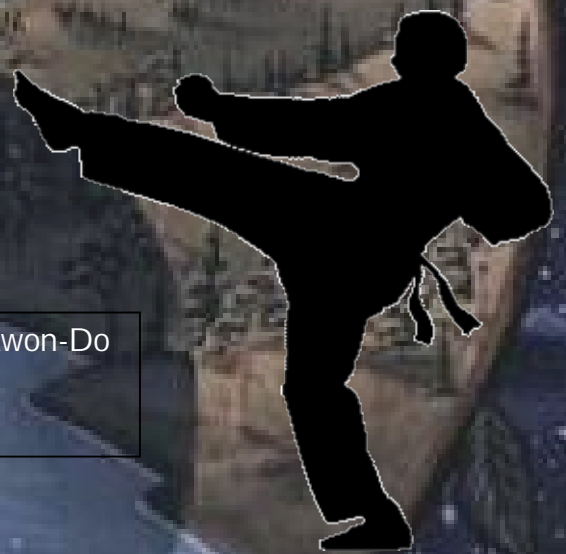
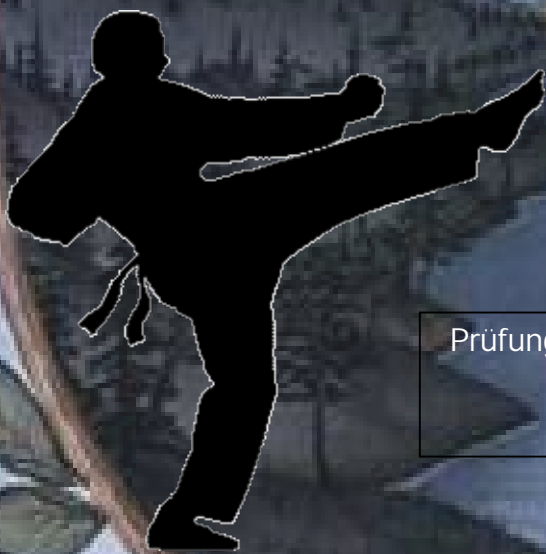


Die Auswirkungen des Tae Kwon Do auf Körper und Geist



Prüfung zum 1. Dan, Taekwon-Do
Tanja Klein
22.10.05



Die Auswirkungen des Taekwon-Do auf den Körper

Durch Taekwon-Do lassen sich eine Vielzahl von körperlichen Aspekten erreichen. Zum einen fördert es den Gleichgewichtssinn, eine grundlegende Eigenschaft in jeder Kampfsportart. Gerade beim Taekwon-Do ist das Gleichgewicht von besonderer Bedeutung, da es sowohl die Effizienz eines Angriffs maximiert, als auch die Basis der Verteidigung darstellt. Ein Angriff ist nur dann kraft- und wirkungsvoll, wenn die Energie des gesamten Körpers genutzt werden kann. Man stelle sich einen Stoßkick vor, der erst mit der kleinen, jedoch zuletzt entscheidenden Bewegung der Hüfte sein volles Potential entfalten kann. Ohne ausreichendes Gleichgewicht jedoch kann diese Technik nicht bis in die letzte Einzelheit ausgeführt werden und verliert somit an Stärke. Wie oben erwähnt ist das Gleichgewicht auch bei der Verteidigung ein entscheidendes Element. Wer nicht im Gleichgewicht ist, kann leichter umgeworfen werden und ist so einem Angriff weniger gefeit. Zudem wirkt sich mangelndes Gleichgewicht negativ auf die Schnelligkeit aus, eine weitere Eigenschaft, die beim Taekwon-Do von Bedeutung ist. Sie ist ein entscheidender Faktor für Kraft und vor allem auch für das Treffen des Zieles. Nur wer seine Angriffe und Abwehr schnell vollführen kann hat Chance auf Erfolg.

Auch die Beweglichkeit ist ein Faktor, der durch Taekwon-Do begünstigt wird. Die ausgeprägten Dehnübungen und die hohen Anforderungen an Bänder und Muskeln trainieren den Körper hin zu Elastizität und Geschmeidigkeit.

