



Wilfried Peters

Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

Teil 11

Krafttraining (Kräftigungsübungen) ist auch für Kampfsportler wichtig. Es ist durchaus sinnvoll, als Ergänzung des Trainings zu hanteln. Leider gibt es die unsinnigsten Vorstellungen und Vorurteile über das Krafttraining mit Geräten und an Maschinen. Das Training an Maschinen hat die Absicht, ganz gezielt eine bestimmte Muskelgruppe (isoliert) zu kräftigen. Dieser Gedanke kommt aus der Rehabilitation, bei der z. B. nach einem Gipsverband des Beines nur dieses Bein in speziellen Beuge- und Streckgeräten so gekräftigt wurde, dass es wieder dem gesunden gleich wurde (denn während einer mehrwöchigen Ruhigstellung in Gips werden die dadurch unbetätigten Muskeln sichtbar kleiner). Die Krafttrainingsgeräte sind in diesem Sinne Weiterentwicklungen der Übungen ohne Geräte, denn sie geben die Bewegungsmöglichkeit genau vor. Auf diese Weise kann man alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gezielt kräftigen.

Das Training mit freien Gewichten hat den Vorteil, dass auch die Haltemuskulatur des Körpers bei jeder Übung mit trainiert wird (d.h. aber auch umgekehrt, dass man erst mit freien Gewichten arbeiten soll, wenn die Haltemuskulatur des Körpers bereits etwas ausgebildet ist).



Entgegen der landläufigen Meinung erhöht sich grundsätzlich die Schnelligkeit durch Krafttraining. Nur extrem voluminöse Muskeln beeinträchtigen insgesamt die Wendigkeit des Sportlers. In diese Verlegenheit wird ein Taekwon-Do-Sportler, der zweimal pro Woche intensives Krafttraining an Maschinen und mit Geräten macht, allerdings nie kommen, solange er nebenbei weiter das Taekwon-Do-Training betreibt.

Parallel zum Training kann richtiges Krafttraining an Maschinen und mit Geräten nur nützen. Wichtig ist dabei, dass man nicht einseitig (z.B. nur die Arme) trainiert, sondern immer ein Ganzkörperkrafttraining absolviert, bei dem man einige kampfsporttypische Schwerpunkte setzt.

Zu bedenken ist noch bei Sportarten mit Gewichtsklassen, dass man in der Regel durch Krafttraining mehr oder weniger zunimmt, denn Muskelgewebe ist schwerer als Fettgewebe. Für Sportarten ohne Gewichtsklassen, bei denen es Körperkontakt gibt (Fußball, Handball, Basketball) oder die kraftbetont sind (Schwimmen), ist Krafttraining eigentlich ein Muss.

Beim Krafttraining unterscheidet man Maximalkrafttraining und Kraftausdauertraining. Das letztere ist für Taekwon-Do-Sportler interessanter. Die Kraftausdauer beeinflusst auch die gute Koordination und die Reflexe, die bei Erschöpfung schnell stark nachlassen.

Ausdauertraining ist eine Voraussetzung für den Freikampf. Wer auf öffentlichen Kämpfen mitmachen möchte, muss den Sport, wenn auch nicht als Hochleistungs-Sport, so doch wenigstens als Leistungssport auffassen. Als Ausgleich und zur Ergänzung des normalen Taekwon-

Do-Trainings eignen sich hierfür die aeroben Ausdauersportarten (Dauerlauf bzw. Jogging, Seilspringen, Schwimmen, Fahrradfahren bzw. Ergometer, Ski-Langlauf). Auch Ballspiele und reaktionsbetonte Sportarten (Tischtennis, Badminton) sind geeignet.

Ausdauertraining (Ausdauerübungen) bedeutet zunächst einmal Langzeitausdauer, also aerobe Ausdauer (damit ist die maximale Sauerstoffaufnahme des Organismus gemeint) unter einer gleichmäßigen, wenig intensiven und lang andauernden Belastung (wie z. B. 45 - 60 Minuten Jogging bei Puls ca. 130). Um diese Ausdauer zu trainieren, muss man die leichten Dauerbelastungen in regelmäßigen Abständen (z. B. 1 bis 2 mal pro Woche) über einen längeren Zeitraum (z. B. 2 bis 3 Monate) kontinuierlich einsetzen. Der Leistungssportler kann zwischen diesen Belastungsintervallen auch kurze Sprints und Spurts zum Training der Schnellkraft machen. Daraus wird deutlich, dass eine Taekwon-Do-Übungsstunde nicht unbedingt ideal ist, um Ausdauer in diesem Sinne zu trainieren.



