

TANGUN - Nachrichten



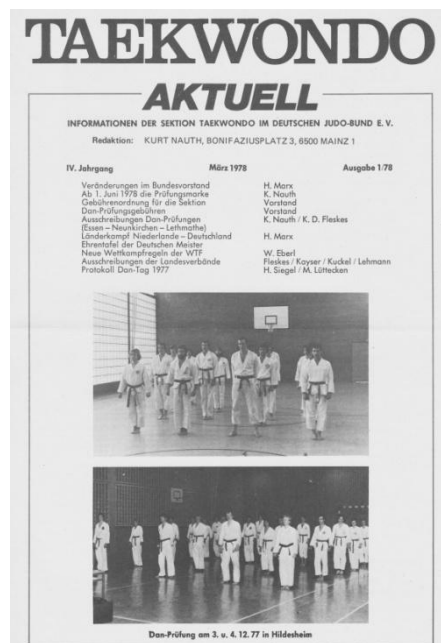
Seit dem Erscheinen der letzten „TANGUN-Nachrichten“ im Dezember sind nun schon wieder ein paar Monate vergangen und es wird Zeit für eine neue Ausgabe, diesmal auch mit einem netten Beitrag von unseren Sportkollegen Martin Borek. Wenn man bedenkt, dass die TANGUN-Hamburg im Oktober 1971 eröffnet wurde und damit älter als das World Taekwondo Hauptquartier *Kukkiwon* ist (Baubeginn am 19. November 1971, Fertigstellung im November 1972), gab und gibt es immer wieder Geschichten, die man zu Papier bringen kann. Außerdem wurde ein interessantes Interview mit unserem Joe Alexander geführt, das man hier lesen kann. - Viel Spaß beim Lesen!



In unserer digitalen Zeit sind gedruckte Dinge ja eher selten geworden und etwas haptisch in den Händen zu halten vielleicht schon etwas Besonderes. Schon in der Vergangenheit gab es Ausgaben einer TANGUN-Zeitung, die TANGUN-Information. Nur einmal im Jahr wurde von Ereignissen berichtet, wie z.B. Turniererfolgen, Prüfungen oder von Sportreisen. Das Herstellen war aber noch etwas schwieriger, denn es gab weder PCs und Smartphone, noch das Internet zum Recherchieren. Auch die TAEKWONDO-AKTUELL fing einfach an, bevor sie sich zu dem heutigen Hochglanzformat entwickelte. Hält man heute ein frühes Exemplar in den Händen, wundert man sich vielleicht etwas über die Einfachheit, die man damals aber keinesfalls als solche empfand. Jeder freute sich auf die nächste Ausgabe, besonders wenn der eigene Verein erwähnt wurde. „Step by Step“ wurde die AKTUELL zu dem was sie heute ist, eine schöne Monatszeitung mit Berichten und Fotos von den Geschehnissen ums Taekwondo.

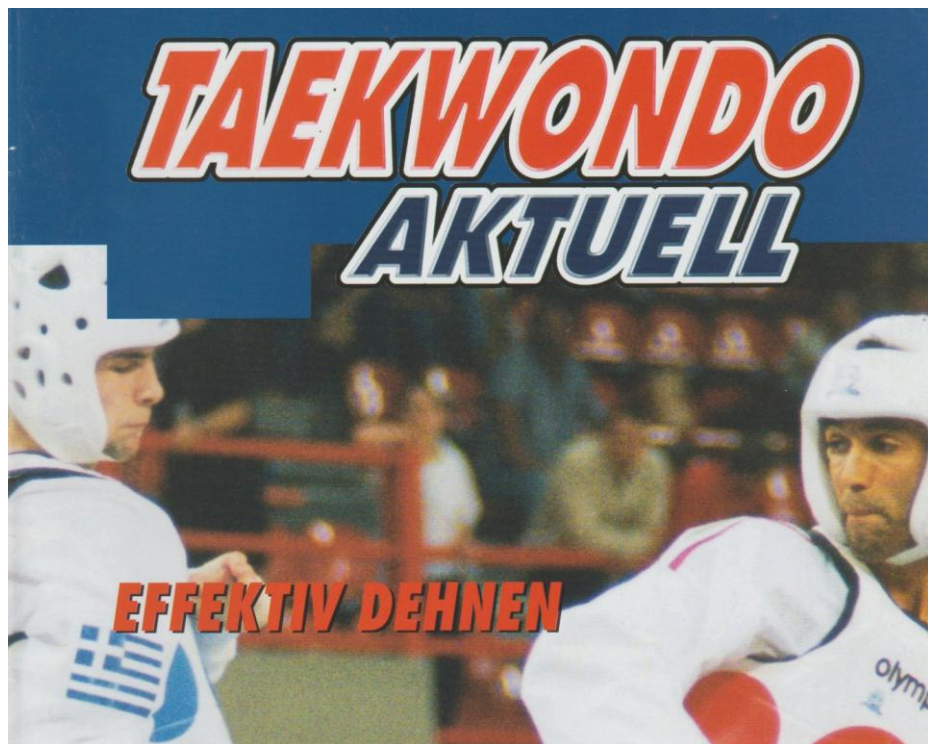


TANGUN-Information 1/78



TAEKWONDO-AKTUELL 1/78

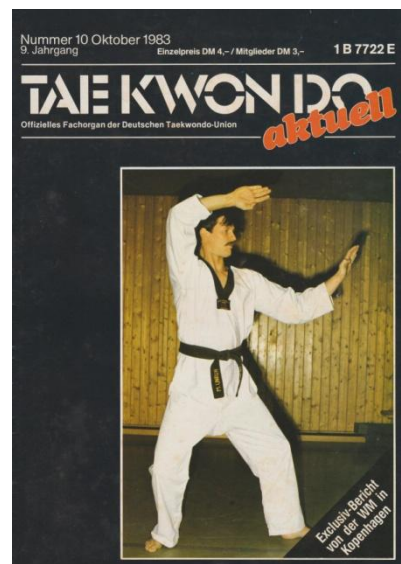
Diese Zeitung ist wieder in schwarz/weiß, ist jedoch auch in Farbe als PDF-Datei bei Zacki erhältlich.



Die TAEKWONDO-AKTUELL ist heute eine moderne Monatszeitschrift, die auch digital gelesen werden kann. Nur Wenige von uns aus der „TANGUN“, schafften es sogar auf die Titelseite. Am „Schwarzen Brett“ sind einige davon zu sehen.



