

2015

Verband asiatischer  
Kampfkünste e.V.

Jan Meier



# [ ICH BETREIBE SEIT JAHREN TAEKWONDO. WARUM? ]

Ausarbeitung im Rahmen der Prüfung zum 1. DAN Taekwondo  
Taekwondo Club Mösbach e. V.

„Taekwondo ist nicht nur Sport, es ist eine Leidenschaft“ mit diesen Worten hat mein langjähriger Trainer und Freund Amedeo Pastore immer wieder versucht mich und seine anderen Schüler zu motivieren und das Beste aus uns heraus zu holen. Dieser Satz klingt zwar komisch aber wenn man sich damit beschäftigt bemerkt man recht schnell, dass diese Weisheit im Kern der Wahrheit entspricht.

Taekwondo hat sich zu einem enorm wichtigen Teil meines Lebens entwickelt und dafür gibt es diverse Gründe:

Ich kann mich glücklich schätzen gesund zu sein. Und um diesen Zustand bei zu behalten muss man Körper und Geist fit halten. Tae Kwon Do ist dafür aus meiner Sicht eine der besten Möglichkeiten. Die Kombination aus sportlicher Aktivität, Taktik, Präzision und Tradition ist in dieser Hinsicht perfekt, denn all diese Aspekte spielen im Training zusammen und fordern einen so Woche für Woche. Durch das regelmäßige Training, sind nach 12 Jahren natürlich auch Resultate zu erkennen. Nicht nur haben sich meine Kraft und Ausdauer verbessert, sondern auch kognitive Fähigkeiten, Disziplin und Entscheidungsfreudigkeit wurden gefördert. Diese Attribute helfen mir nicht nur im Training, sondern auch im Alltag, zum Beispiel hilft mir die Disziplin in der Schule und kognitive Fähigkeiten sind in jeder Lebenslage unerlässlich.

Ich glaube, dass Resultate unglaublich wichtig sind, um die Motivation aufzubringen weiter zu machen, deshalb sind die oben genannten Fähigkeiten, die ich mir im Laufe meiner Taekwondo-Laufbahn angeeignet und verbessert habe, ein wichtiger Faktor in der Tatsache, dass ich bis heute fast jede Woche die Motivation finden konnte und immer noch kann, ins Training zu gehen.

Über die Jahre hinweg habe ich mich an die regelmäßige körperliche Anstrengung gewöhnt. Wenn ich jetzt über einen längeren Zeitraum hinweg nicht trainiere, fühle ich mich unausgelastet und reizbar. Im Training finde ich einen einzigartigen Ausgleich, der mir jede Woche aufs Neue hilft Alltagsstress und persönliche Probleme zu kompensieren. Das Dojo bildet für mich eine Art Ruhepol, in dem ich Allem entfliehen kann, was nichts mit Kampfsport zu tun hat. Ohne diesen Zufluchtsort würde es mir schwer fallen die Probleme des Alltags zu bewältigen. Außerdem ist das Tae Kwon Do-Training ideal um Aggressionen

abzubauen, denn Wut und Aggressivität kann beim Pratzentraining mit Leichtigkeit in Kraft und Schnelligkeit umgewandelt werden.

Wenn ich nicht hin und wieder meinen Frust an unseren Prätzen auslassen könnte, wäre ich wohl lange nicht so ausgeglichen, wie ich es normalerweise bin. Taekwondo ist deshalb so wichtig für meine Psyche, da ich mich einerseits dabei ablenken kann und andererseits den Kopf frei bekomme um mit einer Klarheit auf die Dinge zu sehen, die ich bis jetzt nur in Mösbach erreichen konnte.

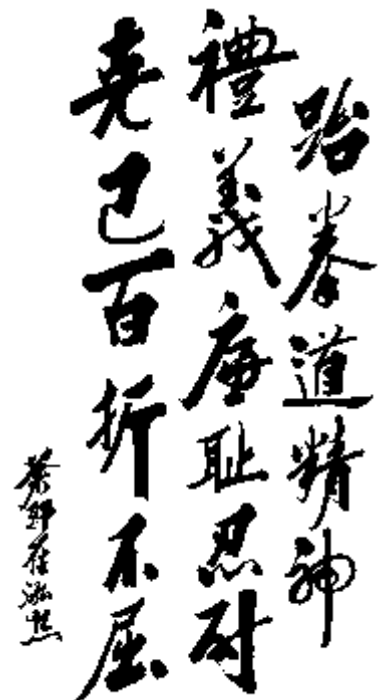
Taekwondo hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin. Da ich schon in jungen Jahren angefangen habe mich regelmäßig in der Kampfkunst zu üben, hat sie mich in vielen Bereichen geprägt. Natürlich waren dafür die Mitglieder unseres Vereines und vor allem Amedeo von essentieller Bedeutung, denn obwohl man sich nicht immer einig war, wurden mir und meinen Trainingskameraden wichtige Werte vermittelt. Die Essenz dieser Werte spiegelt sich in den fünf Grundsätzen des Taekwondo wieder:

Höflichkeit (YE UI), Integrität (YOM CHI),

Durchhaltevermögen (IN NAE), Selbstdisziplin (GUK GI) und Unbezwingbarkeit (BEAKJUL BOOLGOOL). Diese Grundsätze sind Eigenschaften und Werte die in jeder Lebenslage wichtig und nützlich sind, kaum eine andere Sportart vermittelt sie so stark wie Taekwondo. Deshalb war das regelmäßige Training auch ein wichtiger Teil meiner Erziehung.

Da ich schon so früh von Taekwondo und den Menschen die es betreiben beeinflusst wurde, ist es für mich immer wichtiger geworden. Mittlerweile kann ich mir nicht mehr vorstellen nicht jede Woche nach Mösbach zu fahren, um dort zu trainieren.

Abgesehen davon dass ich von meinen Trainingskameraden beeinflusst wurde, habe ich auch Freundschaften im Rahmen des Trainings und anderen Aktivitäten geschlossen. Da in unserem Verein schon immer viel Wert auf Zusammenarbeit gelegt wurde, war es immer sehr angenehm in Mösbach zu trainieren und auf Turniere zu gehen, denn bei solchen Gelegenheiten unterstützt man sich gegenseitig immer und man hat das Gefühl, dass man



alles gemeinsam erreichen kann. Außerdem motivieren wir uns gegenseitig immer, um das Beste aus uns heraus zu holen. Diese Mentalität führt zum einen zur Ausbildung von sehr guten Kampfsportlern und zum einen zu einer wiederkehrenden Motivation der Trainierenden, zu denen auch ich gehöre, denn eine Sportart, beziehungsweise ein Trainingsstil, der die Trainierenden immer wieder an seine Grenzen bringt, wird niemals langweilig.

Jeder Trainingspartner den ich über die Jahre hinweg kennengelernt habe, hat mir neue Dimensionen der Kampfkunst näher gebracht. Die familiäre Umgebung die ich gerade im Taekwondo Club Mösbach e.V. erfahre, ist jedes Mal aufs Neue ein Erlebnis und einer der wichtigsten Gründe dafür, dass ich bis heute Mitglied in diesem Verein bin.

In dieser „Familie“ geht es besonders gut neue Dinge zu lernen. Sei es laido, was wir im Training betreiben oder der Besuch von Lehrgängen um andere Kampfsportarten zu entdecken, es bleibt immer abwechslungsreich. Da ich ein Mensch bin, der unglaublich gerne neue Dinge entdeckt und erlernt, liegt mir diese Art von Abwechslung sehr. Ein solcher Reichtum an neuen, entdeckbaren Dingen sorgt dafür, dass das Training einfach nicht langweilig wird, denn durch den Besuch von Lehrgängen werden auch immer neue Techniken und Trainingselemente in das eigentliche Taekwondo-Training eingebaut. Dieser Austausch von Erfahrungen und Wissen wird durch die enge Zusammenarbeit vieler Schulen innerhalb des VAKs ermöglicht. Diese Zusammenarbeit hilft auf vielen Ebenen enorm und vor allem der Wissensaustausch ist meiner Meinung nach sehr wichtig aber auch schon gut ausgebaut.

Das Training in unserem Verein ist enorm abwechslungsreich, was meiner Meinung nach enorm wichtig ist um seine Mitglieder für lange Zeiträume zu motivieren. Gerade weil ich so wissbegierig bin, genieße ich es immer neue Dinge zu lernen. Mitunter ist das ein wichtiger Grund warum ich seit 12 Jahren Taekwondo betreibe, weil wir eben nicht immer nur Taekwondo trainieren, sondern auch Karate, Kickboxing, Wing Tsun, Kung Fu, etc. kennenlernen.

Doch nicht nur mein eigenes Training bereitet mir Spaß und bildet mich weiter. Denn auch wenn ich mein Wissen an Andere weitergeben kann bereitet mir Vergnügen.

Das Lehren ist ein wichtiger Bestandteil des Taekwondo und hilft auch mir persönlich mich

weiter zu entwickeln, da jeder Mensch unterschiedlich ist und man sich auf Jeden neu einstellen muss, bietet das Training die Möglichkeit sich mit Jedem auseinander zu setzen und die gemeinsame Leidenschaft des Taekwondos zusammen auszuüben. Außerdem ist es interessant zuzusehen wie, vor allem Kinder, dazu lernen und sich verbessern.