Die Kurzeitausdauer, also anaerobe Ausdauer (damit ist die Fähigkeit des Organismus gemeint, unter Sauerstoffmangel/-Schuld Energie freizusetzen) kann man besser während des Taekwon-Do-Trainings mitschulen (z. B. durch Ausführen der Grundschrifttechniken oder pausenlose Techniken auf eine Pratze beim Kampftraining). Allerdings leidet bei den schnellen Ausführungen häufig die Qualität der Techniken; also sollten solche Übungen nur mit einfachen Techniken durchgeführt werden.

Beim üblichen Taekwon-Do-Training und insbesondere beim Krafttraining geht es häufig um Kraftausdauer wie z. B. im Freikampf oder bei schnellen, harten Techniken auf den Sandsack.

Die Ausdauer und Kraftausdauer beeinflussen auch die Koordination und die Schnelligkeit, die Reflexe. Bei zu geringer (Kraft-)Ausdauer wird die Koordination schlechter, und die Gefahr von Sportverletzungen



gen erhöht sich bzw. im Kampf wird man schneller getroffen.

Schnelligkeitstraining (Schnelligkeitsübungen) ist insbesondere für Taekwon-Do ein wichtiger spezieller Bereich. Schnelligkeit ist das Ergebnis eines sehr komplexen Zusammenwirkens von Kraft (Schnellkraft), die teilweise genetisch vorbedingt ist, Beweglichkeit und Koordination (also Technik). Durch allgemeine und spezielle Übungen ist sie trainierbar. Zu unterscheiden ist noch zwischen der eigenen Bewegungsschnelligkeit und der Reaktionsschnelligkeit (also der Reaktionsdauer nach einem bestimmten Reiz). Auch die Reaktion lässt sich verbessern. Schnelligkeit ist also zum einen (durch die Struktur der Muskelfasern und des neuralen Reizleitungssystems) angeboren und zum anderen trainierbar durch energetische Anpassungsprozesse in Folge von Krafttraining, Ausdauertraining sowie koordinative Verfeinerungen der Bewegungen und Aktionen (Techniken). Die Schnelligkeit, Schnellkraft lässt bei Erschöpfung schnell nach. Das heißt, man kann indirekt z. B. durch Ausdauertraining die Schnelligkeit (z.B. während eines Wettkampfes) positiv beeinflussen.

Koordinationstraining (Kordinationsübungen) ergibt sich praktisch durch das gesamte Taekwon-Do-Training automatisch. Die Taekwon-Do-Techniken stellen (Hand- und Fußtechniken, Schritte, Drehungen, Sprünge) hohe koordinative Anforderungen, so dass das Üben von Taekwon-Do-Techniken und -Übungen gleichzeitig ein ideales Training der koordinativen Fähigkeiten darstellt.



Zur Vorbereitung auf die Einzeltechniken und Technikkombinationen kann man abstrakte Bewegungen als Vorstufe trainieren (wie z. B. nur den Ansatz bei Tritten und das Ausholen bei Handtechniken). Auch während des Aufbautrainings eignen sich koordinative Schritt- und Hüpfbewegungen sowie Sprünge (ähnlich wie beim Aerobic) zum Aufwärmen mit einem gewissen koordinativen Nebeneffekt.

Die Koordinationsfähigkeit ist der empfindlichste Bereich, der beim Training im Falle von Erschöpfung als erstes in Mitleidenschaft gezogen wird. Deswegen lassen sich die koordinativen Fähigkeiten indirekt auch durch Ausdauertraining und Kraftausdauertraining positiv beeinflussen.



Umgekehrt beeinflusst eine gute Koordination den Kräfteverzehr beim Training (oder im Wettkampf). Je besser die Koordination um so weniger Energie wird bei den Aktionen verbraucht, so dass die Kraftausdauer indirekt beeinflusst wird.

