



Referat zur Prüfung 2. DAN Tae Kwon Do

Thema: Die Auswirkung von Tae Kwon Do
auf Geist und Körper

Referent: Roger Gwinner

Datum: 10. Februar 2007





Persönliche Daten:

Vor- und Zuname: Anschrift:	Roger Gwinner Wittenberger Straße 7 74722 Buchen
Geburtstag und -ort:	26.09.1966 Osterburken
Budo Künste:	Tae Kwon Do, Aikido
Budo seit:	ca.1986
Letzte Prüfung:	23.07.2004 (1. DAN Tae Kwon Do)

Inhaltsverzeichnis:

Persönliche Daten

Die sieben Tugenden des Tae Kwon do	Seite: 3
Einleitung	Seite: 4
Die Auswirkung von Tae Kwon do auf den Geist	Seite : 4-5
Die Auswirkung von Tae Kwon do auf den Körper	Seite: 5-6
Tae Kwon do aus Medizinischer Sicht	Seite: 6
Der Eid des Tae Kwon do	Seite: 7
Schlusswort und Quellen Hinweis	Seite: 7

Die sieben Tugenden des Tae Kwon do

정의

Gerechtigkeit (Tschong ui)

예의

Höflichkeit (Jä ui)

열치

Ehrgefühl (Jom Tschi)

정신통일

Geist der Einheit (Tschong
Sin Tong il)

백절불굴

Unermüdlichkeit (Back Zul
Bul Gul)

인내

Geduld (In Nae)

겸손

Bescheidenheit (Kyom Son)

Einleitung: Tae Kwon Do ist keine uralte koreanische Kampfkunst, sondern eine relativ Neue. Tae Kwon Do wurde von General Choi Hong Hi 1950-1953 maßgeblich entwickelt und 1955 wurde der Name Tea Kwon Do festgelegt, was übersetzt so viel wie Weg der schmetternden Tritte – Faust bedeutet, oder Tae (Fuß), Kwon (Faust) Do (der Geistige Weg).

General Choi Hong Hi geb. 09.11.1918 im heutigen Nordkorea, starb am 15.06.2002 im Alter von 83 Jahren an Magenkrebs in Pjöngjang (Hauptstadt Nordkorea).

Die Auswirkung von Tae Kwon Do auf den Geist

Tae Kwon Do wird in Korea als Shim (Geist) – Shin (Körper) Ausbildung gesehen was soviel wie Geist und Körper formen bedeutet.

Treffender ist hier wohl die wörtliche Übersetzung: den Geist und Körper „Schleifen“ bzw. „Reinigen“

Nun möchte ich auf einige wichtige Aspekte des Do oder Shim eingehen.

Respekt

Achtung und Respekt gegenüber älteren Lehrern (Sabom) und Eltern. Respekt beruht auf Gegenseitigkeit. Unterlegenen oder Jüngeren soll man Zuneigung und Hilfsbereitschaft entgegenbringen.

Der Dalai Lama fasste seine wichtigste Lehre einmal wie folgt zusammen:

Hilf deinen Mitmenschen wenn du kannst. Kannst du ihnen nicht helfen, dann schade ihnen wenigstens nicht.

Selbstbeherrschung

Wut und Ärger bringen uns dazu Dinge zu sagen und zu machen, die wir später bereuen. Auch große Freude kann uns dazu bringen unüberlegt zu handeln, auch hier kann die Selbstbeherrschung dazu beitragen in emotionalen Ausnahmesituationen das richtige zu Tun.

Geduld

Ein Anfänger erkennt schon bald das Tae Kwon Do nicht in einigen Tagen oder Wochen zu erlernen ist. Fortschritte erzielt nur derjenige, der regelmäßig trainiert und fähig ist abzuwarten, bis die Zeit reif ist. Nur wer Geduld und Durchhaltevermögen hat, kann seine eigenen Grenzen überschreiten und damit seinen Leistungshorizont erweitern.

Aufrichtigkeit

Beim Tae Kwon Do wird sehr genau auf Haltung und Stellung geachtet. Ein koreanisches Sprichwort besagt: „Wer krumm sitzt, geht oder steht wird früher oder später nicht nur körperlich, sondern auch die geistig erkranken“. Damit wird die Auswirkung der Körperhaltung auf die geistige Haltung zum Ausdruck gebracht.

Selbstvertrauen

Im Tae Kwon Do Training gewöhnt man sich daran, angegriffen zu werden und sich zu verteidigen. Diese Routine macht es uns einfacher, an alltägliche Herausforderungen angstfrei und selbstbewusst heranzutreten. Viele beginnen mit dem Tae Kwon Do Training um sich verteidigen zu können. Dieser Grund rückt später immer mehr und mehr in den Hintergrund, je mehr das Selbstvertrauen steigt und der Do an Bedeutung gewinnt. Jedoch sollte das Selbstvertrauen nicht zu Selbstüberschätzung führen, deshalb ist auch Bescheidenheit sehr wichtig.

Selbständigkeit

Bei einem Kampf muss jeder selbständig und intuitiv entscheiden. Früher zu Zeiten der Samurai wäre eine falsche Aktion / Reaktion tödlich gewesen. Deshalb trainiere jede Technik gut, bis sie in Fleisch und Blut übergeht.

Entscheidungsfähigkeit

Bei einem Angriff gibt es verschiedene Möglichkeiten zu reagieren entweder man weicht aus, oder man blockt, oder man kontert gleich. Diese Entscheidung muss jeder aus seinen Erfahrungen (Erfolgen und Misserfolgen) im Laufe der Zeit erlernen.

