

2.4. Etikette und Philosophie

Über die Philosophie des Taekwondo wurden schon viele Bücher geschrieben (leider wenige davon in Deutsch). Es soll daher hier nur kurz auf wesentliche Aspekte des Trainings eingegangen werden, die für manche unserer Mitglieder vielleicht neu sind.

2.4.1. Die philosophische Grundlage des Taekwondo

Taekwondo ist ein umfassendes Kampfkunstsystem. Das bedeutet, man lernt mehr, als mit Fäusten zu schlagen und mit Füßen zu treten. Ganz wesentlich ist eine parallele geistige Entwicklung. Das geschieht nicht durch spezielle Philosophiestunden, sondern durch systematisches Üben im Rahmen einer überlieferten Trainingsordnung unter der Leitung des Trainers.

Vom Trainer wird erwartet, dass er dem Schüler sein Wissen und Können beibringt. Vom Schüler wird erwartet, dass er sich in die Ordnung des Taekwondo einfügt und sein Bestes gibt.

Vieles in der Trainingsstunde mag dem Anfänger seltsam vorkommen, alles hat jedoch seine Bedeutung, auch wenn das der Neuling nicht gleich versteht. Von der Kleidung über die Etikette beim Betreten des **dojang** (des Trainingsraumes) bis zum Verbeugen vor dem Trainer bzw. vor dem Partner dient alles dem gemeinsamen Fortschreiten auf dem Weg des **Do**, des TAEKWONDO.

Richtig betrieben ist Taekwondo Kampfkunst, bezweckt also die gesamte Entwicklung eines Menschen so zu beeinflussen, dass er auf eine höhere - geistige - Stufe gelangt. Grundlage dafür ist die Technik (die einzelnen Hand- und Beintechniken) und diese Technik wird vielfältig geübt. Zuerst als Einzelbewegung, später in Kombinationen, mit dem Partner, als **poomse** (Form) oder im Wettkampf. Der Bruchtest soll die Wirksamkeit der Technik zeigen und auch eine Stufe auf dem Weg zur Konzentrationsfähigkeit und der Selbstüberwindung bilden.

Taekwondo als Kampfkunst bedeutet schließlich immer den Kampf gegen sich selbst zu führen - und zu gewinnen. Das, und nicht kurzfristige technische Fertigkeiten sollte das Ziel des Trainings sein.

Taekwondo ist (auch) Sport

Als Wettkampfsport hat Taekwondo eine außergewöhnliche Erfolgsstory aufzuweisen. Als eine der bestorganisierten Kampfsportarten war Taekwondo im Jahre 2000 bei den Olympischen Spielen in Sydney erstmals offiziell dabei. Vorher war es zweimal Demonstrationssport - 1988 in Seoul und 1992 in Barcelona - (immer auch mit einem österreichischen Team dabei).

Taekwondo ist ein Vollkontaktsport. Das heißt, wir trainieren, den Gegner mit aller Kraft zu treffen und - wenn möglich - KO zu schlagen. Ein ausgeklügeltes Reglement und eine praxiserprobte Schutzausrüstung verhindern dabei allzu viele Verletzungen. Verglichen mit vielen anderen Sportarten (etwa Fußball oder Schifahren) ist Taekwondo äußerst verletzungsarm. Dennoch kann es (auch im Training) zu Blessuren kommen. Das zu wissen und auch zu akzeptieren ist Teil der geistigen Vorbereitung auf Taekwondo.

Bevor jemand an Meisterschaften teilnimmt, muss er eine gewisse technische Reife erlangt haben und natürlich überhaupt den Wunsch dazu haben. Es wird niemand gezwungen, bei Turnieren zu kämpfen, doch sind Wettkampftechniken und Übungskämpfe auch Teil des Trainings. Dass Taekwondo in letzter Konsequenz Kampf und nicht Ballet bedeutet muss aber jedem klar sein.

Das sportliche Niveau bei großen internationalen Meisterschaften ist sehr hoch. Ohne profihafes Training hat man dabei keine Chance. Es gibt jedoch auch für Anfänger immer wieder Neulingsturniere, wo man den Wettkampf einmal ausprobieren kann.

Sich dieser Wettkampfsituation zu stellen, der eigenen Angst zu begegnen und sie zu überwinden, das ist der eigentliche Sieg dabei. Das Turnierergebnis, wo ja schließlich immer nur einer gewinnen kann und alle anderen einer Gewichtsklasse verlieren müssen ist nebensächlich.

Pointiert könnte man also sagen: im Taekwondo lernt man eigentlich verlieren, aber wie man das tut, macht den Sieg aus.

Taekwondo schult Körper und Geist

Das Training ist zwar ein körperlicher Prozess, in dem Muskeln, Sehnen und Gelenke bewegt und gestärkt werden, das Wichtige spielt sich dabei aber im Kopf ab. Zugrunde liegt eine (asiatische) Philosophie, die durch körperliches Training Einfluss auf den Geist und die Geisteshaltung nehmen will. Die folgenden Begriffe spielen dabei eine große Rolle:

- (Selbst)Disziplin
- Geduld
- Ausdauer und Durchhaltevermögen
- Konzentration
- Willensstärke
- Rücksicht und Selbstbewusstsein

Körper und Geist bilden ja eine Einheit, deshalb kann man sie wechselseitig beeinflussen. Geistige Konzentration drückt sich in einer effektiven und punktgenauen Technik aus und ist die Voraussetzung dafür. Umgekehrt kann man durch bestimmte Körperhaltungen einen konzentrierten Geisteszustand herbeiführen.