Aus dem Gesagten lässt sich auch folgern, dass die Übungen mit hohen koordinativen Anforderungen vor den anderen Bestandteilen trainiert werden sollen, während die Kraftausdauer am Ende des Trainings stehen sollte.

Was hier zu den Bestandteilen des Aufbautrainings gesagt wurde, bezieht sich auch auf das Taekwon-Do-Training insgesamt. Innerhalb der einzelnen Trainingsdisziplinen werden ebenfalls Kondition allgemein und dabei vor allem Koordination trainiert. Die einzelnen Bereiche gehen ineinander über und beeinflussen sich wechselseitig. Ein übliches Aufbautraining innerhalb einer normalen Taekwon-Do-Übungsstunde hat in der Hauptsache das Ziel, auf die kommende Stunde vorzubereiten, die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten und ggf. auch bedingt in bestimmten Bereichen (vor allem der Dehnung) Verbesserungen zu erreichen.



Die anderen Bestandteile wie Kraft, Ausdauer können bedingt beim TKD-Training geschult werden. Noch besser ist es, wenn diese beiden Bereiche extra und gezielt außerhalb des regulären Taekwon-Do-Trainings verbessert werden. Das hat auch den Vorteil, dass in der Übungsstunde selbst mehr Zeit für die vielfältige Taekwon-Do-Technik und die vielen Übungen bleibt.

Der Trainingsplan eines leistungsorientierten Kampfsportlers könnte also etwa umfassen:

- 1 mal pro Woche Jogging (ca. 45 bis 60 Minuten)
- 1 mal pro Woche allein spezielle persönliche Vorlieben und Schwächen berücksichtigen (Sandsacktraining, Stretching ...)
- 1 mal pro Woche (oder sogar zweimal) Krafttraining
- 2 mal pro Woche Taekwon-Do-Training

Dieses Pensum kann an drei bis vier Tagen in der Woche absolviert werden, also an manchen Tagen werden zwei Bereiche vorgenommen.

Es folgt ein Beispiel für die Gymnastik vor einer üblichen Taekwon-Do-Übungsstunde (was auch zur persönlichen Vorbereitung beim eigenen Training einsetzbar ist und verlängert bzw. intensiviert oder verkürzt werden kann).

Beispiel eines Vorbereitungsprogrammes für ein Taekwon-Do Training

- Ausschütteln von Armen und Beinen
- Schultern zu den Ohren hochziehen und wieder fallenlassen
- Beine abwechselnd vor und zurück pendeln lassen, zur Seite
- Rumpfbeuge nach vorn mit leicht gebeuten Knien und Armen ausschütteln, pendeln lassen, fallen lassen
- Kopf im Stand nach links neigen und gleichzeitig rechten Arm gestreckt am Körper halten (Hand nach außen gedreht) und umgekehrt
- Rechten Ellenbogen im Stand vor die linke Schulter drücken und umgekehrt
- Im Stand Oberkörper zur Seite beugen und den Arm weit mitführen
- Im Stand Hüfte zur Seite herausschieben und kippen
- Auf der Stelle gehen (mit und ohne Armeinsatz) und Knieheben
- Auf der Stelle locker hüpfen mit verschiedenen Armbewegungen (z.B. gestreckt vorn auf und ab, gestreckt seitlich auf und ab, gestreckt von vorn zur Seite führen, gestreckt vorn oder seitlich halten, lockere Handtechniken, Schulter vor- und zurückschieben ...)
- Im breiten Grätschstand, Füße leicht auswärts, Knie leicht beugen und strecken, langsam tief reinsetzen (Becken verschieben), ein Bein strecken, das andere beugen rechts, links abwechselnd
- Grätschstand Schulterbreite, Füße geradeaus, Oberkörper nach vorn unten hängen lassen (erst waagrecht, dann tiefer) und später dasselbe im breiten Grätschstand (außerdem jeweils bei gestreckten Beinen die Hüfte nach rechts und links seitlich kippen, wobei der Oberkörper sich nicht bewegt)

