

Positive Auswirkungen des klassischen Taekwondo auf Körper und Geist

Stefan Hasenauer

Wien, 10. Dezember 2016

stefan.hasenauer@web.de

Einleitung

Der Kampfsport Taekwondo stammt aus Korea und setzt sich in seiner Wortbedeutung aus den Begriffen „Tae“, „Kwon“, und „Do“ zusammen. Die Begriffe werden übersetzt mit „Fußtechnik“, was auf die große Bedeutung von Beintechniken im Vergleich zu anderen Kampfsportarten hinweist; „Handtechnik“, damit gemeint sind Schläge und Stöße; sowie „Weg“, wobei hier der Lebensweg des Sportlers gemeint ist. Die Wurzeln dieses Kampfsports reichen zurück zu fünf Ursprungsstilen im vom Japan besetzten Korea des frühen 20. Jahrhunderts. General Choi Hong-hi gilt als der Gründer des Taekwondo, das er in den 1950er und 1960er Jahren aus den bis dahin bekanntesten Kampfkunstformen entwickelte. Seitdem haben sich viele unabhängige Schulen entwickelt, die sich mehr oder weniger an die ursprünglichen Verbandsstile anlehnen oder sich am „traditionellen“ Taekwondo-Stil orientieren, wie er ursprünglich von General Choi Hong-hi initiiert wurde. Im Wesentlichen können drei Hauptstile identifiziert werden: das traditionelle Taekwondo der International Taekwondo Federation ITF, wie es ursprünglich in den ersten Jahren praktiziert wurde; das reformierte ITF Taekwondo, wie von Choi Hong-hi nach 1972 aus dem traditionellen Taekwondo entwickelt; und das Taekwondo der World Taekwondo Federation WTF, das sich nach 1973 aus dem traditionellen Taekwondo entwickelte. Traditionelles Taekwondo beinhaltet eine Reihe von Aspekten die mehr als nur Sport, Akrobatik oder Selbstverteidigung darstellen. Taekwondo ist eine Sportart bei der sowohl physische als auch psychische Ressourcen gefordert werden und damit Körper und Geist miteinander verbunden werden. Die vorliegende Arbeit stellt positive Aspekte des Taekwondo vor und gilt als Seminararbeit für die Trainerakademie von Young-Ung Taekwondo, Österreichs größtem Taekwondo-System.

Sportmedizinische und Sportpsychologische Aspekte

Es ist allgemein bekannt, dass die Ausführung von Kampfkünsten wie Taekwondo unter fachlich korrekter Anleitung gesundheitsfördernd ist. Sie leisten unter anderem in folgenden Bereichen Beiträge zur Erhaltung und Verbesserung der individuellen Gesundheit:

- Verbesserung und Aufbau der Muskulatur und des Stützapparates;
- Erhöhung der Belastbarkeit der Knochen (durch Anpassung der Balkengerüsts *Spongiosa*);

- Stärkung der Herz-Kreislauf-Leistung und damit des gesamten Stoffwechsels;
- Verbesserung der psychischen Ausgeglichenheit;
- Stärkung des Selbstbewusstseins.

Durch regelmäßiges Training wird die Muskulatur aufgebaut und nicht nur im statischen Bereich, sondern auch im Schnellkraftbereich, gefördert. Dadurch wird vor allem die Rumpfmuskulatur gestärkt und so Haltungsschäden vorgebeugt und zum Teil bestehende Schäden oder Anfälligkeiten korrigiert bzw. vorbeugend ausgeglichen.

Durch regelmäßiges Stretching und dem bereits erwähnten Krafttraining werden Disharmonien zwischen den Agonisten und Antagonisten behoben. Dies begünstigt eine korrekte Körperhaltung, die noch dazu gefördert wird, indem die zur Ausübung der Kampfkunsttechniken notwendigen Stellungen meist in gerader Körperhaltung praktiziert werden. Die Gelenke werden mit Gelenksflüssigkeit (*Synovia*) versorgt, welche gegen Gelenkverschleiß und Steifheit vorsorgt.

Das jedem Training vorausgehende Aufwärmtraining verbessert die Herz-Kreislauf-Tätigkeit indem alle Organe und Muskeln mit ausreichenden Nährstoffen versorgt und auf die richtige Betriebstemperatur gebracht werden. Es wird ein verbesserter Stoffwechsel im Körper aktiviert, der Giftstoffe besser verarbeiten und aus dem Körper abtransportieren kann.

Neben den physischen Vorteilen gibt es auch zahlreiche psychische. Die Ausübenden sind zufriedener, ausgeglichener und sind auf Stress besser vorbereitet. Das Selbstvertrauen wird durch die Verbesserung der eigenen psychischen und physischen Fähigkeiten gestärkt und trägt insgesamt dazu bei, dass eventuelle Krankheiten, wie beispielsweise grippale Infekte, vermindert oder überhaupt nicht mehr auftreten. Das Wissen um die Meridiane wird genutzt um die Energie (das *Chi*) besser zu den Organen fließen zu lassen. Dies wird mittels der richtigen Atemtechnik und bestimmten Bewegungsabläufen erreicht, sodass der Körper, auch entgegen Vorurteilen bis ins hohe Alter hinein oder bei Menschen mit Behinderung, widerstandsfähiger gegen negative Einflüsse wird (siehe dazu Lagast 2004).

