

Was soll durch Tae Kwon Do gefördert werden?



**Ausarbeitung von
Pascal Schindler
zum 1. DAN Taekwondo
(November 2014)**

Was soll durch Tae kwon do gefördert werden?

Das heutige Tae kwon do, wie wir es kennen, beruft sich auf eine lange Tradition, welche in Südkorea bis ins erste Jahrhundert vor Christus zurück reicht. Die damaligen Krieger übten sich nicht nur in der damals üblichen Technik des Schwert-, Speer-, Bogen und Hakenkampfes, sondern trainierten auch ihre Körper in dem Sinne, dass sie diverse Hand- und Fußtechniken entwickelten. Des Weiteren versuchten die Krieger damals auch ihren Geist zu stählen, mit dem Ziel eine enorme Selbstbeherrschung zu erreichen. Doch was genau ist von den damaligen Zielen noch übrig bzw. was ist vielleicht auch noch dazu gekommen? Auf diese Aspekte werde ich im Laufe dieser Ausarbeitung genauer darauf eingehen.

Zunächst wird einem sofort der körperliche Aspekt ins Auge fallen. In unserem Tae kwon do Club läuft das Training normalerweise so ab, dass es zunächst eine offizielle Begrüßung gibt und wir sofort danach mit dem Aufwärmen starten. Hier wird zunächst der Kreislauf mit ein paar einfachen Übungen oder auch durch Warmlaufen in Schwung gebracht. Auch wird natürlich darauf geachtet, sich vor dem eigentlichen Training zu dehnen. Dies hat das Ziel Verletzungen des darauf folgenden Trainings vorzubeugen und hat den nützlichen Nebeneffekt gelenkiger und dehnbarer zu sein. Im Training hat das den Vorteil, dass man bestimmte Kicke gezielter und auch höher Ansetzen kann. Diesen Vorteil des gelenkig Seins wird man auch im Schulsport merken. So habe ich diesen Vorteil beim Geräteturnen wahrgenommen, insbesondere beim Turnen am Barren. Im nachfolgenden Training werden je nach dem verschiedene Akzente gesetzt. Manchmal wird an der Prätze geübt und manchmal auch der traditionelle Teil, das Hyong laufen gefördert. Wenn man nun zunächst auf den anstrengenden Teil des Trainings eingeht, also das Pratzen eingeht wird man sehr schnell merken, dass dies gar nicht so ohne ist, denn man benötigt viel Ausdauer um alle Übungen in der richtigen Anzahl und Geschwindigkeit auszuführen und wenn man doch mal zu langsam ist, hilft der Trainer nach.

Beim Prätzenttraining wird der ganze Körper beansprucht. Seien es die Beine, die Arme oder auch der Oberkörper. Einfach alles, je nach dem welche Übung man ausführt. Durch das regelmäßige Training, welches auch mitunter Aufbauübungen wie Liegestützen enthält werden die Muskelfasern in den jeweiligen Regionen stark beansprucht. Dadurch kommt es nach einer gewissen Regenerationszeit zu einer Steigerung der Kraft, was zur Folge hat, dass man immer und immer besser im Training seine Übungen ausüben kann. Man wird schneller, kraftvoller und ausdauernder, was sich natürlich auch in diversen Alltagssituationen bemerkbar macht. Es werden die verschiedensten Aufgaben leichter fallen. Sei es den Einkauf vom Auto in die Wohnung zu schleppen oder den alten Schrank hinunter in die Garage zu tragen. Was des Weiteren auch verbessert wird, ist die allgemeine Körperspannung. Kampfsport bzw. Tae kwon do ist eine Sportart bei der der ganze Körper beansprucht wird. Man muss viele verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig einsetzen und diese im perfekten Zusammenspiel nutzen. Es kommt zu einer besseren Kontrolle des Körpers und man entwickelt ein stark ausgeprägtes Körperbewusstsein. Man lernt seinen Körper zu nutzen und weiß schließlich auch wo die Grenzen von einem selber liegen. Wie weit man mit seinem Körper gehen kann und wo Schluss ist.

