

Taekwondo im Alltag

Seminararbeit von Martina Grotte zum Anschluss der Trainerakademie

Wohl jeder kennt den Spruch „Sport ist Mord“. Und doch wollen Ärzte immer, dass man mehr für die eigene Gesundheit macht und sinnvoll Sport betreibt.

Durch Bewegung im richtigen Maße kann man seinem Körper gesund halten. Die Blutwerte können sich stark verbessern ganz ohne Medikamente. Auch das Wohlbefinden kann durch ausreichend vielseitigen Sport stark gesteigert werden.

Eine Diät allein hilft nicht beim Abnehmen. Sport ist dabei wichtig für die Fettverbrennung. Gleichzeitig baut man bei der Bewegung Muskulatur auf. Durch das Schwitzen beim Sport entgiftet man seinen Körper zusätzlich. Allerdings sollte man nie vergessen ausreichend zu Trinken und sich ausgewogen zu Ernähren, denn durch das Schwitzen verlieren wir nicht nur Giftstoffe, sondern auch wichtige Vitamine und Mineralien aus unserem Körper.

Die meisten Menschen machen jedoch eher einseitigen Sport. Sie gehen ins Fitness-Studio um die Ecke und machen immer dieselbe Abfolge an denselben Geräten, gehen laufen oder Radfahren. Sicher eine einfache und bequeme Lösung sich fit zu halten, aber eintönig und nur für eingeschränkte Körperpartien eine Herausforderung.

Taekwondo hingegen bietet eine umfassende Beanspruchung des Körpers. Nicht nur die Muskeln werden trainiert, auch die geistige und körperliche Flexibilität wird stark verbessert. Durch das Stretching während des Trainings werden Muskeln aber auch Sehnen und Faszien bis ins hohe Alter geschmeidig gehalten.

„Geistig werde ich im Büro komplett ausgelaugt“ könnte nun der Eine oder Andere sagen, doch damit ist das Gehirn eigentlich nicht wirklich ausgelastet. Bei der Arbeit wird nur ein Teil der Ressourcen des Gehirns genutzt, beim Taekwondo wird der Kopf durch Kombinationsübungen und Überkreuzübungen stimuliert und wieder fit gemacht. Somit wird auch automatisch die Merk- und Konzentrationsfähigkeit verbessert. Ein effizientes Mittel um bis ins hohe Alter im Kopf fit zu bleiben.

Jeder der Kinder hat weiß wie schwer es ist Kinder vor allem Kleinkinder für längere Zeit für eine Sache zu begeistern und sie dazu zu bewegen sich auch wirklich darauf zu konzentrieren. Versuchen sie mal mit einem Kleinkind ins Fitnessstudio zu gehen und es auf ein Laufband zu stellen. Das Kind wird wohl ein paar Schritte dort machen und dann die Lust verlieren. Es will dann

einfach was Neues sehen und erleben. Nur so können Kinder lernen und die Welt um sich herum verstehen.

Oft genug haben Schüler noch im Gymnasium Schwierigkeiten sich für eine Schulstunde zu konzentrieren. Wir fördern schon im Kleinkindalter durch gezieltes Training und Spiele die Konzentration aber auch die Koordination.

Ein wichtiger Bestandteil des Trainings ist auch das Gleichgewicht. Jeder von uns ist schon mal auf nassem oder eisigem Boden ausgerutscht. Oft kann man das Fallen jedoch durch gutes Gleichgewicht vermeiden beziehungsweise durch richtiges Fallen schwere Verletzungen wie Knochenbrüche entgehen. Kleinkinder müssen diesen Sinn so wie das Gehen oder Laufen erst ausprägen. Taekwondo kann dabei sehr helfen. Der Gleichgewichtssinn, aber auch das Körpergefühl wird durch Sport und vor allem durch Kampfsport stark verbessert.

Körpergefühl ist für mich zu wissen, wie mein Körper auf welche Bewegung reagiert. Aber auch, dass ich meinen Körper – die Muskeln – bewusst ansteuern, sprich anspannen oder entspannen, kann. Durch mein Körperbewusstsein, aber auch durch das vielseitige, ganzkörperliche Auslasten, mit dem ich beim Taekwondo bei jedem Training durch verschiedene Übungen und Kombinationen gefordert werde, kann ich auch meinen Alltag leichter meistern.