- Im Stand mit den Händen rechts und links abwechselnd so hoch wie es geht in die Luft greifen
- Im Stand Knie heben und zur Seite führen und zurück (Standbein bleibt stehen), langsam bewegen
- Ein Bein nach vorn stellen, Oberkörper vorbeugen, Kinn zum Knie
- Füße in Schulterbreite, auf den Händen nach vorn laufen und zurück, wobei die Beine gestreckt bleiben
- Tiefe Grätschstellung, Oberkörper nach vorn runterhängen lassen, ein Bein beugen, das andere bleibt gestreckt und seitlich runter gehen (Füße bleiben stehen, Hände stützen vorn ab)
- In der Bankstellung rechten Arm nach vorn ausstrecken und gleichzeitig linkes Bein nach hinten ausstrecken (waagrecht)
- In der Bankstellung ein Bein gestreckt nach vorn stellen und eventuell Kinn auf das Knie (wer kann, in den Spagat rutschen)

b) Grundschule (Gibon Yonsup)



In der Grundschule werden die verschiedenen Taekwon-Do-Techniken eingeübt, bis sie sitzen oder besser, bis sie im Unterbewusstsein verankert sind. Dadurch verkürzt sich die Reflexzeit, man ist also in der Lage, schneller zu reagieren. Darüber hinaus kann sich der Schüler dann auf andere Dinge konzentrieren (z. B. genaues Treffen).

Die Übungen sollen genau und korrekt ausgeführt werden. Der Schüler kann zwar zunächst nicht alle Einzelheiten gleichzeitig beachten; aber nach und nach lernt er die ungewohnten Bewegungen und kann sie dann wie im Schlaf ausführen.

Früher wurde hauptsächlich streng nach Kommandos in geordneten Reihen geübt. Zur Auflockerung bietet sich das Üben in einem Kreis (alle können sich gegenseitig sehen) oder mit Partnern in Zweiergruppen an. Die

Ausführung der Übungen nach Kommandos, auch wenn das sehr militärisch wirkt, hat bestimmte Vorteile. Bei geordneten Reihen sieht der Trainer sofort, wenn jemand falsch steht, die Bewegung unkorrekt ausführt oder nicht mitmacht. Auf diese Weise kann der Übungsleiter einer größeren Anzahl von Schülern gleichzeitig die Grundlagen der Technik vermitteln. Besonders für Anfänger, die noch nicht selbständig trainieren können, eignet sich die geordnete Grundschule nach Kommandos.

Zur Grundschule gehören Vorübungen (z. B. nur die Schritte üben, nur das Ausholen usw.), einzelne Techniken und Kombinationen von mehreren Techniken.

Ablauf der geordneten Grundschule nach Kommandos:

Der Trainer zeigt und erklärt die Übung (Ablauf, Sinn und Zweck, Anwendung, Besonderheiten usw.) mit der entsprechenden Ausgangsstellung. Auf das Kommando **charyot** (Achtung) nehmen alle die Achtungstellung ein (Charyot Sogi). Dann wird der Name der Technik gesagt. Nach dem Kommando **Junbi** (fertig) gehen die Schüler in die angesagte Ausgangsstel-



lung (z. B. Narani Junbi Sogi). Dann gibt der Übungsleiter durch Zählen oder Schreien an, wann alle gleichzeitig die Übung ausführen sollen. Die Techniken werden links und rechts, sowie im Vorwärts- und Rückwärtsgehen ausgeführt. Auf das Kommando **toras** (Drehung) vollziehen die Schüler die vorgeschriebene Drehung.

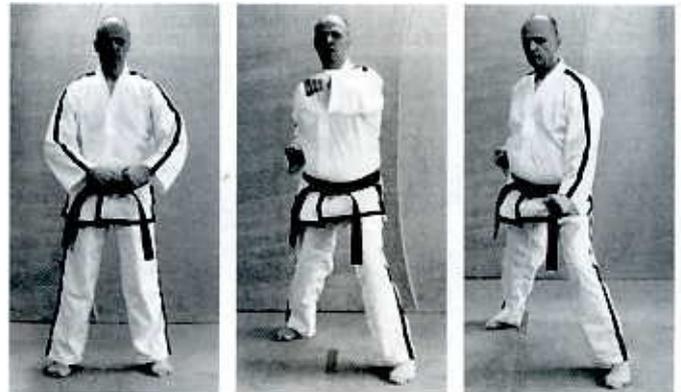
Das Ende der Übung wird durch das Kommando **Goman** (beenden) angekündigt bzw. angezeigt. Die Schüler ziehen beim Kommando **Paro** nun das Bein zur Ausgangsstellung zurück, das sie am Anfang zuerst bewegt haben. Begonnen wird bei Angriffen mit rechts und bei Abwehrtechniken mit links.