Eine weitere bedeutende Komponente ist die Kraft. Sie wird sowohl durch gezielten Muskelaufbau, als auch durch Perfektionierung einer Technik maximiert, denn es ist nicht nur entscheidend, viel Kraft in Schlag oder Tritt zu legen, sondern auch die Technik möglichst fein auszuführen, damit auch die entferntesten Muskelgruppen ihren Teil zum Erfolg beitragen. Dies wird durch den Kyok Pa (Bruchtest) erprobt. Laien sind oftmals verwundert, wie es beispielsweise eine zierliche Frau schafft, Ziegel mit der Hand zu zerschlagen. Ihre reine Armkraft ist verständlicherweise nicht sehr groß. Jedoch kann sie diesen „Nachteil“ mit der richtigen Technik ausgleichen, indem nicht nur die Kraft der Arme herangezogen wird, sondern z. B. auch die Kraft aus Drehung und Körperspannung. Im Kyok Pa spiegeln sich so nicht die pure Gewaltkraft eines Menschen, sondern vielmehr sein perfektes Zusammenspiel des Körpers wider.

Eine weitere Form dieses Zusammenspiels ist die Reaktionskraft. Basierend auf dem Newtonschen Gesetz (Jede Kraft hat eine gleich starke Gegenkraft) bestimmt sie die Wirkung

eines Angriffes oder einer Abwehr. Man stelle sich vor, ein Gegner stürzt mit hoher Geschwindigkeit auf dich zu. Man selbst verteidigt sich nun nur mit einem leichten Schlag. Die Kraft, die auf den Gegner letztlich einwirkt ist nicht nur die Kraft des von dir geführten Schlages, sondern zusätzlich die Gegenkraft seines eigenen Heranstürzens. Die eigene Gegenkraft kann man sich, sofern man das Prinzip verstanden hat, zu Nutze machen: ein Schlag mit der rechten Faust verstärkt seine Wirkung, wenn man dabei die linke Faust auf die Hüfte zurückkreist.

Auch die Koordinationsfähigkeit wird beim Taekwon-Do geschult. Durch die verschiedenen Kombinationen von Techniken, sowie durch die schnellen Reaktionen auf gegnerische Angriffe muss ein Taekwon-Do-Schüler stets den Überblick über seine Situation und vor allem seine Gliedmaßen bewahren. Dies führt u. a. zur Entwicklung des peripherischen Sehvermögens.

Für viele dieser Punkte ist ein Aspekt von besonderer Bedeutung: die Konzentration. Nur durch sie können eine erfolgreiche Koordination sowie auch ein adäquater Krafteinsatz erfolgen. Zudem ist sie Voraussetzung für die Atemkontrolle, ein ebenfalls wichtiger Aspekt beim Taekwon-Do. Mittels einer guten Atemkontrolle lässt sich zum einen die Leistung der Ausdauer erhöhen (durch möglichst langes Aufrechterhalten der flachen Atmung verbraucht der Körper in angemessenem Maße Energie), zum anderen kann die richtige Atmung dem Körper beim Auffangen von Schlägen helfen bzw. die Kraft des eigenen Schlages erhöhen. „Durch Übung kann man durch Atemanhalten während des Ausatmens im kritischen Moment, wenn nämlich der Schlag auf einen gespannten Punkt des Körpers auftritt, eine Ohnmacht vermeiden und Schmerz mildern. Scharfes Ausatmen zum Zeitpunkt des Aufpralls und Atem anhalten während der Ausführung einer Bewegung können zu Kraftkonzentrierung und Geschwindigkeitserhöhung beitragen, während langsames Einatmen bei der Vorbereitung der nächsten Bewegung hilft.“¹

Im Allgemeinen lehrt Taekwon-Do auch ein Körperverständnis. Man lernt nicht nur, wie der Bewegungsapparat „Körper“ funktioniert und wozu er fähig ist, sondern auch, was vielleicht viel wichtiger ist, auf seine Signale zu hören.