Da man im Taekwondo seinen ganzen Körper auslastet, ist man einfach ausgeglichener. Selbst in Stresssituationen verlässt einem nie die Ruhe und Ausgeglichenheit.

Schulanfang bei mir im Geschäft ist einfach Stress pur. Lehrer bestellen noch schnell für ihre Klasse Hefte, die sie ganz dringend nächsten Tag brauchen. Im Verkauf stehen die genervten Eltern mit ihrem Nachwuchs um alles zu besorgen, was die Schule so will und nebenbei muss ich noch bei meinen Lieferanten bestellen, gelieferte Ware übernehmen und meinen Mitarbeitern bei Problemen helfen.

Taekwondo hilft mir dann einfach dabei den aufgestauten Stress am Abend abzubauen und tagsüber die Arbeit konzentriert und möglichst effizient anzupacken. Das ist wohl auch einer der Gründe wieso viele Top-Manager Kampfsport betreiben.

Geistige Belastbarkeit, Flexibilität, Konzentrationsfähigkeit und in jeder Situation die Ruhe behalten, zeichnet schließlich einen Spitzenmitarbeiter aber auch Chef aus. Mitarbeiter die zufrieden sind, weil der Chef gelassen, ruhig und gesprächsbereit ist, arbeiten lieber und erfolgsorientierter als Angestellte, die nur den Ärger und die Unbeherrschtheit des Vorgesetzten kennen.

Auch das selbstsichere Auftreten, das man durch Erfolge gewinnt, ist im Überlebenskampf der heutigen Gesellschaft wichtig.

Mobbing passiert schon in der Schule. Meist sind die Opfer Personen, die unsicher, ängstlich und still sind. Ausgeführt von Personen, die noch unsicherer sind und durch auffälliges Verhalten ihre Unsicherheit überspielen wollen, oder Personen die alle Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollen.

Bei uns werden schon die Kleinsten mental durch Erfolge bei Prüfungen zum nächsten Gurt und Turniererfolge gestärkt. Jede Prüfung ist eine Herausforderung. Der Schüler muss beweisen, dass er das Erlernte beherrscht. Zudem soll er bei der Prüfung seine mentale Stärke zur Schau stellen. Da der Bruchtest mit jedem Gurtgrad schwieriger wird, ist das selbst für die begabten Schüler nicht leicht.

Kampfsportler sind innerlich auch gestärkt, weil sie wissen, dass sie sich oder andere im Ernstfall verteidigen könnten, auch wenn sie grundsätzlich den gewaltfreien Weg wählen. Ein abendlicher Spaziergang kann da schon zu einer gefährlichen Situation werden.

Oft reicht schon aus den Angreifer durch lautes Schreien in die Flucht zu schlagen. In rund 90 Prozent der Übergriffe möchten die Täter unerkant bleiben und nicht die Aufmerksamkeit von umstehenden Zeugen auf sich ziehen. Daher trainieren wir in der Gruppe durch unseren Kampfschrei nicht nur das richtige Atmen, sondern die Stimmbänder und auch den Mut richtig laut zu schreien.

Ich habe als Trainer die Erfahrung gemacht, dass es Kindern, aber auch Erwachsenen oft peinlich ist, laut zu schreien, wenn sie schon mal dürfen. Auch wenn Kinder beim Spielen unbewusst oft laut quietschen, aber im Training wird aus dem Kampfschrei dann doch eher ein „Kampfflüstern“.

„Kampfsport ist brutal“ ist nur ein Mythos. Kampfsport erfreut sich immer größerer Beliebtheit, weil sich die Leute auspowern und auch wehren können wollen.

Im traditionellen Taekwondo kämpfen wir gegen Scheingegner. Man kann auch sagen wir kämpfen gegen uns selbst – unsere Ängste, Faulheit, Aggressionen.

Selbst im Kampf Mann gegen Mann steht bei uns an erster Stelle Körperbeherrschung. Punkte im Kampf machen heißt nicht den Gegner KO zu schlagen, sondern den Treffer anzudeuten. Brutale Schläger haben im traditionellen Taekwondo nichts zu suchen.