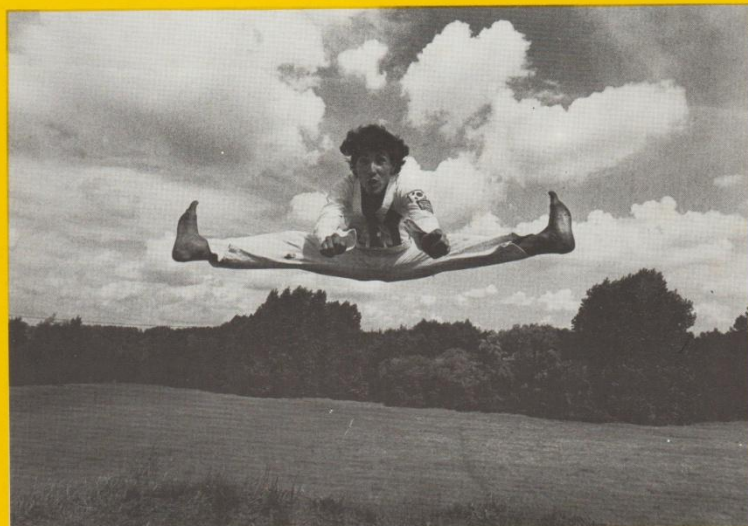
Joe nach einer Fernsehsendung auf der Titelseite Oktober 1988.



Michael Unruh auf der Titelseite der Oktoberausgabe 1983.



WEGE IM TAE KWON DO I. CHONG-JI-HYONG

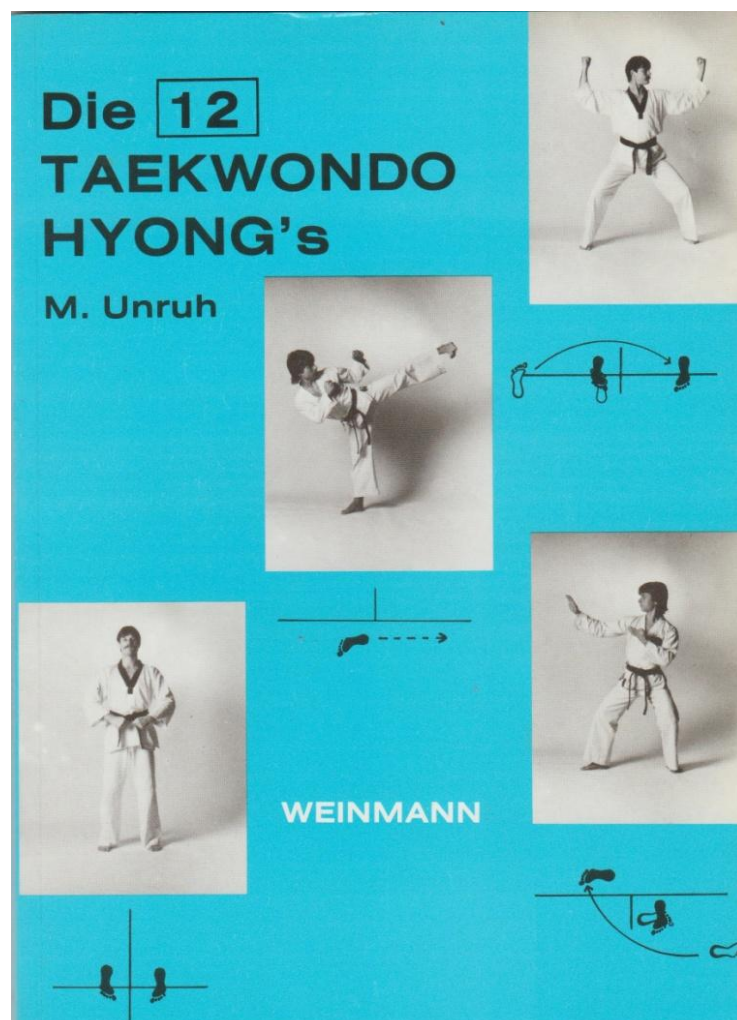


.....GYMNASTIK.....HYONG.....JLBO-TAERYON.....

Es entstanden auch andere interessante Drucksachen, so wie diese, mit dem damaligen Cheftrainer Klaus Petzold, Sabine Sprung* und Oktay Cakir. Das war ein liebevoll produziertes Heft, mit dem jeder und jede gut arbeiten konnten, um ihre Fähigkeiten zu verbessern. (*Sabine wurde bei der ersten Frauen-W M 1983 in Kopenhagen Weltmeisterin)



Eine besonders schöne Arbeit ist das 1985 erschienene Buch: „*DIE 12 TAEKWONDO HYONG's*“ von Michael Unruh. Das ist ein erstklassiges Lehrbuch zum Erlernen der ersten 12. Hyongs mit den Diagrammen und zahlreichen Fotos dieser Formen. Mit freundlicher Unterstützung seines Freundes Manfred „Zacki“ Zakrzewicz traf man sich in einem Bergedorfer Studio und es entstand ein Werk, dass bald in ganz Deutschland weit verbreitet war. Weitere Fotografien von A. Vogt und R. Labelt wurden in einer Turnhalle geschossen. Zu der Zeit war das Hyong-Formensystem noch in der Deutschen Taekwondo Union intrigiert, im Prüfungswesen und auch im Wettkampf. Michael Unruhs Lehrbuch wurde deshalb als offizielles Lehrbuch der DTU geführt. Da es auch in dieser Zeit noch sehr viele Hyong-Läufer/innen gibt, wird das Buch immer noch sehr geschätzt, auch innerhalb unserer TANGUN.





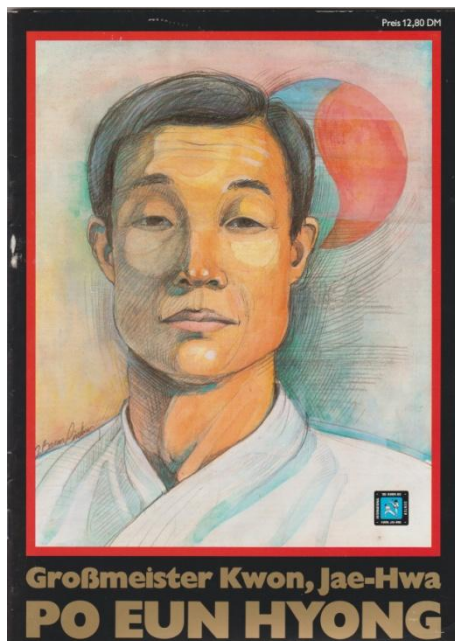
Eine andere sehr schöne Arbeit ist das Lehrbuch „Taekwondo Korea – Der Weg zum schwarzen Gürtel“ von Frank Kiyun Kim. In diesem, im September 2022 veröffentlichten Buch, haben Schüler und Schülerinnen die Möglichkeit die Taekwondo Taegeuks 1 bis 8 zu erlernen. Neben dem Studieren dieser Lektüre, besteht auch die Möglichkeit sich mit einem QR-Code ins Internet einzuloggen und somit auch akustische Information zu erhalten. Da es auf dem Weg zum schwarzen Gürtel nicht nur um die Taegeuks geht, wird auch sehr viel Basiswissen wie Kommandos, koreanische Bezeichnungen und wichtige Körperteile erläutert. Alles in Allem ist Franks Buch, bei dem ihm auch seine Familie wertvolle Hilfe gab, ein gelungenes, modernes Fachbuch und somit sehr zu empfehlen.

Als Großmeister des Taekwondo hat Frank mit diesem Werk dazu beigetragen, dass das Taekwondo für kommende Generationen erhalten bleibt.

