



Vor dem berühmten Tor des Kukkiwon



Tempel vor dem Kukkiwon

Oktay Cakir und Frank Kim in Korea

Inside Kukkiwon – eine wunderschöne Erfahrung

Für viele Taekwondo-Sportler ist es ein Traum, einmal das Kukkiwon in Seoul zu besuchen – andere waren schon dort und planen, für ihre nächste High-Dan-Promotion oder einen Lizenz-Kurs zurückzukehren. Stellvertretend für die Trainer und Meister aus aller Welt, die in diesem Jahr das Taekwondo-Hauptquartier besuchten, berichtet hier Großmeister Oktay Cakir aus Hamburg von seinen Erfahrungen und Erlebnissen.

Es war schon lange ein Wunsch von mir, das Ursprungsland des Taekwondo zu besuchen. Vom 5. bis 15. Juli wurde dieser Traum wahr und ich reiste mit meinem Schüler Frank Kim nach Korea. Zu dieser Zeit fand auch der internationale Master- und Examiner-Kurs statt. Auf diesen Termin hatten wir uns gut vorbereitet, denn die Teilnahme an diesen Seminaren hatte es in sich: Immerhin wurden hier 40 Stunden Training in Theorie und Praxis gefordert und am Schluss gab es eine Prüfung mit praktischem und theoretischem Teil. Schon im Vorwege hatte Frank Kim herausgefunden, dass man einen schriftlichen Test für den Master Kurs auch online ablegen kann. Gesagt getan. Nachdem der Test bezahlt und freigeschaltet worden war, ging es auch schon los mit dem Lernen im virtuellen „Lecture room“. Mehr als 36 Kategorien über Geschichte, Techniken, Formen, Kinetik, Biomechanik, Pädagogik, Charakter, Psychologie für die Bereiche Formen und Wettkampf und noch vieles mehr wurden per Video vorgestellt und unterrichtet. Sollte man die Videos nicht anschauen, bekam man dafür nicht die erwünschten Punkte, die in die Gesamtwertung einfließen. Empfohlen waren mindestens 95 Prozent der Punkte – doch wir schauten uns alle Videos an, um 100 Prozent zu erhalten. Nach dem Erreichen der erforderlichen Prozente wurde der Test freigeschaltet und wir erhielten genau eine Stunde, um die Prüfung zu bearbeiten. Das Datum für die Prüfung wurde von Kukkiwon vorgegeben. Die 25 Fragen waren wirklich sehr anspruchsvoll. Frank und ich führten den Test an verschiedenen Tagen

mit unterschiedlichen Fragen durch – und bestanden. Somit brauchten wir am letzten Tag des Master-Kurses nicht an der schriftlichen Prüfung teilnehmen.

Doch das waren nicht die einzigen Vorbereitungen auf unsere Koreareise: Da ich nach den Seminaren am High Dan Promotion Test teilnehmen wollte, musste ich eine zehnzeilige Ausarbeitung über ein Taekwondo Thema abliefern. Außerdem benötigte ich ein Empfehlungsschreiben eines hohen Dan-Trägers mit Kukkiwonlizenz. Von Großmeister Park Soo-Nam erhielt ich eine Empfehlung für die Prüfung, was mir eine Freude und Ehre war. Nun stand unserer Reise nichts mehr im Weg.



Da geht's zum Kukkiwon



Vorbildliches Korea

In Korea angekommen, war ich begeistert, wie freundlich die Menschen waren und wie sauber eine Großstadt sein kann. Ich hatte von Anfang an den Eindruck einer Nation, die schon in der Zukunft lebt, ohne dass wir in Europa das mitbekommen. Da gab es Roboter, die in Restaurants und auf Flughäfen beim Abräumen helfen, U-Bahnen ohne Schaffner, intelligente Straßenschilder, die den Straßenverkehr



Saubere U-Bahn in Gangnam



Mit Freunden aus Österreich

regeln und vieles mehr. Es wäre schön, wenn sich Städte in unserer näheren Umgebung ein Beispiel an diesem hohen Standard nehmen würden. Denn vieles wirkte intelligent automatisiert und vorausschauend. Dahinter steckt Disziplin und Freude an der Dienstleistung für den Kunden. Schmutz oder Graffiti auf den Straßen und Gebäuden – Fehlanzeige. Stattdessen sah man überall lachende, feiernde und friedliche Menschen im Einklang mit ihren kulturellen Regeln.