Durch das Tae kwon do- Training kommt es zu einer allgemeinen Steigerung der Fitness. Man hat eine größere Ausdauer, eine größere Kraft und natürlich auch, was besonders bei Wettbewerben wichtig ist, eine verbesserte Schnelligkeit. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Übungen, die man während des Pratzentrainings ausführt regelrecht in Fleisch und Blut übergehen, wodurch man sie ohne Schwierigkeiten immer und immer schneller wiederholen kann. Dies verschafft dann einem schließlich einen enormen Vorteil während des Kampfes. Das waren soweit die körperlichen Aspekte, die man durch Tae kwon do steigern kann, doch ist Tae kwon do nicht nur ein rein körperlicher Sport, sondern es werden auch viele verschiedene geistigen Prozesse verstärkt.

Was für Jugendliche und Schüler besonders attraktiv sein wird, ist die sog. Trois-Rivière-Studie. Hier wurde der Einfluss von Sport jeglicher Art auf die schulische Leistung getestet. Zunächst wurden zwei Klassen genommen, mit den gleichen Voraussetzungen. Es waren alle gleich alt und ca. auf dem gleichen schulischen Leistungsniveau. Die eine Klasse wurde ganz normal ohne zusätzliche sportliche Betätigung unterrichtet und die andere, also die zweite Klasse, mit einer 40 minütigen Sporteinheit pro Woche unterrichtet. Man konnte schnell feststellen, dass es bei der Klasse mit der Sporteinheit eine deutliche Steigerung der schulischen Leistung gab. Des Weiteren konnte man einen positiven Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung und einigen sozialen Kompetenzen feststellen. Zunächst wäre das einmal die Entscheidungsfähigkeit. Durch Sport und vielleicht auch insbesondere durch den Kampfsport wird oft künstlich eine Stresssituation erzeugt, wodurch der Sportler lernen muss schnelle und präzise Entscheidungen zu treffen. Es spielt sich alles innerhalb von Sekunden ab, in der man abwägen muss, wie man sich entscheidet. Was außerdem erkannt wurde ist, dass es zu einer Stärkung der sozialen Kompetenz kommt. Soziale Kompetenz beschreibt die Fähigkeit Menschen zu verstehen, mit diesen Umzugehen und in sozialen Beziehungen klug zu handeln. Zusammen mit der sozialen Kompetenz werden eben auch kommunikative Fähigkeiten gesteigert und verbessert. Was auch durch das Tae kwon do verbessert wird, ist das sog. Durchhaltevermögen, was einer der Grundsätze des Tae kwon do's ist, und in diesem Zusammenhang auch die Selbstdisziplin. Speziell im Training muss man sich immer wieder selbst aufrufen die Übung fertig zu machen. Auch wenn man körperlich komplett kaputt ist, macht man doch anstatt nur zehn Wiederholungen, die 15. Man zwingt sich selber immer wieder über seine körperlichen Grenzen hinaus zu gehen. Genau dieses Verhalten beschreibt eben jenes Durchhaltevermögen. Man entwickelt eine Selbstdisziplin, mit deren Hilfe man eben immer wieder diese Grenzen durchschreiten kann. Was im gleichen, wie das Durchhaltevermögen gesteigert wird, ist die Geduld. Es kann lange dauern bis man einen Hyong perfekt beherrscht oder eine Technik perfekt ausführen kann, doch man bewahrt einfach Ruhe und übt mit viel Geduld einfach immer weiter.

Wie man durch die oben genannten Punkte sieht, ist Tae kwon do ein Sport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es ist ein sehr vielseitiger Sport durch den viele wichtige Aspekte wie Geduld und Durchhaltevermögen, die einem auch im Alltag, in der Schule oder auch im Berufsleben weiter helfen können und auch werden.

Quellen:

- <http://www.awotanzgruppe.de/files/sozialverhalten.pdf>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>
- http://www.akka.de/theorie/soziale_aspekt_sport.pdf
- <http://www.spielsachen.de/magazin/artikel/uebersicht/zeige/experteninterview-spiel-und-sportgruppen-foerdern-das-sozialverhalten-von-kindern.html>
- Eigene Erfahrung

