

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung zur DAN Prüfung von Merima Korjenic

TAEKWON DO

Die Wirkung auf Körper und Geist

Merima Korjenic
13. März 2008

Taekwon-Do Team Koryo
Bismarckstr. 55
75323 Bad Wildbad

"Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach"

Im westlichen Kulturkreis ist es seit Jahrhunderten eine selbstverständliche und unstrittige Annahme, dass Geist und Körper unabhängig voneinander existieren und sich mitunter im Weg stehen. Ein Irrglaube, wie uns der östliche Kulturkreis lehrt. Dort bilden Geist und Körper immer eine Einheit.

Durch Bewegung soll die innere Harmonie zwischen den beiden "Größen" hergestellt werden und so zu Gesundheit, Langlebigkeit und allgemeinem Wohlbefinden führen. Wenn Muskelkraft und Bewusstsein aufeinander treffen, ist der Mensch zu Unglaublichem fähig: Er läuft auf glühenden Kohlen, zertrümmert - ohne Schaden zu nehmen - Ziegelsteine auf seinem Kopf und verharret stundenlang auf einem Bein. All das ist möglich und beweist: Körper und Geist gehören zusammen und können gemeinsam Erstaunliches bewirken.

Ein Hauptziel der östlichen Kampfkünste und Kampfsportarten, so auch des Taekwon Do, ist es den Körper wieder zu seiner ursprünglichen, natürlichen Beweglichkeit zurückzuführen, einer Natürlichkeit, die wir als Kinder besaßen und im Laufe der Jahre verloren haben.

***Ein chinesisches Sprichwort sagt:
"Wer regelmäßig trainiert,
wird geschmeidig wie ein Kind,
kräftig wie ein Holzfäller und
gelassen wie ein Weiser."***

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung zur DAN Prüfung von Merima Korjenic

Taekwon-Do ist eine waffenlose Selbstverteidigungskunst. Ein wichtiges Merkmal des Taekwon-Do ist es, den Angreifer nur mit Händen und Füßen abzuwehren.

Aus diesem Grund basieren alle Bewegungen des Taekwon-Do auf dem Grundsatz der Verteidigung. Hierbei werden unterschiedliche Teile des menschlichen Körpers verwendet, z.B. Hände, Finger, Fäuste, Knöchel, Ellbogen, Füße...

Das Taekwon-Do Training, verschafft den Schülern einzigartige Vorteile bezüglich seiner körperlichen Verfassung.

Tatsache ist, dass die Gesundheit das wichtigste im Leben ist und man ohne diese nicht viel erreichen kann.

Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisches - körperliches Gleichgewicht, erhöht die physische sowie psychische Beweglichkeit und lehrt die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten.

Taekwon-Do vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken. Nur durch diese Einheit ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen.

Solange ein Mensch sich guter Gesundheit erfreut, verfügt er über eine umfassende Tatkraft. Ein schlechter Gesundheitszustand hingegen behindert die Arbeitslust.

Bei diesem Sport geht es weniger um das Intellekt als das Gefühl für den Sport.

Es ist eine Lebensweise.

Taekwon-Do aktiviert Energien, entwickelt die Muskeln und stimuliert das Gehirn, wodurch die Willenskraft im weitesten Sinne gestärkt wird. Bloßes Überleben macht den Menschen nicht glücklich, er sehnt sich nach einem kraftgebenden, guten Lebensinhalt. Deshalb kultiviert Taekwon-Do die Willenskraft durch die Vereinigung körperlicher und geistiger Aktivitäten.

Durch das Training lernt man zu kommunizieren, der harmonische Umgang miteinander verbindet Menschen aus aller Welt, Grenzen werden überschritten. Dabei werden körperliche Merkmale wie zum Beispiel, Größe, Gewicht, Hautfarbe, etc. nebensächlich, es zählt der Mensch.

Taekwon-Do ist Bewegung für Körper und Geist, vermittelt Respekt, Höflichkeit, Bescheidenheit und Selbstdisziplin, fördert Koordination, Konzentration und Reaktion, aber auch Geduld und Ausdauer. Ob Meister oder Anfänger, jung oder alt, Taekwon-Do beansprucht die mentalen ebenso wie physischen Kräfte und Fähigkeiten und fördert ihr harmonisches Zusammenspiel durch jahrelanges Trainieren. Kontinuierliches Training hilft uns dem Stress im Alltag zu begegnen und ihn zu bewältigen. Es ist lebenslange Herausforderung und Chance zugleich, körperliche Gesundheit und geistige Stärke bis in das hohe Alter zu behalten."

Zu erreichende Ziele im Taekwon-Do:

Physische Wirkungen:

- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Muskelaufbau

Psychische Wirkungen:

- Menschlichkeit
- geistige Disziplin
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Reduktion von Stress
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Moral
- Fairness
- Höflichkeit