Karaoke, yeah

Unsere Unterkunft war im Bezirk Gangnam (Ja: Gangnam style!). Diese Gegend zeichnet sich durch ihr internationales und doch nationales Flair aus. Durch Frank Kim konnte ich viel über die die koreanische Kultur erfahren. Ohne ihn wäre ich sicherlich in das eine oder andere kulturelle Fettnäpfchen getreten. Er sorgte auch dafür, dass ich in der kurzen freien Zeit, die wir hatten, so viel wie möglich sah – und möglichst viele koreanische Gerichte probierte. Es war die bisher kulinarischste Erfahrung,

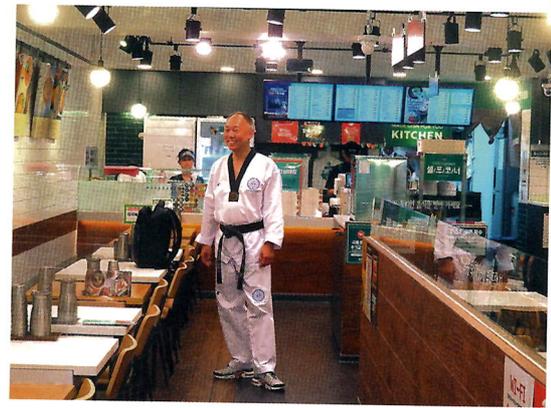


fühl. Der Präsident der World Taekwondo Academy (WTA) Kim begrüßte uns herzlich und freute sich, dass wir an den Seminaren teilnehmen. Im Anmelde- (dem späteren Lecture Room) mussten wir uns registrieren und unsere Anmeldungen bestätigen. Dafür waren Helferinnen und Helfer vor Ort, die uns bei den Eingaben an den PCs halfen. Nach der Registratur erhielten wir drei Bücher für den Unterricht, ein T-Shirt und einen schönen Dobok vom Kukkiwon. Und ja: Dann kam dieses Gefühl, als ob man wie bei Star Wars, zu einem Jedi ausgebildet, oder wie bei Harry Potter in Gruppen eingeteilt und von Professor Dumbledore in die magischen Künste eingewiesen wird! Stattdessen mussten wir uns gleich umziehen für die Eröffnungszeremonie und das Gruppenfoto: Mehr als 250 Teilnehmer saßen ordentlich aufgereiht und folgten den Erklärungen für die nächsten Tage. Am beeindruckendsten war die Rede des WTA-Präsidenten Kim gleich zu Beginn der Zeremonie, der meinte: „Verabschiedet Euch von Euren Graduierungen. Ihr seid jetzt keine Meister oder Großmeister mehr. In den nächsten Tagen werdet Ihr wieder wie Schülerinnen und Schüler sein und lernen. Nur so könnt Ihr Euch in Eure Sportlerinnen und Sportler hineinversetzen und sie noch besser verstehen und unterrichten.“ Sich darauf einzulassen und sich wieder wie ein Anfänger zu fühlen, war vielleicht die größte Herausforderung. Das Training in den nächsten Tagen war hart, es wurde keine Rücksicht auf Alter und Können genommen. Jedoch konnte man sich jederzeit herausnehmen, pausieren oder sogar nur zuschauen. Wer mittrainierte, dem wurde sehr viel geboten und man lernte eine Menge. Ein schöner Nebeneffekt war unsere Darstellung in der Öffentlichkeit. In der modernen Welt angekommen, repräsentierten wir mit unseren Kukkiwon Anzügen die

die ich jemals mit Speisen erleben durfte!