Eine der früheren Forschungsquellen zu Taekwondo in der westlichen Welt stammt von Pieter und Heijmans (1995) die das breit angelegte *Oregon Taekwondo Research Project (OTRP)* in den USA initiierten. In dieser Arbeit wurde auf die mangelnde existierende wissenschaftliche Forschung im Taekwondo reagiert, die daraus resultierte, dass es Trainern vor allem an (sport-)wissenschaftlicher Ausbildung fehlte und hauptsächlich auf Lehren von Meistern gestützt war, die abweichende Meinungen kaum zulassen. In dieser Studie werden Ergebnisse zu Ausdauer, Muskelkraft, Körperfett, Schnelligkeit, aber auch zu Verletzungen, Wettkampfangst und Übertraining präsentiert.

Ein Beispiel für eine jüngere Forschungsarbeit ist Simma (2011), die mittels statistischer Methoden Ergebnisse zu psychologischen, neurologischen und sportpsychologischen Forschungsfragen liefert. Anhand von 270 Fragebögen österreichischer und deutscher Taekwondoin konnte ein grundlegender Zusammenhang zwischen regelmäßigem Training und subjektiver Verbesserung körperlicher Fitness festgestellt werden.

Sozialpädagogische und Psychologische Aspekte

In den westlichen Gesellschaften werden asiatische Kampfkünste meist mit den Themenbereichen Selbstverteidigung, körperlicher Ertüchtigung sowie philosophisch-esoterischen Denkschulen assoziiert. Weniger beachtete Aspekte sind etwa die Pädagogischen Aspekte des Praktizierenden, die sich in einer gewissen theatralen Stilistik ausprägt.

Minarik (2014) untersuchte diesen Themenbereich und weist auf die performativen Elemente im Wettkampf, Training und bei Demonstrationen hin. Er streicht hervor, dass vor allem Ästhetik und die Ausrichtung auf ein schauendes Publikum ein zentrales Element in der Entwicklung des heutigen Taekwondo sind, nicht etwa die Entwicklung einer kämpferischen Ausbildung. Er untersucht auch die in der Theaterwissenschaft wichtigen Merkmale von szenischen Vorgängen und vergleicht diese mit Taekwondo, nämlich die Hervorhebung und Konsequenzverminderung. Dabei wird *Hervorhebung* verstanden als „*Semiotisierung von Entitäten innerhalb eines Kontextes, die dazu führt, dass sich der Vorgang von dem, was konsensuell als Norm gilt, abhebt*“. Mit anderen Worten wird dabei das Hervorgehobene als etwas Betrachtenswertes vermittelt und schafft dabei einen Akteur-Rezipient-Komplex.

Bezogen auf Taekwondo identifiziert Minarik folgenden vier Arten von Hervorhebungen nach Kotte (2005). Die *örtliche Hervorhebung* (Stattfinden von Trainings üblicherweise in einem speziell eingerichteten und ausgestatteten Dojang); *gestische Hervorhebung* (Ausführen der Techniken zum Teil langsam, zum Teil mit besonders weiten Bewegungsradien vor allem bei Beintechniken); *akustische Hervorhebung* (Unterschied zwischen Training und Alltag, wie die Verwendung des Kihap als Kampfschrei, Verwenden der koreanischen Sprache im Training); und die *Hervorhebung mittels dinglicher Attribute* (die Verwendung des Kampfanzugs Dobok und die Verwendung des Gürtels Ty mit sieben verschiedenen Farben, die die Graduierung anzeigen).

Die *Konsequenzverminderung* hingegen „*bezeichnet die verminderte Konsequenz von Handlungen innerhalb einer Situation*“, was neben Theater und Sport auch für Brett- und Kinderspiele gilt. Die Schüler lernen Fertigkeiten und Regeln im Training „als Übung“ um diese später für den Ernstfall im Wettkampf oder zur Selbstverteidigung anwenden zu können. Hier hebt der Autor jene Übungen hervor deren Techniken nur angedeutet werden (z.B. Freikampf ohne Körperkontakt) und nicht im vollem Umfang ausgeführt werden, um keinen großen Schaden bei vitalen Punkten der Gegner anzurichten. Des Weiteren ist die Verwendung von Schlagpolstern und ähnlichen Trainingsutensilien eine Art von Konsequenzverminderung da dabei die Techniken zwar mit vollem Krafteinsatz angewendet werden, die Geräte aber als Stellvertreter für das menschliche Ziel verwendet werden, die Verletzungsgefahr also minimiert wird.

