



## Grundlagen

Taekwondo setzt sich aus den Einzeldisziplinen Fitness, Grundschule, Formen, Partnerübungen, Freikampf, Selbstverteidigungstechniken und dem Bruchtest zusammen.

Da alle Teildisziplinen eng miteinander verbunden sind, ist es nicht möglich, eine Unterrichtsphase von der anderen zu trennen. Nur durch das unablässige Anstreben einer Einheit von Körper und Geist ist es dem Übenden schließlich möglich, alle Teildisziplinen zu vereinen und Taekwondo als eine Kampfkunst zu erfahren und zu beherrschen.

Eine kurze Darstellung der Verflechtung von einzelnen Teildisziplinen macht dies deutlich: Die Grundbewegungen (Grundschultechniken) sind Voraussetzung für das Erlernen und Anwenden von Formen (Poomse) und dem Freikampf (Kyorugi), während zugleich die Übungsfiguren und das Sparring unerlässlich für die Vervollkommnung der Grundschulbewegungen sind.

Ähnlich verhält es sich mit dem Erlernen von Partnerübungen und Techniken der Selbstverteidigung, die ohne ein Beherrschen von Grundbewegungen nicht möglich ist. Der Bruchtest (**Kjek Pa**), der als Demonstration der jeweiligen Technik dient und die geistig - physischen Fähigkeiten des Ausübenden zeigt, ist ohne das Beherrschen der Technik (Grundbewegungen) nicht durchführbar, wenn es nicht zu Verletzungen kommen soll.

## Die einzelnen Disziplinen des Taekwondo

### 1. Fitness

Damit eine Taekwondo-Technik erfolgreich angewandt und ihre maximale Wirksamkeit entfaltet werden kann, sollte sie mit einer größtmöglichen Dynamik ausgeführt werden. Die wichtigsten Komponenten dieser Ausführungsdynamik sind

- **Gelenkigkeit**
- **Kraft**
- **Schnelligkeit**
- **Gleichgewicht**
- **Konzentration**
- **Atmung.**

#### 1.1 Gelenkigkeit durch gezielte Gymnastik



Gymnastik ist die Grundlage jeder Trainingsstunde, da durch eine regelmäßige und spezifische Gymnastik, die Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit sowie eine Stärkung der gesamten Muskulatur erzielt wird. Dies ist besonders für die Anwendung und dem Erlernen der Beintechniken im Taekwondo wichtig.

Besonders wichtig für Kinder mit extremen Bewegungsmangel.

## 1.2 Kraft

Mit einer optimalen Entwicklung im Kraftbereich, wird in Taekwondo ein wichtiger Grundstein für das Training gelegt. Unser Trainingskonzept für ein effektives Muskel- und Ausdauertraining besteht aus Übungen aus dem Core-Training und dem funktionellen Training (siehe auch „unser Weg“. Diese Methoden haben, anders als beim klassischen Krafttraining, einzig und allein das Ziel, deine Leistung, Körperstabilität und Beweglichkeit zu verbessern, um Verletzungen vorzubeugen.



Für den gezielten Einsatz eines klassischen Krafttrainings mit den komplexen Übungen aus dem Gewichtheben steht unseren Schülern, ein gut ausgestatteter Kraftraum unter Anleitung zur Verfügung.



### 1.3 Die Schnelligkeitskomponente

Die Masse (das Körpergewicht) unterstützt zwar den Wirkungsgrad einer Technik, kann aber für sich allein keine effektive Kraft entfalten, wenn sie nicht schnell genug eingesetzt wird. Erst im Zusammenspiel von Masse und Geschwindigkeit wird eine effektive Kraft erzielt. Die jeweilige Technik muss also möglichst schnell und kraftvoll ausgeführt werden, damit die beabsichtigte Wirkung erreicht wird.



### 1.4 Die Gleichgewichtskomponente



Ein wesentlicher Faktor für eine möglichst wirksame Entfaltung der physikalischen Kraft, ist die Körperhaltung, die bei der Ausführung der Technik eingenommen wird. Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Körperschwerpunkt zu. Er liegt etwa im Bereich des Unterbauches nahe der Wirbelsäule und ist eine zentrale Stütze des Körpers. Mit der Verlagerung des Körperschwerpunktes wird entscheidend auf das Gleichgewicht des Körpers Einfluss genommen, das heißt, je mehr der Schwerpunkt des Körpers verlagert wird, desto instabiler ist das Gleichgewicht. Kurz: Auch die Lage des Körperschwerpunktes beeinflusst die Effektivität der jeweiligen Technik.



## 1.5 Die Konzentrationskomponente



Durch das koordinierte Zusammenwirken aller für die Ausführung einer bestimmten Technik notwendigen Muskelgruppen und deren neuraler Anteile gelangt die zu erreichende Kraft zur vollen Entfaltung. Die geistige Konzentration ist wesentlich daran beteiligt, Nerven und Muskulatur aufeinander abgestimmt zu aktivieren, was einen koordinierten Bewegungsablauf ermöglicht.