Im Zentrum des Taekwondo

Dann war es endlich so weit: Gleich am zweiten Tag nach unserer Ankunft ging es hinauf zum Kukkiwon-Gebäude. Direkt am Eingang überkam mich ein ehrfürchtiges Ge-



Mit dem Dobok durch Gangnam

alte Kunst der Selbstverteidigung. Die Personen, denen wir auf der Straße begegneten, wenn wir zum Kukkiwon hinaufgingen, verbeugten sich freundlich und ehrfürchtig vor uns. Wenn wir die Verneigung erwiderten, hatte ich immer das Gefühl, respektiert und willkommen zu sein. Nach dem Motto: „Schön, dass ihr unsere Kunst auch auf der anderen Seite der Welt praktiziert.“

Der Unterricht startete um 9:00 Uhr und endete um 18:30 Uhr. Wir sollten aber schon früher erscheinen, wegen der Anwesenheitsliste, die täglich für jede Einheit überprüft wurde. Bis wir alles für den nächsten Tag abgeklärt hatten, dauerte es schon mal bis 19:30 Uhr, ehe man die heiligen Hallen verlassen konnte.

Irgendjemand musste immer noch ein Gruppenfoto machen oder etwas nachfragen. Im Hotel angekommen, war es oft schon nach 20:00 Uhr. Danach schlenderten wir durch die schön beleuchteten Straßen und Gassen von Gangnam. Dieser Bezirk muss sich vor keiner großen Stadt verstecken und könnte es leicht mit New York, Dubai oder Miami aufnehmen. Europäische Hauptstädte hätten keine Chance gegen Seoul.

Die Inhalte unserer Einheiten reichten von Poomsae, Wettkampf, Bruchtest, Selbstverteidigung, Demonstration, Biomechanik, Kinetik, Psychologie bis hin zu Charakterstudien, Taktik und Technik.

Die Referenten waren alle aus der ersten Riege, wie zum Beispiel Ik-pil Kang für den Poomsaebereich. Weltmeister, Olympiasieger, Ausbilder des Kukkiwon Demoteams und Professoren der koreanischen ▶



Das Gruppenfoto aller Teilnehmer



Die Poomsae Prüfung geht gleich los

Universitäten wurden uns als Referenten zur Verfügung gestellt.

Aha-Erlebnis im Heimatland des Taekwondo

Im Laufe der Einheiten wurde mir klar, welchen Fehler wir in Deutschland vor allem machen. Wir sind viel zu „verkopft“, zu ehrgeizig und leben unseren Kontrollzwang mit einem riesigen Bürokratieapparat aus. In Korea bewegen sich die Menschen lieber aktiv, als irgendwelche Datenbänke zu füttern und zu kontrollieren.

Am Ende des internationalen Master-Kurses wurde dann die schriftliche Prüfung eingefordert. Hierfür mussten sich die Gruppen trennen. Die eine Gruppe ging in den Lecture-Room für die schriftliche Prüfung, die anderen versammelten sich im Main Stadium, der Trainingshalle des Kukkiwon, für die praktische Poomsae Prüfung. Die Regeln waren simpel: Bloß nicht aufhören, die Form zu Ende bringen und nicht abbrechen. Die Nervosität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war spürbar. Denn die höchsten Dan Träger des Kukkiwon saßen vorne als Kampfrichter und bewerteten jeden Durchgang der Prüflinge. Bei Außentemperaturen von mehr als



Besondere Ehrung für Frank Kim

30 Grad war das alles ganz schön anstrengend und schweißtreibend. Am sechsten und letzten Tag des Seminars gab es eine ehrenvolle Verleihungszeremonie der Zertifikate. Die gleichen Rituale und Abläufe für Registratur, Kurse und Prüfungen wurden auch beim zweitägigen Semi-

