Kihap“. Der Kampf-Schrei muss aus dem Bauch-Raum kommen. Die Ein-Atmung erfolgt durch die Nase, die Aus-Atmung durch den Mund. Die Aus-Atmung erfolgt entsprechend umgekehrt. Ein richtig ausgeführter „Kihap“ führt dazu, dass die ausgeführte Technik verstärkt wird.

Man darf niemals bei einer Blockbewegung oder einem Schlag einatmen, weil während der Ein-Atmung eine schnelle Reaktion kaum möglich ist und diese Techniken an Kraft verlieren.¹⁴ Auf Grundlage dieser Erkenntnisse werden die SchülerInnen bei Erlernen diverser Techniken darauf hingewiesen, auf die richtige Atmung zu achten.

Zusammenfassung

Das Ziel dieser Arbeit war es, einige Trainingselemente, die als Säule jeder Trainingseinheit bezeichnet werden können, zu erläutern und ihre Bedeutung zu erklären.

Das erste Trainingselement, auf welches ich Bezug genommen habe, war das Verbeugen. Diese Geste ist nicht nur ein Ritual, sondern ein Zeichen des Respekts. Beim Taekwondo wird Respekt sowohl dem Meister und Partnern, als auch dem Sport selbst gezollt.

¹² Traditionelle Taekwon-Do Center

¹³ General Choi Hong Hi, 1994: S. 25

¹⁴ vgl. General Choi Hong Hi, 1994: S. 25

Da jede Trainingseinheit mit Aufwärmübungen beginnt, wollte ich auch auf diese Übungen eingehen. Die Aufwärmübungen aktivieren den Herz-Kreislauf, dadurch wird unser Körper optimal auf das bevorstehende Training vorbereitet. Aus diesem Grund sind sie unentbehrlich.

Als nächstes war es mir wichtig, die Rolle und die Bedeutung der Hyongs, des Bruchtests und des Freikampfes zu erklären. Diese Übungsabläufe dienen nicht nur dazu, gewisse Techniken zu perfektionieren, damit man sie eventuell in einem Kampf einsetzen kann, sondern es werden sowohl die körperliche als auch die geistig-gedankliche Aspekte der Übenden gefördert. Angestrebt wird, durch die Beherrschung des Körpers, die Beherrschung der Gedanken zu erreichen.

Durch das genaue Betrachten einiger Trainingselemente habe ich gezeigt, dass Taekwondo mehr als eine Sportart ist. Es ist eine Kampfkunst, die „den Körper als GANZES stärkt und körperliches „Denken“, Willenskraft, Intelligenz und Anpassungsfähigkeit erhöht“.¹⁵

Quellen

- ◆ General Choi Hong Hi (1994): *Taekwon-Do. Der koreanische Weg der Selbstverteidigung*.
- ◆ Hasenauer, Stefan (2016): *Positive Wirkung des klassischen Taekwondo auf Körper und Geist*.
- ◆ Fitkurs.de: *Richtig Aufwärmen- das A und O eines guten Trainings. FAQ, Tipps und Übungen*. <https://www.fitkurs.de/richtig-aufwaermen.html> [Zugriff am 04.04.2021]
- ◆ Taekwondo.de: *Hyong Formen*. <https://www.taekwondo.de/index.php/hyong> [Zugriff am 04.04.2021]
- ◆ Traditionelle Taekwon-Do Center: <https://taekwondo-hess.de/taekwon-do> [Zugriff am 04.04.2021]
- ◆ Wikipedia Taekwondo: <https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo> [Zugriff am 04.04.2021]
- ◆ Young-Taekwondo: *Philosophie*. <https://www.graz-taekwondo.at/kampfkunst> [Zugriff am 04.04.2021]

¹⁵ Young-Taekwondo Philosophie