

Die Bedeutung von Disziplin
im Taekwondo
-Kampfsport zur
Gewaltprävention-



Ausarbeitung von Katrin Müller
zum 1. DAN Taekwondo
(April 2014)

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Was ist Taekwondo?	3
Welche Werte werden im Taekwondo vermittelt?.....	3
Disziplin – Definition und Bedeutung	4
Definitionen:.....	4
Bedeutung:	4
Bedeutung von Kampfsport gegenüber anderen Sportarten	5
Kampfsport gegen Gewalt.....	5
Fazit.....	6
Quellen:	7



Vorwort

In meiner Ausarbeitung zur Prüfung zum 1. Dan im Taekwondo befasse ich mich mit dem Thema „Die Bedeutung von Disziplin im Taekwondo – Kampfsport zur Gewaltprävention“.

Ziel dieser Ausarbeitung ist es herauszuarbeiten was Disziplin eigentlich ist, welche Werte zudem im Taekwondo vermittelt werden und welche Bedeutung diese im Alltag haben. Dabei beschäftige ich mich gezielt mit der Frage ob sich Kampfsport im Alltag zur Gewaltprävention eignet, gerade bei der Erziehung von Kindern und Jugendlichen.

Was ist Taekwondo?

Um Grundlagen zu schaffen möchte ich erst einmal auf die Frage eingehen: Was ist Taekwondo? Taekwondo ist ein Kampfsport, der seine Wurzeln in Korea hat. Taekwondo ist eine sehr vielseitige Kampfsportart die sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt ist. Sie umfasst viele Bereiche wie Selbstverteidigungstechniken, Hyongs (Formenlauf), Bruchtests, Gymnastik, Theorie, Freikampf und Wettkampf. Der Begriff Taekwondo setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen:

Tae	–	bedeutet „Fuß“ und steht für die Fußtechniken
Kwon	–	bedeutet „Faust“ steht für alle Hand- und Armtechniken
Do	–	bedeutet „Weg“ oder „Lehre“ steht für das Zielstreben

Taekwondo gehört zu den waffenlosen Kampftechniken, allerdings beinhaltet sie trotzdem Abwehrtechniken gegen Waffen wie Messer oder Stock.

Entwickelt wurde diese Sportart von dem General Choi Hong-hi. Seit den Olympischen Spielen 2000 in Sydney ist Taekwondo auch eine vollwertige olympische Disziplin.

Welche Werte werden im Taekwondo vermittelt?

Die Werte die im Taekwondo vermittelt werden wurden von General Choi Hong-hi zu den fünf zu erreichenden Zielen zusammengefasst, die als die „fünf Grundsätze des Taekwondo“ betitelt werden.

1. Ye-Ui – die Höflichkeit
2. Yom-Chi – die Integrität
3. In-Na – das Durchhaltevermögen, die Geduld
4. Guk-Gi – die Selbstdisziplin
5. Beakjul-bool-gul – die Unbezwingbarkeit

General Choi Hong-hi stellte einen Eid auf, damit seine Schüler sich dem Erreichen der Ziele verpflichtet fühlen. Der Eid lautet:

Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten

Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten

Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen

Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen

Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten.

Disziplin – Definition und Bedeutung

Definitionen:

Disziplin (von lateinisch disciplina „Lehre“, „Zucht“, „Schule“) bezeichnet als Verhalten

- Selbstdisziplin, als eine Form der bewussten Selbstregulierung oder auch Selbstbeherrschung
- Gehorsam, die Ordnungsregulierung innerhalb eines Befehlsprinzips

Selbstdisziplin oder Selbstbeherrschung bezeichnet ein stetiges und eigenkontrolliertes Verhalten, das einen Ordnungszustand aufrechterhält oder schafft, indem es Anregungen aufwendet, die den vorherrschenden individuellen oder äußeren Ablenkungen von einer einzuhaltenden Zielvorgabe entgegenwirken. Die damit verbundene Zurückstellung eigener Bedürfnisse oder beabsichtigter Handlungen erfolgt hierbei zugunsten der Einhaltung von ethischen, religiösen oder rationalen Richtlinien, sowie einem Verhalten, das die logischen Konsequenzen dieser Richtlinien berücksichtigt.

Gehorsam ist prinzipiell das Befolgen von Geboten oder Verboten durch entsprechende Handlungen oder Unterlassungen. Das Wort leitet sich von Gehör, horchen, hinhören ab und kann von einer rein äußerlichen Handlung bis zu einer inneren Haltung reichen.