nar für die Examinier durchgeführt, allerdings mit völlig anderen Schwerpunkten. Hier wurden wir über das richtige Bewerten der Techniken unterrichtet. Dabei ging es um die korrekten Ausholbewegungen und Stellungen der Formen, Basistechniken und den Bruchtest. Bei Wettkampfbewegungen wurde auf die Ausrichtung – offensiv, defensiv oder kombiniert – geachtet und dementsprechend bewertet. Taktische, technische Ausführungen und Überlegenheitsregeln beim Freikampf standen ebenso im Fokus. Es war ein totales Kontrastprogramm zum vorangegangenen Seminar. In den kurzen Pausen war es uns eine Ehre, wenn wir den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei Ausführungen von Formen und Techniken weiterhelfen konnten. Jedes Mal, wenn wir uns in der Mitte der Halle zum Üben aufhielten, gesellten sich gleich mehrere Sportlerinnen und Sportler zu uns, um mit uns zu trainieren. Das war immer ein schöner Moment. Der Respekt, der uns dadurch von den Teilnehmerinnen entgegengebracht wurde, machte sich darin bemerkbar, dass wir mit Master angesprochen wurden und wenn sich unsere Wege in den Gängen des Kukkiwon kreuzten, blieben sie stehen und verbeugten sich freundlich vor uns. Es war



Frank Kim mit Ik-pil Kang

ein schönes Gefühl des Dankes und der Anerkennung.

Erfolgreicher Abschluss – Rückkehr geplant

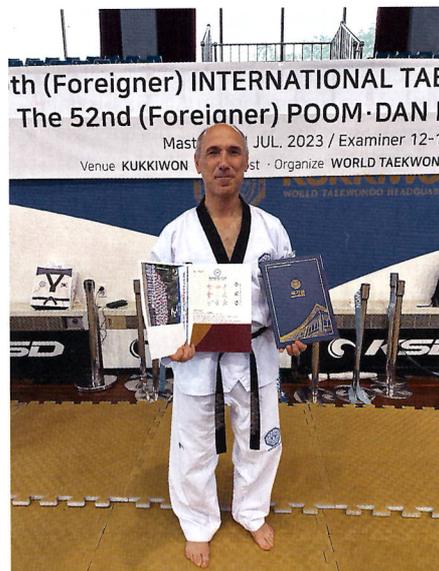
Durch unser Auftreten und unsere Leistungen während der Seminare, wurden Frank Kim und ich mit Ehrenurkunden für außergewöhnliche Darbietungen (outstanding performance) geehrt. Zu unseren bestandenen Prüfungen erhielten wir außerdem noch ein spezielles Geschenk vom WTA-Präsidenten. So eine Ehrung hatten wir beide nicht erwartet – dennoch waren wir mächtig stolz auf diese besondere Auszeichnung. Das bedeutete für Frank Kim und für mich, dass wir alles richtig gemacht hatten und „Germany“ erfolgreich vertreten konnten.

An der letzten Prüfung, die ich geplant hatte – der praktischen Prüfung zum 8. Kukkiwon-Dan – konnte ich leider nicht teilnehmen. Ein Muskelfaserriss am Oberschenkel machte mir einen Strich durch die Rechnung. Verletzt an einer Prüfung teilnehmen, wäre das Letzte, was ich machen wollte. Daher sagte ich im internationalen Büro ab und versprach der Kommission das ich wiederkommen werde. Somit habe ich noch ein persönliches Ziel vor mir, auf das ich mich schon sehr freue.

Mit diesem Bericht möchte ich meinem Schüler Frank Kim für seinen unermüdlichen Einsatz für Taekwondo danken.

Er ist nicht nur als Taekwondo-Autor erfolgreich, sondern lebt und schätzt die Werte des Taekwondo, der Familie und der Freundschaft. Wir haben diese Reise als Meister und Schüler begangen und kamen als Freunde zurück. Frank Kim wurde der 4. Dan vom Kukkiwon verliehen und es war mir eine große Ehre, ihm diese Urkunde in den Hallen des Kukkiwon überreichen zu dürfen.

Um es noch einmal auf den Punkt zu bringen: Es war magisch, sich in den Hallen des Kukkiwon zu bewegen und ein Teil der Taekwondo-Historie zu sein. Diese Erfahrung wünsche ich jeder Taekwondo-Sportlerin und jedem Taekwondo-Sportler. Danach sieht die Taekwondo-Welt für Euch anders – besser – aus.



Besondere Ehrung für Oktay Cakir