Großmeister Kwon, Jae-Hwa

Für die älteren Meister und Meisterinnen des traditionellen Taekwondo war lange Zeit Großmeister Kwon, Jae-Hwa das Maß aller Dinge. Das bezeichnen von Menschen als Legende wird leider viel zu oft gemacht. Um als Legende zu gelten muss man schon so Einiges bewegt haben und das nicht nur kurzfristig. Bei Großmeister Kwon kann man ohne wenn und aber von einer echten Legende sprechen. Als Lehrer von unserem TANGUN-Gründer Hans-Ferdinand Hunkel hatte er ihm den Auftrag zur Eröffnung der ersten Taekwondo-Sportschule in Norddeutschland erteilt. Hans-Ferdinand wurde dann zum Architekten des norddeutschen Taekwondo. Seine Schüler, heute zum Teil selbst Großmeister, halten an vielen Traditionen fest. Das macht unsere TANGUN zu dem was sie heute ist.

Auch von Großmeister Kwon gab es zahlreiches Gedrucktes zum Erlernen des Taekwondo und oft zum Staunen. Bilder von spektakulären Bruchtests oder ausdrucksvoll gezeigte Techniken, sind auch heute noch faszinierend.



In diesem Heft zeigt GM Kwon die 11. Hyong.

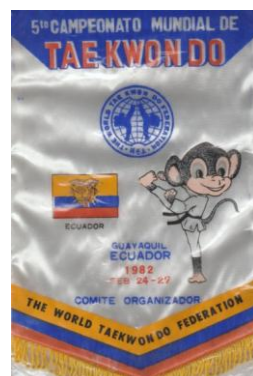
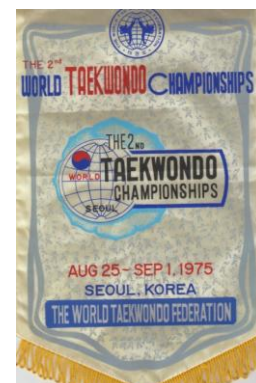
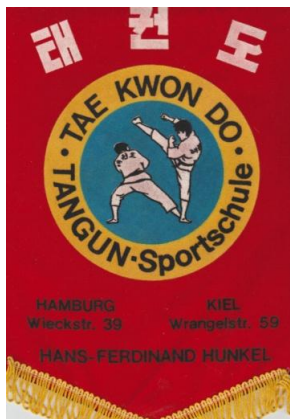


Yop-Chagi in der Po-Eun Hyong.

Erinnerungsstücke

Im Laufe der Jahre können sich einige Erinnerungsstücke wie Medaillen, Pokale und Urkunden ansammeln und vielleicht zuhause in einer Ecke zur Ansicht stehen. Beliebt waren auch die zahlreichen Wimpel, die gerne bei diversen Veranstaltungen überreicht wurden. Auch heutzutage sieht man, z.B. bei Fußball-Länderspielen oder anderen Sportbegegnungen, wie diese ausgetauscht werden.

Hier sieht man eine kleine Auswahl von Taekwon-Do Wimpeln, die zu verschiedenen Anlässen herausgegeben wurden und oft die Wände der Taekwondo Sportschulen zieren, so wie in unserer TANGUN.



Warum gerade Taekwondo?

Als die TANGUN-Sportschule 1972 eröffnet wurde, war das Taekwondo noch recht unbekannt. Um das Interesse an diesem Kampfsport zu erwecken, wurde mit dem Begriff „Koreanisches Karate“ Werbung gemacht, um neue Mitglieder zu bekommen. Das aus Japan stammende Karate war schon ausreichend bekannt und galt als ein harter Stil. Schon bald bekam das Taekwondo einen eigenen, hohen Bekanntheitsgrad und wurde dann auch nur noch so benannt. Besonders die unglaublichen Fußtechniken überzeugten viele der neuen Mitglieder, sich fürs Taekwondo zu entscheiden. Anfänglich gab es fast nur männliche Sportler, aber das änderte sich zum Glück recht bald. Heute fast undenkbar: Taekwondo ohne weibliche Beteiligung. Die Eastern-Filme mit Bruce Lee, Chuck Norris und Co. lösten dann einen regelrechten Boom aus, was man auch an den Mitgliederzahlen der TANGUN gut erkennen konnte.

Es kann vielfältige Gründe geben, sich für das Taekwondo als Sportart zu entscheiden. Für viele steht die unglaubliche Fitness im Vordergrund, die man durch das regelmäßige Training erreichen kann. So gut wie jeder Körperteil wird beansprucht und somit gestärkt. Auch das Herz.-Kreislaufsystem bekommt die gesundheitserhaltenden Reize, die im Alltag oft zu kurz kommen können. So kann gut gegen die stark gestiegenen Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden.

Man kann das Taekwondo auf unterschiedlichste Weise betreiben. Für die Jüngeren besteht die Möglichkeit sich in Wettkämpfen zu messen. Turniere im Formenlaufen oder im Kampf können bestritten werden. Der Vollkontakt-Kampf ist eine olympische Disziplin und Anreiz für die Kämpfer und Kämpferinnen der TANGUN, sich für Weltmeisterschaften oder die Olympiade zu qualifizieren. Das moderne, olympische Taekwondo hat sich im Laufe der Zeit stark verändert, mit anderen Regeln und einem anderen Kampfstil. Anfänglich wurde ohne jegliche Schutzausrüstung gekämpft. Weder Weste und Schützer, noch Kopfschutz waren erlaubt. Beim Angreifen musste man sehr auf den eigenen Körper achten um sich nicht zu verletzen. Es war sehr wichtig intelligent zu kämpfen. Beim Vollkontakt-Kampf gab es nicht selten einen K.O., wenn getroffen wurde.

Als Kampfsport bietet das Taekwondo auch die Möglichkeit zum Erlernen einer soliden Selbstverteidigung. Auch wenn es da andere, effektivere Systeme in diesem Bereich gibt, hat man ein gutes Fundament zur Verteidigung unerwünschter Angriffe. Wie mit vielen anderen Dingen ist es aber ein längerer Weg und bedarf regelmäßigem Training.

Das traditionelle Taekwondo ist jedoch mehr als ein Kampfsport und sollte besser als Kampfkunst bezeichnet werden. Selbst dieser Begriff sagt nicht genügend aus was das Taekwondo beinhaltet. Es steht nicht allein die Verbesserung der körperlichen Konstitution im Vordergrund, sondern auch die mentale und psychische Stärkung spielt im Training eine größere Rolle. Es sollte immer auch um die Vermittlung von Werten gehen, die in der Gesellschaft schon etwas in Vergessenheit geraten sind. Mit klaren Regeln, einer gesunden Hierarchie und viel Disziplin, dient das Taekwondo einer guten Persönlichkeitsbildung. Mit dem „Do“, oft als „der Weg“ beschrieben, ist das Taekwon-Do also viel mehr, als reine Körperertüchtigung.

Hilfe, ich werde älter!