Taekwon-Do hat auch durchaus gesundheitliche Vorzüge. Ein grundlegender Vorzug ist zunächst, dass das gesamte Muskelsystem des Körpers, von den Fingern, bis zu den Zehen, dabei eingesetzt wird. Durch das Training werden sowohl große Muskelknoten gebildet, als auch Fettgewebe durch mageres Gewebe ersetzt. Der Vorzug der durch Taekwon-Do erworbenen

¹ Gen.Choi Hong Hi (1994). Taekwon-Do, Dreieich bei Rhode: Budo-Verlag, S. 25

Muskeln liegt in deren Versorgung. Durch beispielsweise Hanteltraining aufgebaute Muskelmasse, sozusagen aufgepumpte Muskeln, werden Blutgefäße beiseite gedrängt, ohne dass sich in den entstehenden Lücken neue bilden. Dadurch erhalten derartige Muskeln kaum Sauerstoff, haben Probleme Abfallstoffe durch das Blut auszuschleiden und ermüden dadurch schneller. Bei Taekwon-Do hingegen entwickeln sich längere magere und elastischere Muskeln aufgrund der vielen Wiederholungen und des geringen Widerstandes. Somit befinden sich mehr Gewebeflächen in der Nähe von Blutzuckerkanälen, wodurch die Muskeln optimal versorgt werden können.

Aufgrund des ausführlichen Trainings des Unterbauches, der Hüften und der Oberschenkelmuskeln durch die Schlagbewegungen, die Verrenkungen des Rumpfes sowie durch das hohe Anheben des Beines ist Taekwon-Do besonders zu empfehlen für Frauen nach der Schwangerschaft. Oben genannte Stellen sind nach der Geburt geschwächt und gedehnt, können jedoch durch geeignetes Training wieder ihre ursprüngliche Spannkraft wiedererlangen, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Im Allgemeinen erhöht das Training von Taekwon-Do den Puls und die Sauerstoffversorgung des Herzens und der Lungen über einen längeren Zeitraum hinweg, was zu besserer Lungenfunktion, gesünderem Gewebe aufgrund erhöhter Blut- und Sauerstoffzufuhr, besserer Verdauung und zu angenehmerem Schlaf führt.

Zusammengefasst bewirkt Taekwon-Do folgende körperliche Entwicklungen:

- Schnelligkeit
- Kraft
- Beweglichkeit
- Gleichgewichtssinn
- Koordinationsfähigkeit
- Peripherisches Sehvermögen
- Atemkontrolle
- Ausdauer
- Konzentration
- Körperliche Gesundheit und Wohlbefinden
- Körperverständnis

Die Auswirkungen des Taekwon-Do auf den Geist

Die geistige Entwicklung im Taekwon-Do wurde schon im Namen selbst niedergeschrieben. Taekwon-Do übersetzt bedeutet Fuß – Faust und der geistige Weg. Obwohl der geistige Weg zuletzt genannt wird steht er doch vor allem anderen. Somit spielen die fünf Grundtugenden des Taekwon-Do eine bedeutende Rolle bei der Ausbildung eines Schülers. Die Tugenden sind Disziplin, Selbstdisziplin, Bescheidenheit, Höflichkeit und der Wille niemals aufzugeben.

Mit dem Bereich der Disziplin ist gemeint, auf die Anweisung von Autoritäten zu hören und diesen Folge zu leisten. Diese Autoritäten können sowohl der Trainer bzw. höher graduierte Schüler sein, als auch Eltern oder Lehrer, denn vorab sei generell erwähnt, dass die Einhaltung der Tugenden sich nicht nur auf den Dochang beschränken darf. Vielmehr sollte sich das dort erlernte und gezeigte Verhalten auf den gesamten Alltag übertragen. Die Disziplin ist somit die Basis aller anderen Tugenden, da sie erst gewährleistet, dass man sich ohne Vorbehalte dem Wissen, das vermittelt werden soll, öffnet.

Eine weitere Grundtugend ist die Selbstdisziplin. Mit ihr ist gemeint, die eigenen Fähigkeiten und Fehler kennen zu lernen, um sich selbst richtig einschätzen zu können und gemäß dieser Einschätzung im Rahmen des eigenen Könnens und der eigenen Grenzen zu handeln. Die Selbstdisziplin ist vor allem bei Partnerübungen gefordert, da man hier verschiedene Techniken effektiv einsetzen soll, somit sein Können voll ausschöpfen soll, ohne jedoch den Partner zu gefährden indem man die Grenzen des Können überschreitet. Genau gesagt bedeutet das beispielsweise einen Kick sowohl gezielt, als auch schnell auszuführen, jedoch gleichzeitig die Fähigkeit zu besitzen vor dem Treffen des Partners den Kick anzuhalten. Die Schnelligkeit des Kicks sollte gemäß der Selbstdisziplin der eigenen Fähigkeit angepasst werden.