Am Ende der jeweiligen Übung kann das Kommando **Swiyo** kommen, was soviel bedeutet wie Entspannen oder Lockern.

Vierseitengrundschule

Eine etwas weiter entwickelte Form, die der Tul bereits sehr ähnlich ist, bildet die Vierseitengrundschule. Man übt zwei verschiedene Formen, nämlich Saju-Jirugi (Vierseitenfauststoß) und Saju-Makgi (Vierseitenblock). Ausgangsstellung ist Narani Chunbi Sogi.

Bevor der Schüler an eine Übung herangeführt wird, soll er die Vorstufen kennen. Bevor er also eine Tul lernt, soll der Schüler genügend Grundschule und Saju-Makgi Saju-Jirugi absolviert haben.



Saju-Jirugi zuerst Rechts vor (links herum drehen) aus Narani Junbi Sogi

1. Rechts vorgehen
Gunnun So Kaunde Ap Jirugi Rechts
2. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Palmok Najunde Makgi Links
3. Rechts vorgehen
Gunnun So Kaunde Ap Jirugi Rechts
4. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Palmok Najunde Makgi Links
5. Rechts vorgehen
Gunnun So Kaunde Ap Jirugi Rechts
6. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Palmok Najunde Makgi Links
7. Rechts vorgehen
Gunnun So Kaunde Ap Jirugi Rechts

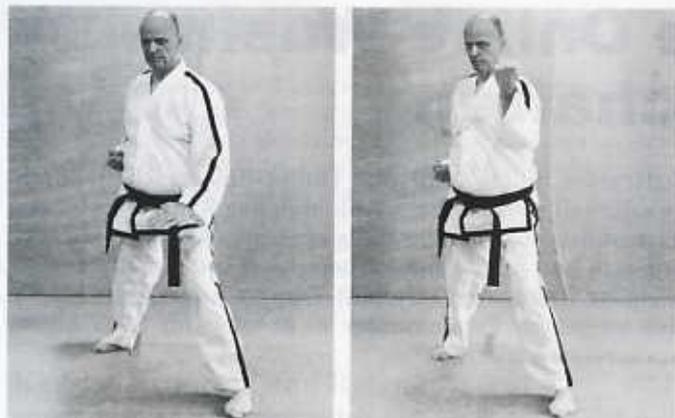
Rechts ranziehen zu Narani Junbi Sogi

Saju Jirugi zuerst Links vor (rechts herum drehen) aus Narani Junbi Sogi

1. bis 7. genau umgekehrt alles Links vor Rechts drehen und zurückgehen Links

Saju Makgi zuerst Rechts zurück (links herum drehen) aus Narani Junbi Sogi

1. Rechts zurückgehen
Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Links
2. Rechts vorgehen
Gunnun So Anpalmok Kaunde Makgi Rechts
3. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Links
4. Rechts vorgehen
Gunnun So Anpalmok Kaunde Makgi Rechts



5. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Links
6. Rechts vorgehen
Gunnun So Anpalmok Kaunde Makgi Rechts
7. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Links
8. Rechts vorgehen
Gunnun So Anpalmok Kaunde Makgi Rechts

Rechts ranziehen zu Narani Junbi Sogi (narani chunbi sogi)

Saiu Makgi zuerst Links zurück (rechts herum drehen)

1. bis 8. genau umgekehrt alles Links zurück rechts herum drehen und vorgehen Rechts

c) Übungsformen (Tul)

Die Tul ist der wesentlichste Teil des Taekwon-Do, durch den man es hauptsächlich von anderen Kampfsportarten unterscheidet. Tul ist eine bis ins kleinste Detail festgelegte Übungsform. In ihr wird ein Kampf gegen mehrere Gegner, die sich der Übende vorstellt, simuliert. Der Schüler muss also jeweils alle Techniken in der Reihenfolge auswendig wissen.