Natürlich werden wir für den Notfall auch in Selbstschutztechniken ausgebildet. Dazu werden jährlich Selbstschutz-Kurse für die Taekwondo-Schüler, aber auch für Nicht-Mitglieder angeboten, in denen man lernt, wie man mit einfachen Tricks den Angreifer kurzzeitig verwirren kann, damit man schnell aus der Gefahrenzone entkommt. Es ist immer besser die Polizei oder umstehende Passanten auf den Angriff aufmerksam zu machen, als den Gegner zu verletzen und

dann selbst vor Gericht zu stehen wegen Körperverletzung. Kampfsport gilt vor Gericht schon fast wie eine Waffe – zumindest bei Männern.

Weiters lernen wir im Allkampf speziell Techniken zur Griff-, Messer und Stockabwehr, die oft sogar von der Polizei verwendet werden. Auch da ist das oberste Gebot: Den Gegner zu verwirren; ihn kampfuntauglich zu machen, aber NICHT ihn ernsthaft zu verletzen, es sei denn es geht nicht anders.

Wir respektieren unseren Gegner beziehungsweise unseren Partner. Respektvolles Miteinander leben wir auch unseren Schülern und den Anfängern vor, indem wir alle Menschen gleich mit Höflichkeit begegnen. Egal ob der Mitstreiter 8 oder 80 Jahre alt ist.

Die Gemeinschaft des Taekwondo ist für alle Menschen offen. Menschen mit Handykaps, die oft anderswo komisch angesehen, ausgelacht oder nicht willkommen sind, können im Taekwondo ihren Lebensweg gestärkt beschreiten und mit Freunden ohne Handycap gemeinsam trainieren. Oft kann man bei diesen Menschen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität miterleben.

Natürlich versuchen wir auch dieses Taekwondo-Familien-Erlebnis Interessenten schon bei der ersten Schnupperstunde zu vermitteln. Oft wissen die Leute eigentlich gar nicht, was sie von Taekwondo zu erwarten haben und sind überrascht, dass sie ohne Kampfsport-Erfahrung und Kondition auch Taekwondo erlernen können. Ich selbst war ein 34-jähriger „Couch-Potato“ bis zu meinem Beginn als Kampfsport-Schüler. Heute bin ich Schüler, Trainer und Schulleiter als Freizeitbeschäftigung.

„Ich bin jetzt daher gezogen und hab die Schule da gesehen. Ich wollte es mal ausprobieren, was das eigentlich ist.“ hört man oft als Trainer. Wir versuchen natürlich bei den Leuten beim Probetraining auch den Spaß am Kampfsport zu zeigen. Meist sind die Probanden bei den ersten Stunden mit sich selbst überfordert, jedoch haben sie Spaß an der Bewegung und an der Tatsache, dass sie jede Stunde Neues lernen und in eine Gemeinschaft aufgenommen wurden.

Auch zeigen wir Leuten bei öffentlichen Auftritten, dass Kampfsport selbst für Kinder ein Erlebnis und eine spannende Freizeitbeschäftigung sein kann. Mit Auftritten an öffentlichen Plätzen mit Spendensammlungen für Vereine wie St. Anna Kinderspital, machen wir den Kampfsport bekannt und auf Facebook und anderen Plattformen können Leute miterleben wie Kinder und Jugendliche mit Prinzipien wie Geduld, Loyalität oder Gerechtigkeit aufwachsen.

Als Trainer begegnen wir allen Schülern mit Geduld. Und sollte es mal zu Streitigkeiten kommen, versuchen wir sie mit Ruhe und Gerechtigkeit zu klären.

Nur wer Prinzipien vorlebt, kann erwarten, dass Kinder und Jugendliche mit demselben Verstand zu Erwachsenen heranreifen. Daher versuchen wir schon von Kleinkindalter an, den Schülern zu vermitteln, was wir unter Gerechtigkeit, Ehre/Loyalität, Höflichkeit, Disziplin, Bescheidenheit, Geist der Einheit und Geiste des Taekwondo verstehen.

Natürlich brauchen Kinder auch ihren Freiraum um sich auszutoben, jedoch brauchen sie auch Grenzen gesetzt. Daher gibt es im Kampfsport wie überall auch feste Regeln zu beachten. Diese zu erlernen und befolgen ist wichtig für die Gemeinschaft. Kampfsport kann sonst zu einem sehr gefährlichen Sport werden.

Egal ob alt oder jung, Frau oder Mann, gläubig oder nicht, arm oder reich – es ist nie zu spät etwas für die Gesundheit zu tun und im Alltag davon zu profitieren.

* Willkommen in der Taekwondo-Familie *