Eng mit diesem Grundsatz verbunden ist auch die Tugend der Bescheidenheit. Oftmals ist sie eine Voraussetzung für die Selbstdisziplin, denn gerade die Überschätzung des eigenen Könnens verleitet dazu unachtsam zu werden und erhöht dadurch sowohl das eigene Verletzungsrisiko, als auch das des Partners oder Gegners. Darum sollte selbst der beste Taekwon-Do –Schüler sich in dieser Disziplin üben, denn es kommt nicht selten vor, dass ein Anfängergurt eine Technik feiner und besser ausführt als ein fortgeschrittener Gurt, obwohl dieser doch mehr Übung und Erfahrung vorzuweisen hat. Der gewichtige Unterschied zwischen den beiden Gurten ist hier nämlich nicht die Erfahrung, sondern die Mühe die der Technik

zugedacht wird. Für die niederen Gurte ist eine neue Technik eine Herausforderung, die mit viel Bedacht bewältigt werden muss. Erfahrene Gurte hingegen neigen dazu bekannte und „doch so oft schon gemachte“ Techniken oberflächlich und letztlich falsch auszuführen, was fehlerhafte Angewohnheiten bewirkt. Die Bescheidenheit jedoch bewahrt vor dieser Einstellung und garantiert eine stetige Weiterentwicklung des Könnens gemäß dem Prinzip: „Übe eine Technik 100 mal und du wirst sie beherrschen; übe eine Technik 1000 mal und du wirst sie verstehen“.² Doch auch den Anfängergurten schadet Bescheidenheit nicht, denn setzen sich die niederen Gurte Ziele, die sie aufgrund mangelnder Grundkenntnisse noch nicht erreichen können schleichen sich auch hier Fehler ein, die nur schwer wieder verlernt werden.

Eine weitere Tugend ist die Höflichkeit. Sie wird bereits durch das voreinander erbeugen vermittelt. Was bei der Begrüßung den Respekt zum Trainer und zur koreanischen Flagge ausdrücken soll, und bei der Partnerübung bedeutet: „Du hast meine Aufmerksamkeit, ich werde Verletzungen somit vermeiden.“ Die Höflichkeit ist zudem eine Tugend, die sich bereits in Kleinigkeiten äußert, wie dem Entschuldigen, wenn man einen Fehler begangen hat, oder dem Bedanken für Lob oder Hilfe. Allerdings sollte Höflichkeit nicht nur eine Reaktion auf etwas sein, sondern vielmehr eine interne Aktion, von einem selbst initiiert. Beispielsweise sollte Hilfe von sich aus angeboten werden und nicht erst durch Bitten angeregt werden müssen, denn obwohl es vielleicht von außen anders erscheint ist Kampfsport ein großes Miteinander.

Die fünfte Tugend, der Wille niemals aufzugeben, geht zurück auf die Hwa Rang-Do. Sie waren zur Zeit der drei Königreiche, Koguryo, Silla und Baek Je, die Verteidiger des kleinsten Reiches Silla, welches immer wieder Opfer von Überfällen seitens der beiden größeren Reiche wurde. Mit dem Auftauchen der Hwa Rang-Do änderte sich dies jedoch: diese Krieger übten sich sowohl in körperlichen, als auch geistigen Disziplinen und wurden bald auf der gesamten Halbinsel des heutigen Korea für ihre kämpferischen Fähigkeiten und ihren Mut bekannt. Selbst den Respekt ihrer bittersten Feinde konnten sie erringen. So inspirierten sie das Volk von Silla dazu, sich zu erheben und für ihre Sache zu kämpfen. Dies ermöglichte zum ersten Male in der Geschichte die Vereinigung der Halbinsel. Gemäß dem Geist der Hwa Rang-Do sollte eine Taekwon-Do –Schüler stets darum bemüht sein seine persönlichen Grenzen, sei es im körperlichen, wie im geistigen Sinne, zu überwinden. Damit ist z. B. gemeint nicht zu früh bei Übungen aufzuhören, auch wenn die Muskeln schon Schmerzen oder auch trotz ausgesetzter Provokation selbst höflich zu bleiben, wenn man auch lieber explodieren möchte.