In der empirischen Arbeit von Simma (2011) ließ sich ein Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und geistiger Beweglichkeit, sowie zwischen Trainingsintensität und geistiger Beweglichkeit feststellen. Mit höherer Graduierung findet die Philosophie stärkere Beachtung, positive Veränderungen nach Umsetzung von Denkanstößen stellen sich schon

auf Weißgurtebene ein. Das Gemeinschaftserlebnis wird unabhängig von Trainingsalter oder Graduierung vom Großteil der Befragten als wichtig empfunden, beim Familiensinn wird dies erst mit höherer Graduierung ersichtlich. Belegt wird auch die positive Veränderung von Lebensqualität, Konzentration, Willenskraft, Disziplin, Selbstbewusstsein, Figur, Ängste und soziale Kontakte. Bei der Untersuchung der Lebensqualität gab es keine Abhängigkeit von Alter, Geschlecht oder Schulbildung. Nachgewiesen wurde auch die Abnahme von Ängsten mit steigendem Trainingsalter sowie steigender Selbstwirksamkeitserwartung. Diese wiederum hängt lediglich von der Graduierung ab.

Positive Persönliche Auswirkungen

Ich bin selbst seit Oktober 2010 Mitglied bei Young-Ung Taekwondo in Wien und betreibe seitdem regelmäßig Taekwondo (mit einer kurzen Unterbrechung nach einem Freizeitunfall mit dem Fahrrad). Im Folgenden möchte ich Bereiche aufzählen, die sich in unterschiedlichem Ausmaß durch Taekwondo verbessert haben, dabei reihe ich die Faktoren nach deren Wichtigkeit bzw. Ausmaß.

Positive anatomische Veränderungen sind am stärksten ausgeprägt. Neben einer geringen Gewichtsabnahme auf das Idealgewicht stelle ich vor allem mehr Kraft in Armen, Beinen, und Rumpf fest. Durch das vermehrte Bauchmuskeltraining hat sich die Spannkraft im Rumpf deutlich verbessert. Der Gang ist aufrechter geworden und die Koordination hat sich massiv verbessert. Das Herzvolumen hat sich im Ausdauerstest am Ergometer messbar erhöht. Meine ursprüngliche Motivation, diesen Sport zu betreiben, waren chronische Rückenschmerzen, verursacht durch die tägliche sitzende Bildschirmtätigkeit - diese Beschwerden sind zur Gänze verschwunden.

Im psychischen Bereich haben sich vor allem die Bereiche Zielstrebigkeit, Durchsetzungskraft, Gelassenheit und Belastbarkeit verbessert. Die charakterliche Bildung konnte gesteigert werden, die Geisteshaltung und mein Horizont haben sich dadurch erweitert. Nicht zuletzt deshalb habe ich auch 2014 den Entschluss gefasst die Trainerakademie zu besuchen. Durch die verbesserte Ausdauer hat sich die Stresstoleranz eindeutig erhöht und es ist bereits ein teilweises Verlangen nach Training bemerkbar, falls dieses aus welchen Gründen auch immer einmal länger als ein paar Tage nicht verfolgt werden kann. Ich bin zu einem gefestigten Menschen geworden, der gelassener allen Schwierigkeiten gegenüberzutreten kann.

Im sozialen Bereich hilft mir Taekwondo dabei Integration und kulturübergreifendes Verständnis aufzubauen. Im Training ist jede Person ein Teilnehmer unter Gleichen, ungeachtet der Graduierung, des Alters, der sozialen Stellung und Herkunft. Dies ermöglicht Kooperation und Lernen auf Augenhöhe. Zu guter Letzt habe ich im System viele wertvolle Freundschaften geknüpft für die ich der gesamten Schülerschaft, allen Lehrenden und im Speziellen Großmeister Held zutiefst dankbar bin.

Literatur

- Hoffmann Gerd, Siegfried Ingeborg (2010): Sportmedizinische Aspekte zu Fitness und Wellness. Seminar des Arbeitskreises Sportmedizin der Akademie für ärztliche Fortbildung und Weiterbildung der Landesärztekammer Hessen. Bad Nauheim, 26 S., DOI:10.3205/06sportmed1
- Kotte Andreas (2005): Theaterwissenschaft: Eine Einführung, UTB Verlag Stuttgart, 324 S., ISBN-13: 978-3825226657
- Lagast Guy (2004): Taekwon-Do und Behinderte: die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung, Kubayamashi-Do Studien- und Fachbuchverlag, Frankfurt am Main, 136 S., ISBN-13: 978-3-9808375-7-6
- Minarik Martin (2014): Taekwondo zwischen Spektakel und Ritual - Kampfkunst im sozialpolitischen Kontext. Promedia Wien, 151 S., ISBN-13: 978-3853713822
- Pieter Willy und Heijmans John (1995): Taekwondo. Technik – Training – Selbstverteidigung. Meyer und Meyer, Aachen, 258 S., ISBN: 3-89124-255-7
- Simma Beate (2011): Klassisches Taekwondo – Motivation Lebensqualität. Diplomarbeit Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, 167 S., <http://www.classic-taekwondo.at/downloads/diplomarbeit-beate-simma.pdf>

„Neun Zehntel unseres Glückes
beruhen allein auf der Gesundheit.
Mit ihr wird alles eine Quelle
des Genusses: Hingegen ist ohne sie
kein äußeres Gut, welcher Art es
auch sei, genießbar.“

Arthur Schopenhauer