Im Leistungssport gilt ein Athlet oder eine Athletin schon mit Anfang dreißig, als alt und nicht mehr konkurrenzfähig für den Wettbewerb. Im Taekwondo gibt es aber die Möglichkeit dies bis ins höhere Alter zu betreiben. In der TANGUN sind viele ü40, ü50, ü60 und einige sogar ü70, mit einer enormen Fitness. Natürlich ist das kein Leistungssport, aber körperlich doch immer wieder eine Herausforderung. Dass man nach dem Training oft ganz schön „platt“ ist, zeigt die Intensität eines ausgewogenen Trainings. Auch die benötigte Zeit zum Regenerieren wird länger. Hier heißt es: *„Nicht wer am meisten trainiert wird stärker, sondern wer am besten regeneriert.“* Das müssen die Sportbetreibenden selbst herausfinden, was da das Beste für den eigenen Körper ist. Fast jeder und jede hat irgendwo im Körper eine Schwachstelle, die auch zu Schmerzen führen kann. Gerade dann sollte man nicht in eine Schonung der betroffenen Stellen fallen. Das ist in den meisten Fällen nicht ratsam und eine moderate Bewegung von Vorteil. Die Angst, dass man dann etwas beschädigen kann ist oft unbegründet. In der Physiotherapie können mit der Bewegung, der Belastung und Kräftigung gute Erfolge für eine Schmerzminderung erreicht werden.

Nicht nur im Taekwondo ist das regelmäßige Dehnen von Vorteil. Die Muskeln, Bänder und Sehnen werden so auf die kommende Belastung gut vorbereitet. Die nicht so gut durchbluteten Sehnen brauchen etwas länger, als die Muskeln. Gerade das Trainieren mit nackten Füßen auf dem kalten Parkettboden, kann zu Verletzungen führen, ohne ausreichend gedehnt zu haben. Das Dehnen ist auch eine Fleißsache. Wie oft hört man: *„Ich war schon immer ungelenkig und kann das nicht besser.“* Aber gerade die etwas Ungelenkigen sieht man selten bei einer intensiven Gymnastik. Mit systematischen Übungen ist meist ein guter Erfolg zu erzielen. Dazu muss man aber auch mal die Komfortzone verlassen. Von nichts, kommt nichts!

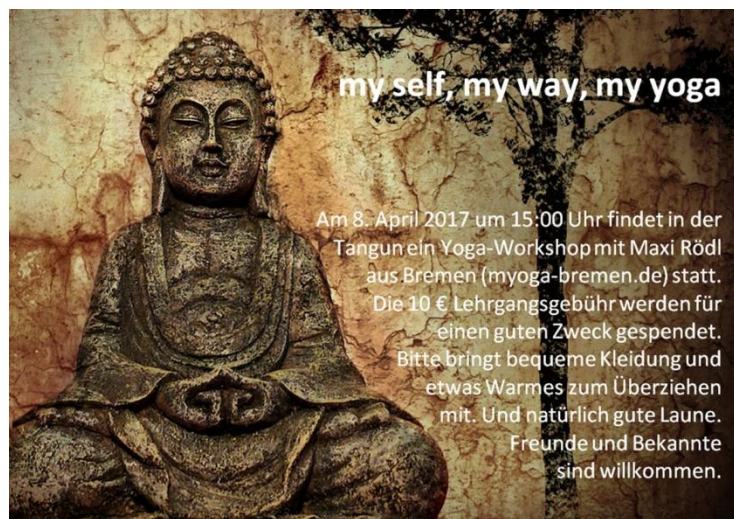
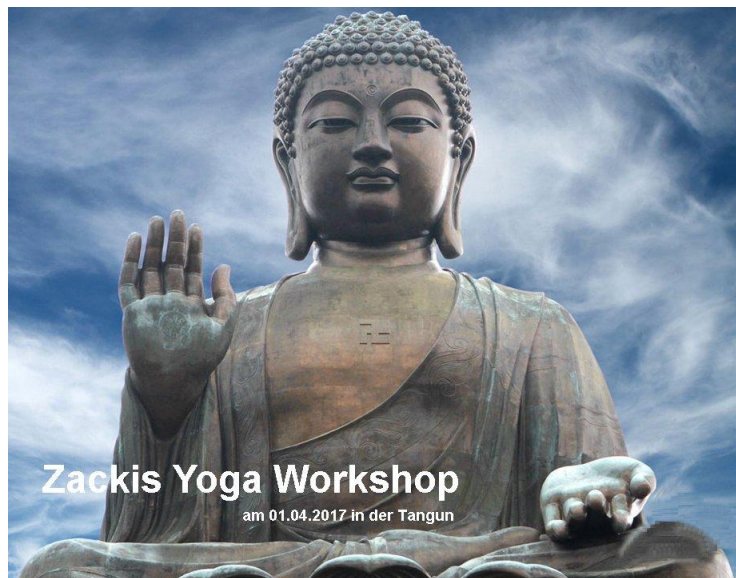
Die Kräftigung der Muskulatur wird mit dem zunehmenden Alter immer wichtiger und es sollte unbedingt ein Augenmerk darauf geworfen werden. Schon ab dem dreißigsten Lebensjahr verliert man mit jedem Lebensjahr 1 Prozent der Muskulatur und ab sechzig geht es mit etwa 3 Prozent noch schneller „bergab“. Und nun die gute Nachricht: *„Man kann mit einem guten Krafttraining dem Abbau gut entgegenwirken“*. Wie auch für das gesamte Taekwondo ist eine Regelmäßigkeit für die Kraftübungen sehr wichtig. So heißt es, dass man mit dem Älterwerden immer mehr machen muss, auch wenn es immer anstrengender wird. Also, nicht nur davon wissen, sondern auch machen! Der Lohn dieser ganzen „Quälereien“ ist eine innere Zufriedenheit, die man im Alltag gut gebrauchen kann. Wenn dann die eigenen Kinder sagen: *„Geh bloß zum Training! Danach bist du immer so gut entspannt“*, sagt das doch sehr viel aus. Für die unterrichtenden Taekwondo Lehrer/innen sind solche Sätze sehr schön und motivierend. Unter dem Strich kann man sagen: *Je anstrengender und härter ein Training verläuft, desto größer ist das gute Gefühl danach!*

Wenn auch der Körper im Alter immer schwächer wird, so wird man geistig eigentlich immer stärker und hoffentlich auch etwas weiser. Man muss nicht mehr beweisen, dass man mit allem mithalten kann. Das muss man lernen! Möge diese Übung gelingen!

Nicht nur Taekwondo

Es gab in unserer TANGUN neben dem Taekwondo auch immer wieder Veranstaltungen, die große Freude machten. Wie zum Beispiel die interessanten Lehrgänge über Ernährung oder das gesundheitsorientierte Krafttraining. Diese dienten auch zur Fortbildung der Trainer/innen und wurden für die Verlängerung der Trainerlizenzen anerkannt. Hier hatte Zackis Tochter Julia mit ihrem Fachwissen auch ihren Vater beeindruckt.

Es gab auch Yoga-Workshops, die von der erfahrenen Yogalehrerin Maxi geleitet wurde. Inzwischen sieht man ja schon einige Übungen des Yoga beim Aufwärmen der Trainingsgruppe, weil die einfach gut sind.