Bei der Tul kommt es auf Genauigkeit an. Alle Techniken müssen grundschulmäßig ausgeführt werden. Die Tul gibt Anwendungsbeispiele für die Techniken der Grundschule. Jeder Übende soll deswegen die Namen und den Zweck der jeweiligen Tul-Techniken kennen.

Ein wichtiges Kriterium zur Prüfung der Genauigkeit ist die Regel, dass man immer auf dem Punkt enden soll, an dem die Tul begonnen wurde. Eine korrekte Körperhaltung und das richtige Bewegen in den richtig ausgeführten Fußstellungen sind die Grundbestandteile der Tul. Spezielle Hinweise zu den einzelnen Techniken (z. B. das Stampfen) müssen genau eingehalten werden.

Jede Tul wird in einem bestimmten Rhythmus gelaufen, den der Schüler weitgehend selbst gestalten kann. Die Tul soll aber möglichst realistisch, nicht gleichförmig vorgetragen werden. Wichtig ist auch das Stoppen und Arretieren der Techniken, wodurch der sogenannte Brennpunkt entsteht, der ein besonderes Merkmal des Taekwon-Do ist. Die Bewegungen im Taekwon-Do verlaufen wellenförmig; die Hüfte befindet sich in einer ständigen Auf- und Abwärtsbewegung. Beim Vorgehen wird sie leicht angehoben (aber nicht die Knie strecken), beim Beginn der Technik heruntergedrückt und dann ruckartig eingerastet, während sich die anderen Muskeln spannen und das Angriffsteil/Abwehrteil ebenfalls einrastet. So entsteht der Brennpunkt.

Ebenso wichtig ist die richtige zeitliche Koordination zwischen Bewegung und Arretierung, also dem Einnehmen der Fußstellung und dem Einrasten der Technik (sogenanntes timing). Ideal ist, wenn genau dann arretiert wird, wenn die Fußstellung einrastet (also alle Muskeln gleichzeitig von den Beinen über den Körper bis zu den Armen anspannen).

Der Schüler soll bei der Tul beweisen, ob er es versteht, die Grundprinzipien des Taekwon-Do richtig anzuwenden. Konzentration, richtiges Atmen und die Qualität der einzelnen Techniken sollen gezeigt werden. Eine gut ausgeführte Tul drückt die Kraft, Vielseitigkeit und Ästhetik des Taekwon-Do aus. Deswegen sind die Tul, die von General Choi Hong Hi und seinen Mitarbeitern entworfen wurden, der wichtigste Bestandteil der Graduierungsprüfungen.

Es gibt 24 Tul, von denen die kürzeste 19 und die längste 72 Bewegungen enthält. Die 24 Tul stellen die 24 Stunden eines Tages dar, der gemessen an der Ewigkeit das ganze Leben eines Menschen bedeutet. Sie sind also symbolisch für ein ganzes Menschenleben (für das Lebenswerk des TKD-Begründers Choi Hong Hi).

Die Tul lassen sich nur durch die Praxis lernen; darum beschränke ich mich in diesem Buch auf die bloße Aufzählung der einzelnen Techniken der Tul bis zur Choong Moo (9. Tul), die man für die Danprüfung (1. Dan) benötigt (nach ITF-Reglement). So kann der Schüler, der den Ablauf kennt, die Namen nachschlagen, und der Trainer hat ein Kriterium für das Zählen bei den Kommandos (welche Techniken zu einem Kommando gehören).

Eine Tul wird in Teilschritten, aber ganz einstudiert. Damit man sie nicht wieder vergisst, muss man die Tul dann am gleichen Tag noch einige Male absolvieren. Je mehr Tul man gelernt hat, desto schwerer ist es, sie alle zu behalten und nicht untereinander zu verwechseln. Deswegen ist es ratsam, sie jede Woche einmal alle zu laufen oder, was auch eine gute Übung ist, sie gedanklich zu vollziehen. Die gedankliche Auseinandersetzung mit dem Taekwon-Do (z. B. auch dem Freikampf) ist sehr hilfreich und bringt erstaunliche Erfolge.

Fortsetzung folgt!