Konzentration

Beim Training wird auch die Konzentration gefordert, der Sabum (Lehrer) zeigt eine Technik und die Schüler müssen Sie nachmachen. Das erfordert ein genaues Zusehen und Erlernen der Bewegungsabläufe. Somit wird die Konzentration gefördert. Eine derart geschulte Konzentrationsfähigkeit erleichtert nicht nur das Erlernen von neuen Dingen, sondern hilft auch im Alltag schneller und fokussiert Aufgaben zu bewältigen.

Diese Schlüssel-Qualifikationen ermöglichen es uns, persönliche Ziele und das „Do“ des Lebens zu erreichen. Muskelkraft ohne psychische Reife birgt die Gefahr Schaden anzurichten. Aber ein kluger Kopf allein kann vieles nicht erreichen, wenn der Körper kraftlos ist

Die Auswirkung von Tae Kwon Do auf den Körper

Beweglichkeit

Durch Dehnung der einzelnen Muskeln und Sehnen wird die Beweglichkeit gefördert und verbessert, und ist gleichzeitig vorbeugend gegen Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat. Wichtig dabei ist ein ganzheitliches Training mit Aufwärmen, Kondition – Dehnung - Technik – Konzentration – Gleichgewicht - Koordination – Cool Down.

"Weil der Bambus geschmeidig ist, fürchtet er nicht den Sturm"
(Koreanische Weisheit)

Kraft

Im Tae Kwon Do wird auch die Kraft am ganzen Körper trainiert. Besonders die der Arme und der Beine. Z.B. durch Liegestützen, Situps, Kniebeugen und vielen anderen Übungen. Auch das hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

Ausdauer

Durch das Ausdauer-Training wird die Leistungsfähigkeit des Körpers und des Geistes gesteigert. Es ist jedoch empfehlenswert noch zusätzlich Konditionstraining, wie Fahrradfahren, Joggen, Bergsteigen, Schwimmen usw. zu betreiben.

Koordination und Gleichgewichtssinn

Am Anfang erlernt man einfache Schläge (Chirugi's) und Tritte (Chagi's) Blocks (Makki's) und die Grundstellungen (Sogi's), was nur eine kleine Anforderung an den Koordinations- und Gleichgewichtssinn stellt. Später werden Blocks und Schläge oder Tritte miteinander kombiniert. Danach kommen gesprungene Techniken dazu, was eine immer höhere Anforderung an den Koordinations- und Gleichgewichtssinn stellt.

Körper – Verständnis

Tae Kwon Do fördert bei regelmäßigem Training die Gelenkigkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Je eher der Anfänger mit dem Zuhören und Nachahmen aufhört, desto eher wird er aufhören, Fortschritte zu machen.

Die Stärkung des Geistes wirkt sich über das Training hinaus auch auf das alltägliche Leben aus. Der Mensch wird entscheidungsfreudiger, standfester und toleranter.

Beim Tae Kwon Do Training lernt der Schüler sehr viel über seinen Körper und dessen Grenzen, was wiederum das Verständnis der eigenen Grenzen schult

Nur in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist

Dr. med. R.J.Aman, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin fasste die wesentlichen Ursachen für die außergewöhnlich positive Auswirkung des traditionellen Tae Kwon Do auf Körper und Geist in folgende Punkte zusammen:

- Ausgewogenheit
- Enorme Vielfalt
- Haltungs- und chronischen Schäden am Bewegungsapparat wird vorgebeugt
- Präventive und umfangreiche Gymnastik, Körperkrafttraining und Haltungsschulung
- Enorme Körperkontrolle und Koordination
- Allgemeine Fitness
- Enge Verflechtung von mentaler und körperlicher Schulung wie Konzentration Selbstvertrauen, Mut, Ausdauer, Willenskraft und Disziplin
- Durch die moralisch-ethischen Grundregeln des Tae Kwon Do werden charakterliche Eigenschaften gefördert, wie Gemeinschaftsgefühl, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Respekt und Bescheidenheit

Es resultiert eine gesündere Lebensweise gekoppelt mit einer höheren Belastbarkeit in Beruf und Alltag. Und geringerer Anfälligkeit für Gesundheitsstörungen.

Der Eid des Tae Kwon do

Der folgende Eid ist der Mitgliedskarte im Taeykyon Dan Club entnommen, die alle Dan – Träger erhalten, die Schüler von Meister Song Chae Yong, bzw. Schüler einer mit ihm eng verbundenen Schulen sind.

Ich werde die Prinzipien von Tae Kwon Do beachten.

Ich werde den Lehrer und die höheren Grade respektieren.

Ich werde Tae Kwon Do niemals missbrauchen.

Ich werde für Freiheit und Gerechtigkeit kämpfen.

Ich werde für eine friedvolle Welt eintreten.

Schlusswort

Im Tae Kwon Do sowie in anderen Kampfkünsten sollte dem geistigen Aspekt mindestens genauso viel Gewichtung beigemessen werden, wie dem körperlichen. In meinen Augen ist der Sabom „Sensei“ verantwortlich, seinen Schülern diese geistigen Werte zu vermitteln, ich hatte das Glück von meinem Sabom diese Tugenden mit auf den Weg zubekommen.

Der Sabum führt seine Schüler auf den richtigen Weg, doch gehen und erkunden muss ihn jeder selbst.

Möge dein Geist vor jeder Entscheidung klar wie ein Gebirgsbach sein.

(Buch der Weg des Samurai)

Roger Gwinner

Quellen Nachweis

<http://www.taekwon-do.de/>

<http://www.traditionelles-taekwon-do.de/gesundheit.htm>

http://www.ibolduan.de/Taekwondo/Geschichte_des_TKD.htm

<http://www.ksc-stolberg-roku.de>

www.wikipedia.de