Gehorsam bedeutet die Unterordnung unter den Willen einer Autorität, das Befolgen eines Befehls, die Erfüllung einer Forderung oder das Unterlassen von etwas Verbotenem. Die Autorität ist meistens eine Person oder eine Gemeinschaft, kann aber auch eine überzeugende Idee, ein Gott oder das eigene Gewissen sein. Man kann zwischen freiwilligem und erzwungenem Gehorsam unterscheiden.

Bedeutung:

Selbstdisziplin ist, wie oben beschrieben eines der fünf Grundsätze die General Choi Hong-hi formulierte. Disziplin spielt eine wichtige Rolle im Grundgerüst des Taekwondo bei der Einhaltung von Regeln, wie etwa bei der Einhaltung von Trainingszeiten, das Tragen der traditionellen Kleidung beim Training. Noch viel wichtiger ist allerdings die Disziplin sich selbst gegenüber, die Selbstdisziplin oder wie sie im Volksmund auch gerne genannt wird „der innere Schweinehund“ und die Kontrolle über sich selbst. Diese beinhaltet z.B. ins Training zu gehen auch wenn man keine Lust hat, die Übung zu Ende zu bringen auch wenn der Körper schon müde wird, freundlich gegenüber Fragen von Mitschülern zu reagieren auch wenn diese blöd erscheinen. Zu Helfen auch wenn man der Meinung ist einem fehlt dazu die Energie. Seine Grenzen zu kennen, auszutesten und zu erweitern. Sich weiter zu entwickeln!

Auch Gehorsam spielt im Taekwondo eine große Rolle. Hier ist jetzt nicht die Gehorsam im Sinne von Unterordnung und Selbstaufgabe gemeint, sondern das Befolgen von Anweisungen des Trainers und höher graduerter Mitschüler. Dies ist notwendig um eine Ordnung herzustellen, die durch seine festen Regeln dafür sorgt, dass jeder weiß wo sein Platz ist und wie er sich zu verhalten hat. Dies führt dazu, dass jeder weiß wie er sich zu verhalten hat und es nicht zu unnötigen Rankämpfen oder sinnlosen Diskussionen kommt.

Ein jeder der das Dojo betritt erklärt sich automatisch damit einverstanden sich an die Regeln zu halten und seine Mitschüler und Trainer zu akzeptieren. Alle Regeln gelten für alle Schüler. Ohne Ausnahme. Alle sind gleichwertig.

Bedeutung von Kampfsport gegenüber anderen Sportarten

Es gibt kaum eine Sportart, die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität in gleichem Maße fördern wie Kampfsportarten, die Hände, Füße und auch den Geist in einem ausgewogenen Verhältnis einsetzen. Deshalb bieten Kampfsportarten die beste Möglichkeit einen hohen Grad an körperlicher Fitness und innerer Ausgewogenheit zu erreichen. Diese körperliche Fitness erhält gesund und leistungsfähig. Das wären die körperlichen Aspekte. Aber kommen wir zu den Aspekten die für die Entwicklung der Persönlichkeit wichtig sind und auch im Alltag außerhalb des Trainings eine große Rolle spielen. Zum einen sind das Respekt seinen Mitmenschen gegenüber der für ausgewogene, ausgeglichene Beziehungen zu den Mitmenschen führt sowohl in der Familie, in der Schule oder im Berufsalltag, zum anderen Disziplin, Selbstdisziplin im Training gelernt hilft einem sich auch im täglich Leben durch Situationen zu kämpfen die unüberwindlich erscheinen und einen so doch noch ans Ziel führen. Wichtig hierbei ist auch dass nichts überstürzt und unüberlegt geschieht, sondern dass schnell die richtige Antwort parat ist um unverzüglich zu reagieren.

Teamgeist ist zwar meist im Kampfsport weniger gefragt aber dennoch wird meist in der Gruppe trainiert und auch so Respekt und Achtung vor dem Gegner gelernt werden, jedoch jeder für sich trainiert um seine Technik zu verbessern. Zugleich aber lernt auch den Gegner zu schätzen, weil ein guter Gegner die eigenen Unzulänglichkeiten aufzeigt und so die Möglichkeit zur eigenen Verbesserung schafft. Je besser der Gegner, desto größer ist die Chance selbst besser zu werden. Der Kampfsportler lernt, dass er sich gegebenenfalls zurücknehmen muss damit sein Trainingspartner die Chance bekommt zu lernen und sich weiter zu entwickeln.

Ebenso wird neben der Bildung eines guten Charakters auch die Entwicklung von Selbstvertrauen unterstützt. Eigene Fähigkeiten richtig einzuschätzen und sinnvoll einzusetzen ist von zentraler Bedeutung.

Kampfsport gegen Gewalt

Gewalt ist ein großes Thema der heutigen Gesellschaft und es gibt viele Ansätze um diese zu verhindern. Kampfsport gegen Gewalt mag beim ersten Mal widersprüchlich klingen wenn man es aber genauer betrachtet macht es durchaus Sinn.