Es gab in den vergangenen Jahrzehnten auch zahlreiche Radtouren, die meist vor der TANGUN starteten. Zuerst wurden gerne größere Strecken gefahren. Weil das aber viele nicht so trainierte Radfahrer/innen etwas abschreckte, wurden die Fahrten bald etwas entspannter. Es geht mehr um das Zusammensein, als um Leistungsbeweise. Es ist spannend die Gruppe mal ohne Dobok kennenzulernen und gute Gespräche zu führen, die in der TANGUN so nicht möglich sind.

TANGUN



Radtour 7.Mai

Wir treffen uns an der U-Bahnstation
Ochsenzoll (U1) um 14:00 Uhr. Ihr könnt dort
bequem mit der U-Bahn hinkommen
(Fahrräder darf man Samstags mit nehmen)
oder direkt mit dem Fahrrad vorfahren! Wir
fahren dann gemütlich(!) in Richtung
Henstedt-Ulzburg. Pause können wir machen,
wo wir möchten! Im Anschluss hat Marco im
Schweinske Norderstedt (Ulzburger Str.334)
für uns reserviert. Dort können wir eine
Kleinigkeit essen und schwatzen!

Zacki



Einladung zu einer Radtour Anfang der 2000-er.



Vor der TANGUN im Mai 2018

Die Räume der TANGUN wurden in der Vergangenheit auch für eine Fotoshow (Juli 2016) genutzt, mit Taekwondo-Bildern aus den Privataarchiven der Aktiven. Eine lustige Idee war der Kinoabend 2024 im Parkettraum, wo der Film „Rocker“ gezeigt wurde. Dieser Film wurde 1972 vorwiegend mit Laiendarstellern gedreht und spiegelt den Zeitgeist wider, der in dieser Zeit in Hamburg herrschte. Nach der Filmvorführung waren sich alle einig, das zu wiederholen. Filmvorschläge waren u.a. die Bruce Lee Filme oder das Boxerdrma „Rocky“. Leider blieb es bis jetzt bei den Worten. Irgendjemand müsste das dann organisieren.





Interview mit Joe Alexander (5.DAN)

M. Z.: *Hallo Joe, danke dass du dir etwas Zeit nimmst für ein kleines Interview. Kaum ein anderer hat in der Vergangenheit mehr Interviews gegeben als du. Vielleicht erfahren wir hier trotzdem noch etwas Neues von dir.*

Joe: Zacki, danke dir. Es ist mir eine echte Ehre, einem Großmeister und einer Taekwondo-Legende ein Interview zu geben. Gerade weil es von dir kommt, fühlt es sich für mich besonders und anders an.

M. Z.: *Du hast mit deinem blauen Hut und der Brille nach hinten einen guten Wiedererkennungsgrad. Bei deinen zahlreichen Auftritten in der Öffentlichkeit fällst du damit immer auf. Wie bist gerade auf dieses Outfit gekommen?*

Joe: Ja der blaue Hut und die Brille haben tatsächlich einen hohen Wiedererkennungswert und sind heute so etwas wie mein Markenzeichen. Aber ehrlich gesagt war das nie geplant.

Ich habe mich vor vielen Jahren entschieden, meinen Kopf zu rasieren – unter anderem, weil ein neuer beruflicher Abschnitt begann und ich bei zahlreichen TV- und Filmproduktionen entweder stundenlang in der prallen Sonne oder im Winter draußen stand. Erst trug ich Caps, dann Hüte.

Irgendwann sprach mich jemand an und sagte: „Hey Joe, ist der Hut jetzt dein Markenzeichen? Auf allen Fotos trägst du ihn.“

Ein praktischer Nebeneffekt war, dass es bei ZDF-Produktionen, wie „Wetten, dass..?“ oder Filmdrehs oft einfach hieß, wenn jemand Joe Alexander suchte: „Finde den Typen mit dem blauen Hut – dann hast du ihn.“

Die Brille hinten zu tragen hatte ebenfalls praktische Gründe. Ich bin ein Action-Mensch, ständig in Bewegung – und habe früher unzählige Lesebrillen verloren oder verlegt. Seit sie hinter meinen Ohren „parkt“, ist mein Brillenverlust drastisch gesunken.

M. Z.: *Du hast das Kunstwort „HSMH“ erschaffen und es sogar als Marke patentieren lassen. Was bedeutet es und was möchtest du damit ausdrücken?*

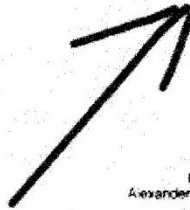
Joe: Ja, das Zauberwort „HSMH“ ist für Außenstehende tatsächlich noch ein Mysterium – in meinem engsten, mittlerweile auch internationalen Umfeld ist es jedoch längst Teil der Alltagssprache geworden. Ohne HSMH und seine Bedeutung wäre ich heute definitiv nicht da, wo ich bin. Inzwischen ist es eine eingetragene Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt. Die vollständige Auflösung ist geplant – aber nicht vor 2027.

Urkunde

über die Eintragung der
Marke Nr. 30 2021 229 776

Az. 30 2021 229 776 1

HSMH



Inhaber/Inhaberin
Alexander Joe, 22761 Hamburg, DE

Tag der Anmeldung:
22.06.2021

Tag der Eintragung:
15.09.2021

Die Präsidentin des Deutschen Patent- und Markenamtes

Rudolf Schäfer

Rudolf-Schäfer
München, 16.09.2021



Der aktuellen Zeichnung und Schutzumfang nach dem Verzeichnis der Waren und Dienstleistungen
entsprechen die üblichen Drucktypografie und Schriftgröße.

M. Z.: Joe, du betreibst das Taekwondo schon seit vielen Jahren und konntest in deinen Anfangsjahren als Wettkämpfer große sportliche Erfolge verzeichnen. Was bedeutet dir das Taekwondo heute und hast du noch realistische Ziele?

Joe: Taekwondo bedeutet mir heute sehr viel – allerdings nicht mehr im Sinne der Höhe eines Yop-Chagi oder als reines Fitness-Alibi.

Nach über vier Jahrzehnten ist es für mich fast wie eine zweite Familie – frei von Verpflichtungen, aber voller Verbindung.

Man kennt die Wehwehchen, den Humor, die Tagesformen. Egal, was Alltag, Krankheiten, Verletzungen oder Familie mitbringen:

Die Tangun bleibt für viele der rote Faden im Leben.

Mein realistisches Ziel?

In etwa 28 Jahren einmal deine legendäre Zacki-Tangun-Mittwochsstunde komplett und auf Lebenszeit zu übernehmen 😊

M. Z.: Glaubst du, dass die jüngere Generation noch genügend empfänglich für das traditionelle Taekwondo ist? Da geht es ja um Disziplin und auch Beharrlichkeit, was den jungen Leuten oft etwas abhanden sein soll.

Joe: Ich glaube, die jüngeren Generationen sind absolut empfänglich für traditionelles Taekwondo – wenn Disziplin und Beharrlichkeit von Meistern und fortgeschrittenen Schülern konsequent vorgelebt werden.