## 1.6 Die Atmungskomponente

Auch das richtige Atmen unterstützt und fördert die Kraftentfaltung einer Technik in nicht unerheblichem Maße. Beim Ansetzen einer Technik wird eingeatmet. Das Ausatmen erfolgt im Moment des Auftreffens von Fuß oder Hand auf das entsprechende Ziel. Warum? Das Ausatmen bewirkt eine Verringerung des inneren Widerstandes und verleiht dem Körper dadurch mehr Flexibilität. Das aufeinander abgestimmte Ein- und Ausatmen reduziert die Körperspannung - der Körper (die Masse) kann schneller auf sein Ziel zu bewegt werden. Die für eine erfolgreiche Anwendung einer Technik notwendige volle geistige Konzentration wird im Moment des Auftreffens auf das Ziel durch den Kampfschrei "Kihab" aktiviert. Er bewirkt, dass die Luft aus dem Brustkasten gepresst wird und verstärkt somit den Vorgang des Ausatmens.

## 2. Grundübungen

### 2.1 Grundschule (Kibon yonsup):



Die Grundschule beinhaltet den technischen Bewegungsablauf aller Abwehr- und Angriffstechniken, die außerdem in verschiedenen Stellungen ausgeführt werden.

Die Grundschule ist fester Bestandteil jeder Trainingsstunde, denn nur durch das Beherrschen Grundtechniken ist das Erlernen und Vervollkommen der anderen Bereiche des Taekwondo möglich.



## 2.2 Formen (Poomse)



Eine Form ist vergleichbar mit einem Kampf gegen einen oder mehreren scheinbar existierenden (imaginären) Gegner. Die verschiedenen Grundschulbewegungen, die einer Form zugrunde liegen, sind nach einem festen Schema (Diagramm) angeordnet und symbolisieren zugleich einen geschichtlichen oder philosophischen Hintergrund, der in der Geschichte und der asiatischen Weltanschauung beheimatet ist.

### 2.3 Sparring (Taerjon)



Dies ist eine Partnerübung mit einem oder mehreren Partnern, die entweder als Ein-Schritt-Kampf; Zwei-Schritt-Kampf oder als Drei-Schritt-Kampf ausgeführt wird. Das Sparring kann aber auch als sogenanntes Fußsparring ausgeführt werden, wobei die Partner ihre jeweiligen Angriffs- und Verteidigungsaktionen nur mit den Füßen gestalten und ausüben.

Diese Übungsformen zielen letztendlich darauf hin, den Freikampf auszuführen, in dem all die Techniken, die im Freikampf erlaubt sind, zur Anwendung gebracht werden.



## 2.4 Selbstverteidigung (Hosinsul)



In diesem Trainingsbereich werden ausschließlich Techniken gelehrt, die für die Anwendung in der Praxis (Straßenkampf, Nahkampf etc.) konzipiert sind. Diese Übung wird in der Regel erst von Fortgeschrittenen geübt, da die Anwendung von Hosinsul dem plötzlichen Angriff eines oder mehrerer Gegner (bewaffnet oder unbewaffnet) zugrunde liegt.

## 2.5 Techniktest-Bruchtest (Kyok-Pa)



Hier demonstriert der Ausführende, dass er die jeweilige Technik im Bezug auf Bewegungsausführung, Distanz und Schnelligkeit der Bewegung sowie deren Härte beherrscht und er ein Höchstmaß an Konzentrationsfähigkeit erreicht hat, um das jeweilige Bruchtestmaterial in Form von Brettern oder Steinen etc. mit einer Taekwondo-Technik zu zerbrechen.

Das Alter spielt keine Rolle, denn die Zielsetzung eines jeden – und diese braucht jeder Mensch – sollte sein, das Wiedererlangte zu erhalten und zu festigen. Das geht aber nicht ohne günstige Beeinflussung der Willenskraft, der Ausdauer und der Konzentrationsfähigkeit. Mit Taekwondo in gemeinsamen Trainingsstunden wird dies leichter sein als man glaubt. Die Folgen eines solchen Taekwondo-Trainings sind Entspannung, Beruhigung der Nerven und das Ablegen aller durch Überreizung und durch die Unfähigkeit hervorgerufenen psychischen Schäden. Besonders die Rückgewinnung des Gefühles, doch noch leistungsfähig zu sein, ist von enormer Bedeutung.

Betrachten Sie den heutigen Leistungsdruck in der Sportwelt. Wie viel Angebote gibt es für Ältere wo die Einseitigkeit vermieden wird und den Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Letztlich stellt eine bis zu einem gewissen Grad erworbene Beherrschung von Taekwondo einen Schutz der eigenen Person dar.

Wie kann man sein Leben und seine Gesundheit am sichersten schützen und Gewalt wirkungsvoll von einem abhalten? Wenn man Kampf und Gewalt sicher beenden will, braucht man innere Ruhe und Konzentration. Man verliert in der Gefahr nicht den Kopf, sondern bleibt ruhig und kann angemessen reagieren. Können diese Stärken Ihnen nicht auch in anderen täglichen Situationen helfen?