Lehren und Lernen gehen Hand in Hand, denn auch durch das Lehren kann man viel dazu lernen. Auch die Erfahrungen mit verschiedenen Menschen, helfen mir sehr, weshalb ich immer wieder gerne anderen Trainierenden mein Wissen weiter gebe.

Wenn man eine Kampfkunst regelmäßig ausübt und besser in ihr wird, eignet man sich eindrucksvolle Fähigkeiten an. Mit diesen Fähigkeiten kann man sich selbst sehr gut verteidigen. Mit diesem Wissen kann man nicht nur sich selbst, sondern auch seine Mitmenschen in vielen Situationen beruhigen. Beispielsweise kann fühlt sich ein Mädchen, welches ich nachts nach Hause bringe sehr sicher bei mir, da alleine die Tatsache, dass ich schon so lange Taekwondo betreibe sie denken lässt, dass ich sie beschützen kann. Einerseits macht mir das Lernen und Ausüben (im Training) von Selbstverteidigung Spaß und andererseits ist die Fähigkeit mich selbst und meine Freunde verteidigen zu können eine der direktesten und besten Fähigkeiten, die im Taekwondo gelehrt werden.

Das Gefühl sich selbst verteidigen zu können gibt einem sehr viel Selbstbewusstsein. Dieses Selbstbewusstsein wird im Training Stück für Stück, durch das Kämpfen, durch das Ausüben von Selbstverteidigung und durch das Training des eigenen Körpers, aufgebaut. Von dieser positiven Veränderung profitiert man in jeder Lebenslage, denn diese Selbstsicherheit wirkt sich nicht nur körperlich sondern auch mental auf die Person aus. Dieses Selbstvertrauen wirkt sich einerseits positiv auf den eigenen Geist aus und andererseits wirkt es auf andere Menschen und ermöglicht Erfolgreiche Diskussionen und Verhandlungen.

Ein solches Selbstvertrauen habe ich mir durch das Taekwondo angeeignet und es ist aus meiner Sicht unglaublich wichtig, denn ich für meinen Teil, kann in allen Lebenslagen nur das Maximum aus mir herausholen, wenn ich selbst genug in mich selbst vertraue. Mir hat das Taekwondo-Training in dieser Hinsicht sehr geholfen, jedoch glaube ich, dass ich kontinuierlich weiter trainieren muss um dieses Selbstbewusstsein aufrecht zu erhalten, weshalb es auch für meine Zukunft wichtig ist, dass ich immer weiter trainiere und immer besser werde.

Ich mache seit Jahren Taekwondo und es gibt unzählige Gründe, es weiter zu betreiben. Die Kampfsportart hat mich durch und durch positive beeinflusst. Es hilft mir meinen Körper und meinen Geist fit zu halten, außerdem habe ich viele freundliche Menschen kennen gelernt, die mir über die Jahre hinweg ans Herz gewachsen sind und mit denen ich im Rahmen von Veranstaltungen, wie Turnieren, Lehrgängen oder auch Auftritten vieles erlebt habe. Ich bin dankbar für jede dieser Erfahrungen und freue mich auf viele Weitere.

Zusätzlich bringt das Taekwondo-Training viele positive Nebeneffekte mit sich. Das Selbstbewusstsein, welches ich in den 12 Jahren in denen ich Taekwondo betrieben habe, aufgebaut habe, erleichtert mir viele Dinge im Alltag und hatte zur Folge, dass ich mich von einem introvertierten Kind zu einem sozial kompatiblen Mitglied der Gesellschaft entwickelt habe.

Auch die Erfahrungen die ich gesammelt habe, wenn ich mein Wissen an Andere weiter gegeben habe, sind für mich sehr wichtig. Das Lehren bereitet mir Freude und Andere lernen zu sehen ist etwas ganz besonderes, deswegen genieße ich es auch Amedeo im Training zu unterstützen, auch wenn ich das nicht immer zeige.

All das spielt zusammen, wenn ich im Taekwondo Club Mösbach meiner Leidenschaft nachgehe. Ich betreibe diese Kampfkunst schon so lange, weil alles auf mich einwirkt und das Verlangen besser zu werden fast immer vorhanden war. Die wichtigsten Personen die mich immer wieder motivieren sind zum einen Amedeo Pastore, der mich in meiner ganzen Laufbahn immer unterstützt und gefördert hat und mittlerweile zu einem wichtigen Bestandteil meines Lebens wurde und zum anderen Pascal Schindler, denn Woche für Woche motivieren wir uns gegenseitig und obwohl wir schon immer sehr gut befreundet sind, waren wir im Training doch immer Rivalen, was ein wichtiger Bestandteil meines Verlangens zur Verbesserung meiner Fähigkeiten und meiner Motivation für das Taekwondo war und ist.