Genauso wichtig sind Elternhaus und Schule. Sie stehen heute mehr denn je in der Verantwortung, der permanenten Ablenkung durch Algorithmen, TikTok und Instagram etwas entgegenzusetzen.

M. Z.: Durch deine vielen Guinness-Buch Rekorde hast du bestimmt viele Bewunderer in den sozialen Netzwerken. Es gibt aber auch Kritiker/innen, die das als Klamauk ansehen. Wie gehst du persönlich mit dieser Kritik um?

Joe: Sehr spannende Frage. Natürlich gibt es kuriose Weltrekorde – vom Kirschkerne-Weitspucken bis zum scharfen-Senf-Trinken. Manche sehen darin Klamauk.

Aber auch diese Rekorde haben ihren Sinn: Sie geben dem Rekordhalter ein weltweites Alleinstellungsmerkmal, das er sonst nie bekommen hätte. Nicht jeder kann Olympiasieger, Welt- oder Deutscher Meister werden.

Und ganz ehrlich: Es wäre schade, wenn Kritiker nichts mehr zum Lästern hätten – sonst müssten sie sich plötzlich mit ihren eigenen Defiziten beschäftigen 😊

M. Z.: Ich bewundere deine immer freundliche Art und durchweg positive Einstellung. Nicht alle wissen, dass du als Kind deine Heimat im Libanon verlassen musstest und hier in Hamburg ohne deine Eltern angekommen warst. Wie haben sich die kindlichen Ereignisse auf dein späteres Leben ausgewirkt?

Joe: Sehr starke und wichtige Frage. Kurz gesagt:
Ohne Taekwondo – seit etwa 1976 – hätte ich meine Vergangenheit als Flüchtlingskind aus Beirut, Libanon, vermutlich nicht so gut verarbeiten können. Und ich wäre definitiv nicht der Joe, der ich heute bin.
Irgendwann, etwa ab meinem 24. Lebensjahr, habe ich für mich den Sinn des Lebens erkannt und lebe seitdem frei nach meinem Lebensmotto: HSMH.

M. Z.: Danke für deine ehrlichen Antworten!

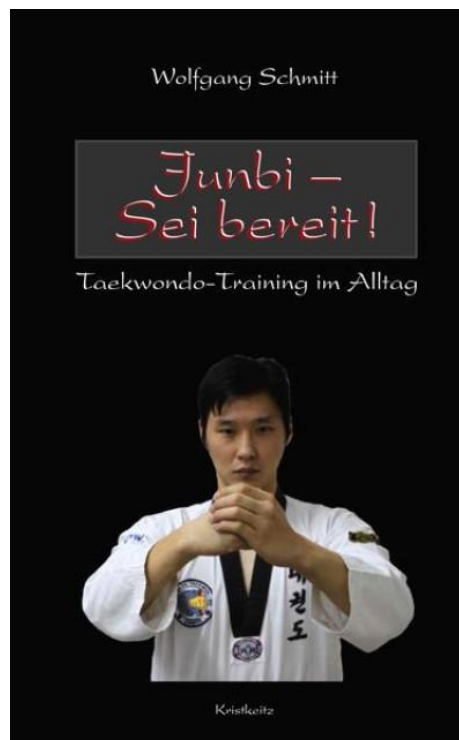
Joe: Immer gern Zacki, Kompliment - es waren großartige Fragen!!!



Junbi! – Sei bereit!

In dem Buch << *Junbi!* >> - *Sei bereit!* (ISBN 978-3-932337-57-4) beschreibt Wolfgang Schmitt das Taekwondo-Training im Alltag:

<< Junbi! >> ist das Kommando, mit dem viele Taekwondo-Übungen beginnen: Sei es Form, freier oder abgesprochener Kampf – man nimmt die passende Körper- und Geisteshaltung ein, konzentriert sich, macht sich bereit für das Kommende. Taekwondo ist ein Weg der Auseinandersetzung: einerseits sportlich, kämpferisch, andererseits aber auch über den Sport hinausgehend als kontroverse Beschäftigung mit sich selbst – und damit auch im Umgang mit anderen.



Anregungen und Beobachtungen dazu aus dem alltäglichen Leben finden sich in den Texten von Wolfgang Schmitt. Diese sind in den vergangenen Jahren in der Zeitschrift *Taekwondo Aktuell*, dem offiziellen Organ der Deutschen Taekwondo Union, erschienen und erfreuen sich seit langem großer Beliebtheit, gehen sie doch auf Aspekte des Trainings ein, die im Dojang leider oft vernachlässigt werden, aber wesentlich sind für eine ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit, wie sie die Gründer des Taekwondo im Auge hatten – Aspekte, die letztlich allen Kampfkünsten Ostasiens gemeinsam sind und somit allen ans Herz gelegt werden, die eine dieser Künste ausüben.

<< Junbi! >> Sei bereit! Setz dich mit dem auseinander, was Taekwondo auch ist – mehr als ein Kampfsport, mehr als eine Kampfkunst.

Wie aus kindlichen Fantasien ein lebenslanger Weg wurde.

Wie ich zur Tangun kam ...

... kam so: Ich wohnte damals in Bahrenfeld. Wir Kinder hatten uns damals in losen Banden organisiert. Nichts Böses, aber manchmal mit Rangeleien.

Eines Tages kam mein Freund Mike mit der Neuigkeit, dass in der Nähe eine Sportschule eröffnet hätte, wo man koreanisches Karate lernen könne. Sofort malten wir uns aus, wie wir beide nach wenigen Wochen mit schwarzem Gürtel durch unseren Wohnblock laufen würden und alle anderen Jungs verprügelten.

Das war genug Motivation, unsere Eltern von der unabdingbaren Notwendigkeit zu überzeugen, in die Tangun einzutreten.

Das Kindertraining erwies sich aber bald als recht anstrengend und erforderte einige Disziplin. Unser Ziel war also in weite Ferne gerückt und Mike trat nach wenigen Wochen wieder aus.

Das wollte ich dann auch. Aber meine Eltern haben mich liebevoll ausgetrickst: Sie sagten mir, ich könne austreten; aber erst, wenn ich einen verlässlichen Eindruck von diesem Sport gewonnen hätte. Dies sei frühestens in 6 Monaten zu erwarten und bis dahin solle ich durchhalten.

So bleib ich doch ein wenig länger ;-)

Martin

**Diese schöne Geschichte hat GM Martin Borek für uns verfasst.
Vielen Dank dafür Martin!**

Das Meister-Schüler-Verhältnis

Entscheidet man sich heutzutage für eine Taekwondo-Ausbildung, findet man zahlreiche Angebote und kann sich nach etwas für sich Geeignetem umsehen. Mit einer Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einer Sportschule kann man die angebotenen Kurse besuchen. Viele Vereine haben mehrere Trainer oder Trainerinnen von denen man sich ausbilden lassen kann. Recht schnell merkt man welche Meisterin oder welcher Meister für einen am besten ist. Neben dem Fachlichen spielt auch das Menschliche eine große Rolle, ob man sich wohl fühlt oder schnell wieder mit dem Taekwondo aufhört.