Der Erfolg im Taekwondo zeigt sich auf verschiedene Arten. Der Sieg im Wettkampf ist eine davon, aber auch wer keine Meisterschaft kämpft wird bei regelmäßigem Training Veränderungen bemerken. Körperlich wird man stärker, schneller und beweglicher, was ein ganz angenehmes Lebensgefühl bringt.

Gleichzeitig wird man selbstbewusster, weil man weiß, was man kann, ausdauernder und willensstärker, weil das Training anstrengend ist und man trotzdem immer wieder gegen alle auftretenden Widerstände die Trainingsstunde beendet.

Willensstärke bedeutet, eine schwierige Situation (z.B. eine anstrengende Übungsfolge oder eine neue Bewegung) trotz Ermüdung erfolgreich abzuschließen. Das heißt, das Teufelchen, das auf der Schulter sitzt und einem immer wieder sagt „Eigentlich hast du schon genug, eigentlich bist du ja eh schon so gut, jetzt reicht’s aber schon für heute!“ muss man verscheuchen und trotzdem weiter üben - bei jedem Training kommt man in eine solche Situation.

Selbstdisziplin und Rücksichtnahme werden durch das Reglement im Wettkampf und durch den Trainer bei Partnerübungen gefordert, wo es nicht darauf ankommt, egoistisch und respektlos den eigenen Vorteil zu suchen, sondern gemeinsam mit dem Trainingspartner Fortschritte zu machen bzw. fair und anständig zu kämpfen.

Wer sich auch noch so bemüht wird bemerken, dass es ohne Geduld keine Entwicklung gibt. Alles braucht seine Zeit und der erfahrene Trainer erkennt besser als der Schüler, wo dieser steht und was noch fehlt. Das ganze System der Graduierung mit den Prüfungen beruht darauf und es hat keinen Wert, einen Gürtel umzubinden, für den man eigentlich noch nicht reif ist, das wäre sonst nichts als ein buntes Band um den Bauch.

Damit all diese Charaktereigenschaften entwickelt werden, müssen beim Training gewisse Spielregeln und Verhaltensmaßnahmen befolgt werden, die über normales sportliches Training, etwa bei einem Fußballverein, hinausgehen.

Grundlage für das Taekwondo-Training ist der Respekt. Respekt vor dem Trainer weil dieser sein Wissen weitergibt und den Schülern auf ihrem Weg weiterhilft. Respekt vor dem Höhergraduierten, weil er bereits mehr kann und weiß als der Anfänger und als Trainingspartner bereitsteht. Respekt aber auch des Trainers vor den Schülern, weil sich diese bemühen und lernen wollen.

Ein Wort noch zum Kiap. Der Kiap macht manchen Schülern anfangs Probleme. ‚**Kiap**‘ bedeutet „die Energie zusammennehmen“ und ist ein lauter Schrei im Moment der größten Konzentration. Er wird daher im Moment des Auftreffens der

Technik ausgeführt. Auch beim wiederholten Schlagen im Training oder bei manchen Übungsformen kommt der Kiap zum Einsatz.

Richtig angewandt kann er eine enorm konzentrierte Trainingsatmosphäre erzeugen und wird daher vom Trainer immer wieder gefordert. Auch bei der Poomse oder bei Prüfungen ist die richtige Ausführung des Kiap von großer Bedeutung.

Taekwondo als Selbstverteidigung

Die Selbstverteidigung ist für manche Neulinge primäres Element ihrer Entscheidung

für einen Kampfsport. Taekwondo ist dafür sehr gut geeignet, weil es den vollen Kontakt trainiert. Dennoch wird heutzutage Taekwondo meist als Wettkampfsport geübt. Der Wettkampf ist auch die Gelegenheit, sein Können unter ziemlich praxisnahen Bedingungen auszuprobieren.

Wettkampf-Taekwondo hat jedoch gewisse notwendige Regeleinschränkungen. So werden die Beintechniken bevorzugt, wodurch Taekwondo seine Vorteile als Langdistanzsystem ausspielen kann. Im Infight gibt es jedoch gewisse Mängel durch die Vernachlässigung der Handtechniken. **Hosinsul** ist daher jener Bereich im Taekwondo, der sich mit (regelloser) Anwendung der Taekwondo-Techniken in praxisbezogenen Situationen befasst.

Wir bieten an der MUDOKWAN-Schule eine eigene **Hosinsul**-Stunde an, wo dieser Aspekt besonders geübt wird. Dort lernt man zuerst verschiedene einfache Befreiungs- und Transportgriffe, sodann Abwehrtechniken gegen verschiedene Angriffe und danach Verteidigungsmöglichkeiten gegen Waffen (Stock oder Messer). Zur Vervollständigung des Übungsprogrammes wird also der Besuch dieser Stunde empfohlen.

In einer guten Trainingsstunde gibt es also eine Atmosphäre konzentrierter Arbeit und gegenseitigen Helfens. Alle unsere Trainer bemühen sich, diese Atmosphäre zu schaffen und zu erhalten. Versucht bitte, dazu auch beizutragen und wir alle werden durch Spaß am Training und merkbare Erfolge belohnt werden.