

Hallo Leute,

der NWTV hat als Ziel, möglichst viele Taekwon-Do Vereine zu betreuen. Immer wieder wird bei Anfragen von Vereinen die Frage nach der sogenannten "Wellenbewegung" bzw. "Sinuswelle im Taekwon-Do" gestellt. Viele, die bisher außerhalb der ITF das Taekwon-Do von Choi Hong Hi betrieben haben (und auch etliche, die es innerhalb der ITF ausgeübt haben), sind durch diese häufig übertriebene Ausführungsvariante irritiert.

An dieser Stelle möchte ich eine Technikkritik zur Diskussion stellen und einige Grundsätze für den NWTV formulieren.

Innerhalb des NWTV kann jeder seine bisher praktizierte Taekwon-Do Technik weiterführen, also auch die Hyong. Die Wellenbewegung als natürliche Bewegung gab es schon immer (vgl. alte Bücher von Choi Hong Hi).

Die sehr ausgeprägte Form der Sinuswellenbewegung, wie sie z.B. bei der ITF-D praktiziert wird, wird auch auf entsprechenden internationalen Meisterschaften so erfolgreich vorgeführt. Das spricht für eine Übernahme dieser Ausführungsart. In diesem Sinne ist das dann mehr eine Strömung, ein Trend und hat dann nur bedingt mit technischen Kriterien und mehr Effektivität zu tun.

Deswegen an dieser Stelle einige kritische Anmerkungen zur modernen Sinuswellenbewegung im Taekwon-Do:

1) Das große Gewicht, was durch die Wellenbewegung auf die Erhöhung der Masse gelegt wird, widerspricht der Aussage, dass die Schnelligkeit/Beschleunigung wichtiger ist (exponentiale Steigerung der Durchschlagskraft) als die Masse (lineare Steigerung der Durchschlagskraft).

2) Bei Bewegungen (Vorgehen z.B.) entsteht tatsächlich eine natürliche Wellenbewegung; sonst müsste man mit sehr großer Konzentration (wie beim Karate) vorgehen und dabei den Kopf auf einer Höhe halten (wie unter einer niedrigen Decke). Sobald man sich nicht darauf konzentriert, geht man vor dem Vorgehen automatisch leicht herunter und beim Zusammenführen der Beine (wenn sie auf gleicher Höhe sind) automatisch etwas nach oben.

Es gibt meines Erachtens keinen, technisch gesehen, zwingenden Grund, diese natürliche Bewegung künstlich durch bewusstes Heruntersinken (sogenannte Entspannung) vor dem Vorgehen und übertriebenes, bewusstes Hochgehen, wenn die Beine nebeneinander sind, zu betonen.

3) Innerhalb des NWTV wollen wir uns an der Quellenliteratur von Choi Hong Hi orientieren. Die aktuell sehr stark ausgeprägte Wellenbewegung ist nachträglich in die Bücher bzw. deren Übersetzungen eingearbeitet

worden. Dabei wurden die Bücher aber nicht vollständig überarbeitet, so dass nun alte Fotos mit relativ wenigen Fotos der neueren Ausführungsvarianten vermischt sind.

4) Die Wellenbewegung im Stand (bei der Ausführung von zwei oder mehreren Techniken ohne Bewegung) ist unter Kraftgewinnungsaspekten uneffektiv. Sie kann nur erklärt werden durch die logische Fortsetzung der Idee der Sinuswelle. Im Stand gibt es jedoch keine natürliche Wellenbewegung. Das bedeutet, dass sie künstliche durch Heben und Senken erzeugt werden muss.

Hier werden wesentlich effektivere Kräfte, z.B. diejenigen, die durch Muskelvorspannung (im Zusammenhang mit der Beckendrehung) entstehen, ignoriert.

5) Das Wertvollste am Taekwon-Do, nämlich die Unterstützung der Technik durch Beckenbewegung/Beckendrehung, wird bei der Sinuswellenbewegung nahezu abgeschafft.

Aus gesundheitlichen Gesichtspunkten ist eine übertriebene Beckenbewegung sicherlich schädlich. Hier muss man Nutzen und ungünstige Wirkungen miteinander abwägen. Eine reduzierte, sprich verkürzte, Beckendrehung bei Handtechniken (wie sie auch im Boxen, Karate usw. angewandt wird) ist als Kraftquelle unverzichtbar (vor allem in der Selbstverteidigung und beim Bruchtest).

Man stelle sich nur mal einen Bruchtest oder eine Selbstverteidigungsaktion ganz ohne Beckeneinsatz vor.

Inzwischen gibt es innerhalb der ITF Verbände verschiedene Handhabungen des Beckeneinsatzes (mal ist er ganz abgeschafft, mal wird er abgeschwächt praktiziert).

Ich denke, das reicht erst mal als Diskussionsanreiz.