

TAEKWON-DO FÜR JEDES ALTER

Ein faszinierender Sport und eine soziale Kultur des Respekts

Von Prof. Dr. Jörn Düwel

Sport ist für viele nicht nur eine Nebensache. Kein Wunder, schließlich fördert regelmäßiges Training das allgemeine Wohlbefinden. Längst sind die Zeiten vorbei, in denen sportliche Betätigung kaum mehr war, als eine feste Unterrichtsstunde in der Woche in der Schule. Stand für manche allein der gesundheitsfördernde Aspekt im Vordergrund, sind inzwischen auch die positiven Folgen des Sports auf soziale und kulturelle Verhaltensweisen eine unbestrittene Selbstverständlichkeit. Sport ist Lifestyle, oder, ohne angelsächsische Entlehnung, ein herrliches Lebensgefühl! Die Möglichkeiten und Varianten sportlichen Vergnügens sind ebenso zahlreich wie unterschiedlich. Es kommt darauf an, eine individuell passende Sportart zu finden. Erwachsenen fällt es naturgemäß leichter, sich zu entscheiden. Sie haben bereits Verschiedenes kennengelernt und ausprobiert. Ungleich schwieriger ist es, für Kinder ein geeignetes Angebot zu finden. Gewiss, schon im Kindergarten und erst recht in der Schule werden auch die Kleinen mit Naheliegenderem versorgt. An erster Stelle dürfte der Fußball stehen. Dafür braucht es zunächst nicht viel: Ein Ball, ein paar Mitspieler und eine fast beliebige Fläche. Dem Volkssport Nummer eins ist kaum zu entkommen. Doch darum geht es hier nicht. Vielmehr möchte ich von einer Entdeckung berichten, die schon das zweite Jahr in Folge unsere ganze kleine Familie verzaubert.

Am Anfang stand eine Annonce: „Mudo-Kids für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren, das Training findet mit den Eltern statt“. Das Angebot ließ aufhorchen. Üblicherweise haben Eltern nur die Aufgabe des Bring- und Abholservice zu leisten. Während die Kleinen Freizeitangebote wahr-

nehmen, warten Eltern geduldig oder erledigen Besorgungen. Ein gemeinsames Trainieren der Kinder mit den Eltern ist jedoch die unerhörte Ausnahme. Im Hamburger Kang-Center, einer Schule für traditionelles Taekwon-Do, zählt das Miteinander von Kleinen und Großen zum Selbstverständlichen.

Shin-Gyu Kang, Meister und Inhaber der Schule, kam selbst im Alter von fünf Jahren zum Taekwon-Do. Für ihn ist das Taekwon-Do nicht einfach eine Sportart, sondern eine bewusste Lebenshaltung. Sportliche Leidenschaft und charakterliche Sekundärtugenden sind für ihn eins, deshalb gehören beide auch im Training zusammen. Die Kinder schätzen und achten diese Haltung. Unser Sohn, der als einer der Jüngsten mit drei Jahren zum Taekwon-Do kam, nahm diese Form des Trainings von Anfang an an. Seine Begeisterung behielt er auch nicht für sich. Er teilte sie zunächst mit Freunden im Kindergarten und später mit Klassenkameraden in der Schule. Klar, im Laufe der Zeit machten sich die Kleinen im Training selbständig. War es anfangs gut, gemeinsam vor dem Meister zu trainieren, und zu sehen, dass die Eltern keinesfalls schneller lernen und auch nicht besser sind, emanzipierten sich die Kleinen rasch. Nichtsdestotrotz trainieren wir noch immer gemeinsam. Neben dem speziellen Kindertraining freut er sich auf die souveräne Teilnahme am Training der Erwachsenen. Inzwischen hat mein Sohn uns beide, meine Frau und mich, überholt. Scheinbar mühelos eignet er sich die mannigfaltigen Bewegungsfolgen an, die zum Kanon des Taekwon-Do gehören. Wenngleich er uns vorausieht, stehen wir ihm in der Freude am Training nicht nach.