² Schüler-Prüfungsmappe, Kampfkunstschule Dragon-Sport

Eine weitere Form, durch die Taekwon-Do den Geist schult sind die Dochang-Regeln. Zunächst sehen diese Regeln vor beim Verlassen und Betreten des Dochang sich zu verbeugen, um sich in Erinnerung zu rufen, dass dies der Ort ist, an dem man Körper und Geist schult. Ein weiterer Punkt in den Regeln ist die Kleiderordnung. Die Trainierenden müssen stets einen weißen und sauberen Dobok tragen. Durch diese einheitliche Erscheinung aller wird das Gefühl der Kollektivität und Zusammengehörigkeit gefestigt. Zudem lenkt sie das Augenmerk auf das Wesentliche, nämlich das Training selbst: die eigene Person tritt zu Gunsten von höheren Zielen, dem Perfektionieren der Fähigkeiten, in den Hintergrund.

Unterstützt wird diese Aufmerksamkeitslenkung ebenfalls durch die offizielle Begrüßung. Sie symbolisiert das Verlassen der alltäglichen Welt mit all ihren Sorgen und Problemen, um sich nun voll und ganz dem Taekwon-Do zu widmen. So bedeutet als Gegenzug der Abgruß am Ende des Trainings das Wiedereintreten in den Alltag, in den man die erworbenen Kenntnisse nun mitnimmt.

Auch die Regeln der Aufstellung bei der Begrüßung unterstützen die fünf Grundtugenden. So hat ein jeder Schüler dem nächst höheren Gurt vor sich und somit eine Verbildlichung seines nächsten Zieles, dem nächsten Kup-Grad, den er mit unermüdlichem Willen anstreben soll. Dies war nur ein kleiner Auszug der Dochang-Regeln, die noch einmal einen ganz eigenen Komplex der geistigen Schulung darstellen.

Eine bedeutende Wirkung des Kampfsports allgemein ist das Herabsetzen der Aggressivität. Zunächst mag das paradox klingen, da Kampfsport anscheinend aggressive Handlungsweisen lehrt, jedoch vertreten eine Vielzahl von Motivationspsychologen wie beispielsweise Feshbach (1955)³ die Auffassung, dass Aggression durch eine so genannte Katharsis (griech.; Reinigung) gemildert werden kann. Diese Reinigung findet statt aufgrund der stellvertretenden Beobachtung bzw. Ausübung von Aggression. Ein Experiment hierzu ergab folgendes: Die Teilnehmer des Experiments wurden zunächst in drei Gruppen unterteilt. Zwei der drei Gruppen wurden starker Provokation durch den Versuchsleiter ausgesetzt, um Aggressivität zu erzeugen. Die dritte Gruppe erfuhr keine Provokation und diente somit als Kontrollgruppe. In einem weiteren Schritt hatten die Teilnehmer der Gruppe 1 die Möglichkeit ihrer Aggression Luft zu machen, indem sie eine Geschichte schreiben sollten. Diese Geschichte wies deutlich aggressive Inhalte auf (verglichen wurden die Geschichten mit denen der 3.

³ Feshbach, S. (1955). Die triebreduzierende Funktion von Phantasieverhalten. in Kornadt, H.-J. (Hrsg.). Aggression und Frustration als psychologisches Problem, Bd. II. Darmstadt 1955/1992, S. 29 – 52

Gruppe, die keine Provokation erfuhr). Gruppe 2 konnte keine Geschichte schreiben und hatte somit keine Möglichkeit ihre Aggression zu verarbeiten. Im letzten Schritt wurden alle drei Gruppen mit ihrem Provokateur konfrontiert, wobei das Ausmaß an aggressivem Verhalten gemessen wurde. Gruppe 3 zeigte dabei kein aggressives Verhalten, schließlich wurde sie auch nicht „aggressiv gemacht“. Bemerkenswert war der Unterschied zwischen Gruppe 1 und 2, die beide gleich stark provoziert wurden. Gruppe 1, die die Geschichte geschrieben hatte, zeigte deutlich weniger aggressives Verhalten als Gruppe 2, der keine Form der Katharsis angeboten wurde. Dies sollte zeigen, dass stellvertretende Aggression, wie sie auch beim Kampfsport stattfinden kann, zu generell weniger Aggression im Alltag führen kann.

