

Charyot, Kyongne und Junbi



Ausarbeitung von
Gerhard Schäfer
zum 3. DAN Taekwondo
(Juni 2016)

Dies ist meine persönliche Interpretation der TaeKwonDo Kommando **Charyot**, **Kyongne** und **Junbi**. Diese sind „Selbstverständlichkeiten“ im TaeKwonDo, die jeder Übende immer wieder ausführt, weshalb man sich mit diesen Begriffen auseinander setzen sollte. Die Ausarbeitung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll anregen, sich ebenfalls mit den Kommandos zu beschäftigen / zu diskutieren.

Charyot leitet die beiden Kommandos **Kyongne** und **Junbi** ein.

Charyot:

Das Kommando **Charyot** wird oft mit dem Begriff „Achtung“ beschrieben. Achtung wird auf unterschiedliche Art verwendet:

Im Straßenverkehr wird es meistens mit der Bedeutung von Vorsicht bzw. Gefahr verwendet. Es soll vor einem nicht genau zu bestimmenden, zukünftigem Ereignis gewarnt werden.

In der Schule hat es die Bedeutung von jetzt kommt etwas Wichtiges. Da wir das Üben im Dojo als Schule für das Leben verstehen, haben wir auch hier die Bedeutung von jetzt kommt etwas Wichtiges. Also Aufmerksam sein für das was kommt. Sich auf das Kommende vorbereiten. Es steht somit als Einleitung für die Kommandos **Kyongne** und **Junbi**.

Kyongne – das bewusste Verneigen

ist die Bekundung von Respekt, also die Wertschätzung dem Gegenüber, die Akzeptanz des Menschen so wie er ist, mit all seinen Eigenheiten.

Akzeptanz heißt auch Toleranz, also ein ehrliches miteinander, mit dem Hintergrund, dass alle, die im Dojo gemeinsam üben sich auf ihrem Weg verbessern möchten, wie z.B. das innere Gleichgewicht zu festigen oder das Selbstbewusstsein zu stärken. Es ist die Freude, die sich ausdrückt, in dem miteinander, dem Gemeinsamen streben, Tugenden, die in der heutigen Zeit bei jedem unterschiedlich ausgeprägt sind, zu wecken bzw. zu verbessern. Es ist das Vertrauen, das man seinem Partner entgegen bringt.

Hierbei ist zu unterscheiden, ab das bewusste Verneigen,

- ☞ beim Eintreten bzw. Verlassen des Dojo
- ☞ am Übungsbeginn oder
- ☞ gegenüber dem Lehrer getätigt wird.

Beim Betreten des Dojo ist es der bewusste Eintritt in den Übungsraum, wobei die Gedanken und Alltagsprobleme, wie z.B. Arbeitsstress, Beziehungsprobleme usw. zurückgelassen werden. Wir betreten damit das Dojo wo wir Zeit und Ruhe haben um zu üben, wo der Gedanke der Gleichheit Einzug hält.

Beim Verlassen des Dojo lassen wir alles Negative, wie z.B. Probleme oder Unstimmigkeiten, die während unseres Übens aufgetreten sind im Dojo. Alles Positive können und sollten wir für unseren Weg mitnehmen und versuchen anzuwenden.

Bei Übungsbeginn ist es bei

- der Poomse der Respekt und die Wertschätzung gegenüber dem imaginären Gegner.
- Partnerübungen der Respekt, die Wertschätzung und Rücksichtnahme gegenüber dem Trainingspartner (Partnerschonendes Verhalten), sowie die Freude des gemeinsamen Übens. Die Bekräftigung des Willens zur gemeinsamen Verbesserung.

Kyongne hat zu der allgemeinen Bedeutung noch zwei Besonderheiten. Dies sind die Beziehungen Lehrer-Schüler und Schüler-Lehrer.

Für den Schüler ist das Kyongne außer dem Respekt und der Wertschätzung dem Lehrer gegenüber auch der Willen an den Erfahrungen des Lehrers teilzuhaben, d.h. sein Interesse ist es, diese für seinen persönlichen Weg zu nutzen.

Für den Lehrer bedeutet Kyongne nicht nur dem Schüler Respekt und Wertschätzung zu bekunden, sondern auch die Schüler an der eigenen Erfahrung teilhaben zu lassen. Es ist die Höflichkeit, dieses in der entsprechenden Form dem Schüler mitzuteilen. Der Lehrer kann und darf davon ausgehen, dass jeder Schüler, der im Dojo übt, willens ist sich auf seinem persönlichen Weg zu verbessern und deshalb auch an der Erfahrung des Lehrers teilhaben möchte, wobei die Erfahrungen nicht nur auf den rein technischen Teil einer Übung zu reduzieren sind.

Anmerkung: Bei Schülern (Kindern) sind diese Merkmale nicht entsprechend ausgeprägt. Dies bedeutet für den Lehrer ein erhöhtes Maß an Einsatz und Motivation um den Schülern die Werte des TaeKwonDo zu vermitteln.

Junbi steht für den Beginn der Übungseinheit. Das Junbi ist mit der entsprechenden Konzentration, also nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam einzunehmen und dient dazu die Ruhe zu erlangen und sich auf die bevorstehende Aufgabe zu konzentrieren.

Es ist so zu verstehen, dass man im Hier und Jetzt ist, im Augenblick und nicht an das Vergangene oder an Zukünftiges denkt. Es ist die Konzentration auf die beginnende Übung und zwar nur auf die Übung und dem damit Verbundenem. Es gilt die Aufmerksamkeit auf das Kommende zu lenken, d.h. Konzentration ohne sich von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen. Es ist die bewusste Vorbereitung auf die nun folgende Übung, um diese mit der maximalen Konzentration, Genauigkeit und Power auszuführen. Dies bedeutet: Es ist nicht wichtig, wie viele Kicks oder Fauststöße in einer bestimmten Zeit durchgeführt werden, sondern wie diese ausgeführt werden.

In der Kampfkunst geht es primär nicht darum sich „zu messen“, sondern seinen persönlichen Weg zu finden. Anders ausgedrückt das „DO“ zu leben. Ich denke es ist deshalb wichtig sich mit Begriffen, die im Training verwendet werden, sich eigene Gedanken zu machen. Dies schließt selbstverständlich ein Austauschen mit anderen ein.