Denn Taekwon-Do fördert und stärkt Körper und Geist. Deshalb begeistert Taekwon-Do und beflügelt stets zu neuen Leistungen. Seinen Ursprung hat die waffenlose Kunst der Selbstverteidigung in Ostasien. Der koreanische Sport ist geprägt von Höflichkeit und Integrität, er motiviert zur Geduld und stärkt die Selbstdisziplin. Sinngemäß bedeutet Taekwon-Do „der Weg des Fußes und der Hand“. Die drei Silben des Taekwon-Do umfassen also die Gesamtheit von Bewegungen mit dem Fuß – Tae – sowie mit der Hand – Kwon – und beschreiben auch die geistige Konzentration – Do. Schnelligkeit und Kraft gehören ebenso zum Taekwon-Do wie eine ritualisierte Choreographie von Bewegungen. Gewiss, ein Mannschaftssport ist Taekwon-Do nicht, vielmehr steht hier die individuelle Entwicklung der Persönlichkeit im Vordergrund. In Interaktion mit dem Meister ist das ausdauernde Üben in der Gruppe die unverzichtbare Voraussetzung für das Erlernen der ebenso kraftvollen wie dynamischen Abläufe und Figuren. Ein beweglicher, kraftvoller Körper und präzise Technik gepaart mit anmutigen Bewegungen spiegeln sich in dieser Kampfkunst wider, die nicht zuletzt auch wegen ihrer Schönheit begeistert.

Die Geschichte des traditionellen Taekwon-Do ist noch heute untrennbar mit dem Streben nach Freiheit und Gerechtigkeit verbunden. Schließlich war nach der Annexion Koreas 1910 auch die jahrhundertalte Tradition der vielseitigen Kampfkunst des Landes unterdrückt worden. Nach der Unabhängigkeit Koreas 1945 entstand das Taekwon-Do in seiner noch immer gültigen Form. Von Anfang an verkörperte dieser Sport den Willen zur stolzen Selbstbehauptung, verbunden mit dem Anspruch, ein friedliches Miteinander zu sichern. Diese Tugend ist allgegenwärtig.

Die Grundtechniken des Taekwon-Do sind in variantenreichen Schritt- und Technikfolgen festgelegt. Wenngleich Taekwon-Do ein Kampfsport ist, ist der Gegner nur imaginär. Im Unterschied zu vielen anderen Kampfsportarten wird das traditionelle Taekwon-Do ohne Körperkontakt

ausgeführt. Dies erfordert ein Höchstmaß an Körperbeherrschung. Die vielgestaltigen Bewegungsfolgen verlangen neben körperlicher Kondition auch geistige Konzentration. Im Einklang zwischen beidem liegt das eigentliche Ziel dieser nunmehr seit fünfzig Jahren auch in Deutschland beheimateten Kunst des Kampfsports. Rituale stiften Sicherheit und Zusammenhalt. Diese Erfahrung nimmt Taekwon-Do auf. Dazu zählt auch das Verneigen. Es artikuliert Respekt und dient ferner der eigenen Sammlung und Konzentration. Trainiert wird im weißen Dobok, einem weit geschnittenen Anzug, der auch Arme und Beine bedeckt. Die Füße bleiben unbekleidet. Jedes Training beginnt mit einem höflichen Begrüßungszeremoniell. Kein Training ohne intensives Aufwärmen der Muskulatur und kräftigende Dehnübungen. Im kulturellen Kontext Koreas entstandene und exakt festgelegte Hyongs bilden den Kern des Taekwon-Do. Das sind Bewegungsabläufe unterschiedlicher Komplexität, die mannigfaltige Grundtechniken der Bewegung immer wieder neu kombinieren.

Die Vielseitigkeit des Taekwon-Do fördert körperliches und geistiges Wohlbefinden. Kondition, Kraft und Konzentration stehen im Mittelpunkt dieses Sports und haben selbstredend großen Einfluss auf unsere Lebensfreude. Taekwon-Do stärkt somit auch das eigene Selbstvertrauen.

Im Taekwon-Do bewegen sich Körper und Geist. Diese Grunderfahrung hat inzwischen auch unsere Familie geprägt.



» Prof. Dr. Jörn Düwel ist seit dem Jahr 2002 Professor für Geschichte und Theorie der Architektur an der HafenCity Universität Hamburg (HCU). Vor zwei Jahren entdeckte er für seine Familie und sich das Taekwon-Do.