*Die Budo-Sportarten haben alle ihren Ursprung in kriegerischen Vereinigungen. Am bekanntesten sind die Samurai oder Shaolin, die für ihre Ziele und Ideale kämpften. Es gab einen Ehrenkodex, der sich an konfuzianischer Moral-Ethik und auch an buddhistischen Elementen orientierte. Die Anführer dieser Vereinigungen waren unangefochtene Respektpersonen und Vorbilder. Den Anweisungen wurde ohne Widerspruch oder Zweifel gefolgt. Der moderne Taekwondoka betreibt das Taekwondo nicht für kriegerische Auseinandersetzungen und die Trainingsmotivation liegt heute meist in körperlich-geistiger Ertüchtigung.

Während die Kämpfer für diese kriegerischen Vereinigungen oft aus unterprivilegierten Schichten kamen, gab es auch Einzelpersonen, die nach einem Meister suchten, der sie in der Kunst des Taekwondo unterweist. Es war für einen Schüler nicht leicht einen Meister zu finden, der sie akzeptierte. Er musste eine Vielzahl an Prüfungen im Hinblick auf körperliche Fähigkeiten, Persönlichkeit und Charakter bestehen, ehe er akzeptiert wurde. Es gibt da die Geschichte, wo sich ein Schüler bei einem Meister um eine Ausbildung bemühte, nach dem Klopfen an der Tür jedoch abgewiesen wurde. Das geschah mehrfach, aber immer wieder war er erfolglos. Letztendlich hatte er aber doch Erfolg und wurde hereingebeten. Er hatte eine wichtige Tugend gezeigt. Das ist die Beharrlichkeit, also nicht so schnell aufgeben und hartnäckig immer wieder versuchen, vom Meister akzeptiert zu werden. Neben anderen Grundvoraussetzungen ist die Beharrlichkeit sehr wichtig zum Erlernen des Taekwondo.

Die Methoden mancher traditionellen Meister sind oft sehr hart und können bei uns im Westen fast schon als Körperverletzung gelten. Nicht selten werden Anforderungen gestellt, die als Schikane oder Tyrannei erscheinen können. Das permanente Wiederholen scheinbar unsinniger Handlungen oder Bewegungsabläufen stellt das Meister-Schüler-Verhältnis auf die Probe. Im Fall eines Misslingens oder Verweigerens gab es drakonische Strafen. Überstand der Schüler alle mentalen und körperlichen Strapazen, entstand dadurch letztendlich eine lange intensive Beziehung des gegenseitigen Respekts. Diese Methode hat nur Erfolg, wenn der Meister diese harte Disziplin vorlebt, die er von seinem Schüler erwartet: Askese, Bescheidenheit, Selbstbeherrschung und Trainingsdisziplin.

*Textauszüge aus dem Buch *Taekwondo – Hintergründe und Philosophie einer asiatischen Kampfsportart* von Andrea-Mercedes Riegel. (ISBN 978-3-932337-58-1)

Wissenswertes

Befragt man Leute nach Daten ihrer Fahrzeuge, z.B. wie viel Leistung oder wie viel Hubraum ihre Autos haben, bekommt man fast immer eine präzise Antwort. Oder welches Benzin gefahren werden muss und wann das Öl gewechselt werden sollte, ist den Meisten bekannt.

Ein Wissen über seinen eigenen menschlichen Körper ist dagegen nicht selten weniger vorhanden. Um etwas über die komplexen Abläufe im Körper zu erfahren, bedarf es keines Medizinstudiums. Es kann nicht schaden, wenn man weiß wie man eigentlich funktioniert. Um den Organismus am Leben zu erhalten braucht der Körper von außen zugeführte Energie in Form von Nahrung und natürlich Sauerstoff. Da gilt die Formel: Wer viel körperlich und auch geistig leistet, braucht auch viel Nahrung, also Essen und Trinken. Isst man bei längerer großer körperlicher Arbeit zu wenig, nimmt man ab. Umgekehrt ist es natürlich, wenn wenig Energie verbraucht wird und trotzdem immer weiter viele Kalorien in den Körper aufgenommen werden.

Wie war das nochmal mit dem Stoffwechsel? Vereinfacht beschrieben ist es so: Zum einen gibt es den Grundumsatz. Selbst im Schlaf verbrennt der Körper Energie für den Erhalt der Organfunktionen, der Gehirnfunktion und der Atmung. Der Grundumsatz ist genetisch bedingt bei den Menschen unterschiedlich. Die einfachste Formel (nur ein ganz grober Richtwert): *Körpergewicht (60 Kg) x 24 Stunden ergibt einen Kalorienverbrauch von 1.440 Kalorien pro Tag.* (ohne Bewegung etc.) Das Verhältnis von Fett - und Muskelmasse spielt auch eine größere Rolle. Ein höherer Anteil an Muskelmasse bewirkt einen höheren Grundumsatz. Das ist auch ein Grund sich etwas mehr dem Kraftsport zu widmen. Zum anderen gibt es den Leistungsumsatz. (Sportliche und muskuläre Aktivität, Verdauung, Wärmeproduktion etc.) Wer beruflich hart körperlich arbeitet und zusätzlich noch viel Sport macht, hat einen sehr hohen Leistungsumsatz und damit einen hohen Kalorienverbrauch. Zusammen mit dem Grundumsatz ergibt sich der Gesamtumsatz. So einfach ist es! Wer schon etliche Diäten ausprobiert hat, sollte hier eine Stellschraube sehen und eine Verbesserung des Stoffwechsels anstreben.

Wir Sporttreibenden sind schon auf einem guten Weg für einen besseren Stoffwechsel. Mit der Bewegung und Belastung des Körpers wird dieser enorm verbessert. Eine gute ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sollte für einen Taekwondoka selbstverständlich sein. Trotzdem muss man auch genießen dürfen. Wie wäre es mal mit einem leckeren Apfel? Zur Ernährung wird man heutzutage leider etwas überstrapaziert, aber ganz unwichtig ist dieses Thema nicht.

Den Stoffwechsel kann man auch verbessern, indem man sich Kältereizen aussetzt. Das muss nicht unbedingt das Eisbaden in fast zugefrorenen Gewässern sein. Schon ein kurzes kaltes Abduschen nach der warmen Dusche, tut dem Organismus sehr gut und härtet ab. Außerdem wird das Immunsystem trainiert. Ich weiß, dieses Thema spaltet die Gemüter. Aber man muss zugeben, dass 10 Sekunden Kaltduschen nicht so unangenehm ist, als sich 10 Tage mit einem Infekt rumplagen zu müssen. Durch die Kältereize bildet sich auch das sogenannte „braune Fett“ im Körper. Wer dazu mehr wissen möchte, kann das im Internet mal recherchieren. Sehr interessant!

Ein anderer Diskussionspunkt ist die Einnahme von sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln. In unserer zivilisierten Welt ist man im Allgemeinen mit Nahrungsmitteln gut versorgt, um genügend Nährstoffe aufzunehmen. Trotzdem sollte man ruhig einmal ein Augenmerk auf dieses Thema werfen und es nicht kategorisch ablehnen.