Jedoch gibt es auch hierzu Gegenstimmen. Beispielsweise neigen Menschen, die in ihrer Kindheit viel TV-Gewalt konsumiert haben zu weit höherer Aggressionsbereitschaft, als solche, die wenig TV-Gewalt ausgesetzt waren. Daraus würde resultieren, dass Kampfsportler generell gefährlicher und potentiell aggressiver sind als andere Menschen, da sie sich öfters dem Gewaltkonsum in Form von Kampfsport aussetzen. Genau hier tritt die geistige Schulung wieder bedeutend in Erscheinung. Durchaus sind Fälle bekannt, bei denen Kampfsportler besonders schnell zu Gewalt neigen, jedoch zeigt der Hintergrund dieser Fälle jedes Mal, dass hier keine geistige Schulung stattfand. Bei meinem ersten Training sagte mein Trainer folgendes: „Wenn irgendeiner von euch jemals willentlich einen anderen angreift ohne Grund zur Verteidigung fliegt er aus der Schule.“ Dies implizierte, dass jedwede Aggression, die nach außen gerichtet ist bestraft würde. Und wie schon Bandura (1961)⁴ experimentell nachwies: Aggression, die bestraft wird verhindert neue Aggression. Das bedeutet, dass der Kampfsport einen Mittelweg finden muss zwischen Ventil der Aggression und deren dauerhaften Reduktion. Dieser Erfolg zeigt sich oft bei Leuten, die schon lange Kampfsport ausüben, denn sie haben die Unnötigkeit der Aggression erkannt.

Vor allem Kindern ist das Training von Taekwon-Do zu empfehlen. Hier lernen sie nicht nur ein Miteinander und ein gegenseitiges Aufpassen, sondern erhalten auch eine Art grundlegende Erziehung. Durch die fünf Tugenden lernen sie sowohl Gehorsam, als auch Disziplin. Zudem fördern die Tugenden auch bewusst charakterliche Aspekte. Die Kinder lernen wie wichtig es ist aufeinander Rücksicht zu nehmen, da sonst Verletzungen drohen. Und auch die Ermahnung zur Bescheidenheit und Höflichkeit fördert deren friedlichen Umgang untereinander. Was für eine gute Erziehung grundlegend ist, ist nicht Strenge oder Pädagogik, sondern

⁴ Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961): Transmission of aggressions through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-582.

Konstanz, denn nur durch konstante Richtlinien lernen Kinder zu unterscheiden, was recht und was unrecht ist. Dem Taekwon-Do gelingt es diese Konstanz zu schaffen.

Auch der heute immer häufiger auftretenden Krankheit ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom) kann Taekwon-Do entgegenwirken, da hier die überschüssigen Energien einen selbstdienlichen und adäquaten Kanal finden. Durch Kampfsport lernen die Betroffenen mit ihrer Energie umzugehen und sie nutzvoll einzusetzen. Zudem helfen ihnen die stark Aufmerksamkeitsfordernden Übungen dabei ihre Konzentration zu schulen.

Durch all das wird deutlich: Taekwon-Do formt also nicht nur den Körper, sondern schult auch den Geist eines jeden ernsthaften Schülers, denn nur wer sich der geistigen Reife nicht verschließt, schafft es in dieser Kunst stetig Fortschritte zu machen.

Zitat von General Choi Hong Hi:

„Taekwon-Do ist eine Kunst, die auf eine bestimmte Denkweise und einen bestimmten Lebensstil hinausläuft und die insbesondere darauf abzielt, ein Moralgefühl zu vermitteln und den Boden für Gerechtigkeit zu bereiten. Weiterhin ist bekannt, dass Taekwon-Do eines der besten Mittel zur Entwicklung und Förderung der Gefühle, Wahrnehmungen und psychologischen Eigenschaften ist, die es der jüngeren Generation ungeachtet von Alter, sozialer Stellung und Geschlecht gestatten, die gesellschaftlichen Anforderungen, die von ihren Mitmenschen an sie gestellt werden, zu beherrschen und sie aktiv zu erfüllen.“⁵

Zusammengefasst bewirkt Taekwon-Do folgende geistige Entwicklungen:

- Selbstsicherheit
- Selbstbeherrschung
- Erkennen eigener Grenzen
- Durchhaltevermögen
- Respekt anderen Menschen gegenüber
- Bescheidenheit
- Innerliche Ruhe
- Anerkennen von Autoritäten
- Verminderung von Aggression

⁵ Gen. Choi Hong Hi (1994). Taekwon-Do, Dreieich bei Rhede: Budo-Verlag, S.511