Jugendliche werden zu gewaltfreiem Handeln trainiert. Ihnen wird beigebracht, wie sie mit Ihren Gefühlen, die sie zur Gewalt führen umgehen können bzw. lernen sie diese Gefühle anders zu verarbeiten. Sie gewinnen durch dieses Training mehr an Selbstbewusstsein. Außerdem lernen Sie ihren Körper zu beherrschen. Auch die Konzentration und die Ausdauer werden gestärkt. Die Jugendlichen werden disziplinierter und lernen ihr Gegenüber zu Respektieren.

Jugendliche lernen unter Anleitung eines Trainers ihre Aggression zu kanalisieren. Außerdem lernen sie, dass ein Trainingserfolg nur durch ein hohes Maß an Eigendisziplin, Geduld und Selbstüberwindung erreicht werden kann. Auch das soziale Lernen wird gefördert, da Partnerübungen im Kampfsport keine Seltenheit sind. Sie lernen auch Verantwortung für sich und für andere zu übernehmen, da z.B. der Verstoß gegen eine Regel, Auswirkungen auf die gesamte Gruppe haben kann. Ihre Persönlichkeit wird gestärkt und sie lernen, dass sie es nicht nötig haben sich z.B. durch Schlägereien zu beweisen.

Sie können also ihren Gefühlen im Training freien Lauf lassen, ohne dass dabei die Gefahr besteht anderen Schaden zuzufügen. Das Training ist der Ausgleich zum Alltag. Sie gewinnen durch das Training an Selbstbewusstsein, lernen Disziplin, Selbstdisziplin und andere zu respektieren.

Es gibt viele Menschen die der Meinung sind, Kampfsport sei Gewalt fördernd. Doch die Antwort auf diese Frage ist ein klares NEIN. Es ist heute zu Tage häufig der Fall, dass Jugendliche ohne Leitimages und Zukunftsperspektiven aufwachsen. Der Zugang zu schlechten Vorbildern sowohl im Fernsehen und Spielfilmen als auch in Videospiele ist leichter als früher. Außerdem führt der unkontrollierte Konsum von elektronischen Medien zu einem großen Realitätsverlust. Fehlende Zukunftsperspektiven, Arbeitslosigkeit, all das können Auslöser von Aggressionen sein. Das Hauptziel ist es, Jugendliche von der Straße zu holen und ihnen den richtigen Umgang mit der Gewalt zu zeigen. Ein wesentlicher Aspekt ist die ständige Disziplin und Selbstdisziplin, um Verletzungen zu vermeiden. Damit lernen Jugendliche, wie sie durch Selbstbeherrschung, Kontrolle über ihre Gefühle, besonders über ihre Aggressionen, aber auch über Angst und Hass erlangen. Sie können keine technische Perfektion erzielen, wenn sich keine Disziplin, Selbstdisziplin, Respekt vor anderen, Verantwortung für das eigene Tun, Selbstbeherrschung und Geduld entwickelt. Bei allen Kampfsportarten werden die Techniken so ausgeführt, dass der Gegner keinen Schaden davon trägt. Es herrschen feste Regeln, die Verletzungen ausschließen. Kampfsportarten erziehen zur Selbstbeherrschung und Disziplin, formen Charakter, geben Spaß und Freude und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Fazit

Es gibt Länder, die den Wert des Kampfsportes erkannt haben. Richtiges Kampfsporttraining fördert die körperliche Entwicklung wie keine andere Sportart. Grundwerte des menschlichen Miteinanders wie Achtung Respekt sind in keiner anderen Sportart so präsent wie in den traditionellen Kampfkünsten. Wenn Achtung und Respekt im Umgang miteinander fehlen, ist ein friedvolles Zusammenleben im Grunde undenkbar.

Doch auch Charakterstärken wie Entschlossenheit, Mut, Selbstdisziplin, Ehrlichkeit usw. werden durch die Kampfkünste in besonderem Maße gefördert.

In Japan, China und anderen asiatischen Ländern sind diese Vorzüge der Kampfkünste erkannt worden. So steht neben dem normalen Sportunterricht, wie wir in hierzulande kennen, Kampfkunst als weiteres Unterrichtsfach auf dem Stundenplan. So lernen schon Kinder was ein erfolgreiches Miteinander ausmacht und wie man dies erreichen kann. Meiner Meinung nach eine gute Sache mit einem abgerundeten denkbar einfachen Konzept,

Quellen:

www.taekwondo.de

www.duden.de

www.wikipedia.de

<http://black-scorpions-ma.de>