Ein Beispiel ist die Einnahme von zusätzlichem Eiweiß. Jeder weiß, dass neben den Kohlenhydraten und Fetten, die Proteine eine große Rolle für den Erhalt der körperlichen Gesundheit spielt. Die Empfehlung für die täglich zugeführte Menge an Proteinen wird mit etwa 0,83 bis 1 Gramm pro Kilogramm des eigenen Gewichts angegeben. Das wären bei einem Gewicht von 75 Kilogramm etwa 75 Gramm Eiweiß. Diese Werte gelten für einen durchschnittlichen Erwachsenen, der keine größeren Anstrengungen in seinem Alltag zu verzeichnen hat. Die Menge kann man mit einer ausgewogenen eiweißreichen Ernährung gut zu sich nehmen. Anders sieht es bei Menschen aus, die sich stärker körperlich betätigen. Dazu gehören auch Sportler und Sportlerinnen. Der Bedarf an zugeführtem Eiweiß beträgt dann eher 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Diese Menge wird auch von der Sporthochschule Köln empfohlen. Das Erreichen dieser Menge durch die natürliche Nahrungsaufnahme wird da schon etwas schwieriger. Hier kann es sinnvoll sein noch zusätzlich etwas Eiweiß einzunehmen, z.B. durch einen leckeren Proteinshake. Aber auch hier heißt es nicht: *viel, bringt auch viel*. Besonders Kraftsportlern/innen übertreiben hier oft etwas zu viel. Gerade für den Erhalt oder dem Aufbau der Muskulatur ist die genügende Zufuhr von Eiweiß allerdings von Wichtigkeit.

Das Taekwondo ist im Allgemeinen sehr schweißtreibend. Das ausreichende Trinken vor und besonders nach dem Training somit von Wichtigkeit. Auch das Auffüllen der Mineralstoffe und Spurenelemente hilft der Gesundheit und dem besseren Regenerieren. Weit verbreitet unter Sportlern und Sportlerinnen ist die Einnahme von Magnesium zur Entspannung der Muskulatur und Verbesserung der Nervenfunktion. Das „bessere“ Magnesium ist das Magnesium Citrat und wird am besten aufgenommen.

Etwas mehr verbreitet ist die Einnahme von Vitaminprodukten in Form von Säften, Brausetabletten oder Pillen. Die Regale in den Verkaufsläden sind durch ein reichhaltiges Angebot kaum noch überschaubar. Hier ist es ratsam etwas skeptisch auf diese Dinge zu schauen, denn es geht da auch ums Geld machen. Hier kann man eventuell sparen und sich auf natürliche Vitaminquellen, wie z.B. Obst und Gemüse, konzentrieren. Bei Menschen, die sich ausschließlich vegan ernähren, können Mängel entstehen, wie z.B. Vitamin B 12 – Mangel oder Zink- und Eisenmangel. Da macht eine gezielte Einnahme Sinn. In unseren Breitengraden ist auch ein Mangel an Vitamin D nicht selten und eine genügende Zufuhr durch natürliche Nahrungsmittel schwierig. Wer sich auch tagsüber vorwiegend in geschlossenen Räumen aufhält ist eher davon betroffen. Im Sommer kann man durch die Sonne sein eigenes Vitamin D-Depot gut auffüllen. Sonnencreme nicht vergessen! Das tückische an irgendwelchen Mängeln ist oft, dass man sie nicht gleich bemerkt. Langfristig bringen Mängel in der Ernährung gesundheitliche Probleme.

Wer sich irgendwie unwohl fühlt, sollte das unbedingt bei einem Arzt oder einer Ärztin überprüfen lassen. Ein Blut- oder auch ein Vitamincheck geben ein gutes Bild für den Zustand im eigenen Körper.

Fotogalerie



Großer Frühlingslehrgang der Traditionellen

Am letzten Tag im Februar fand ein großer Taekwon-Do Lehrgang in Norderstedt statt, zu dem über 200 Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus ganz Deutschland angereist waren. Dazu aufgerufen hatte GM Simone Stresow, die hauptsächlich für die Organisation verantwortlich war. Simone hat mit ihrer über 35-jährigen Taekwon-Do Erfahrung beste Kontakte zu der traditionellen Taekwon-Do Community. Sie leitet eine eigene Gruppe im Norderstedter Sportverein Kodokan und trainiert selbst bei ihrem Lehrer GM Michael Unruh. Der hatte auch die Gesamtleitung des Lehrgangs übernommen und den Tag mit seiner Trainingseinheit begonnen. Vorher wurde ein beeindruckendes Gruppenfoto mit allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen gemacht. Im Anschluss wurde die Stadträtin und Sportdezementin der Stadt Norderstedt, Frau Kathrin Rösel, begrüßt, die sich bei allen Beteiligten herzlich bedankte, da dieser Lehrgang auch einem guten Zweck diene. Mit eingenommenen Spendengeldern wird „GoBanyo – Der Duschbus in Hamburg“ ([www .GoBanyo. de](http://www.GoBanyo.de)) unterstützt. Anstelle einer Lehrgangsgebühr konnte man sich so mit einer Spende an diesem Projekt beteiligen.

Die erste Trainingseinheit mit allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen übernahm GM Michael Unruh. Für drei Sportler/innen wurde eine Danprüfung integriert, die vor der großen Gruppe gezeigt werden musste. Nach unzähligen Bruchtests konnten alle ihr Ziel erreichen.

Danach durfte Zacki mit allen sein Trainerkönnen beweisen und brachte die große Gruppe mit seiner bekannten Art schnell auf „Betriebstemperatur“. Auch für ihn war es etwas Besonderes mit so vielen Aktiven ein Training zu leiten. Er empfand es als Ehre und nette Geste, dass nur Michael und er das Privileg hatten, mit allen Anwesenden eine Trainingseinheit zu leiten. Das zeigt eine große Wertschätzung und die lange Freundschaft der beiden, die fast zeitgleich mit dem Taekwon-Do angefangen hatten.

Nach Zackis Trainingseinheit wurden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nach Graduierungen, in kleinere Gruppen aufgeteilt. Dort hatten alle die Gelegenheit auch mal bei anderen Trainern oder Trainerinnen etwas zu erfahren.

Mit der Verabschiedung durch Michael Unruh gab es einige Danksagungen an Simone und alle Aktiven, bevor es dann in ein mongolisches Restaurant ging. Bei ausgelassener Stimmung, leckerem Essen und guten Gesprächen ließen alle den doch anstrengenden Tag ausklingen.

Wer ein Freund von größeren Lehrgängen ist, wird in diesem Jahr bestimmt noch auf seine Kosten kommen. Es finden wieder die beliebten von Oktay Cakir ausgerichteten Breitensportlehrgänge statt, die immer gut besucht sind. Durch die Anzahl von hochqualifizierten Trainern/innen hat man dort die Gelegenheit neue Einblicke auf das Taekwondo zu bekommen und mit anderen zu trainieren.



Die nächsten TANGUN-Nachrichten sind für den Sommer geplant. Über ein paar Beiträge von euch, in Form von Berichten und Fotos, würde ich mich freuen.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Christian Roggenbuck für das Drucken dieser Ausgabe!

