

## Taekwon-Do Seminar vom Choi Jung Hwa-Weltverband mit Master Nicholls in Holland 2009

Am Samstag, dem 19.09.2009 besuchte unser Verein, der BKV Dortmund, ein Taekwon-Do Seminar des "Choi Jung Hwa Weltverbandes" unter Leitung von Master Nicholls in den Niederlanden.

An dieser Stelle möchte ich, wie schon vorher im Forum, einige wichtige, elementare Ergebnisse des Seminars in Bezug auf die technische Ausführung von Taekwon-Do-Bewegungen vorstellen.

Zu meiner Freude haben sich die meisten von mir in der Vergangenheit kritisch betrachteten "Neuerungen" relativiert. Insgesamt lässt sich festhalten, daß die immer wieder mit deutscher Gründlichkeit übertrieben praktizierten und alle paar Jahre wechselnden technischen Neuerungen sich auf ein vertretbares bzw. nachvollziehbares Maß eingependelt haben. Vieles ist einfach wieder so wie früher und mancher hochrangige Lehrgangleiter in Deutschland wird sagen: "Das war doch schon immer so; das haben wir immer schon so gemacht."

Folgende wichtige, grundlegende Ergebnisse hat unser Verein vom Seminar mitgenommen:

- 1) Die Hand am Becken wackelt in der Entspannungsphase nicht mehr hin und her (man kann sich auch entspannen, ohne es überdeutlich zu demonstrieren) sondern wird leicht geöffnet und gelockert, ohne sich besonders dabei zu bewegen.
- 2) Die Atmung ist hörbar ohne besondere (vorgeschriebene) Geräusche bzw. Lautbildungen mit den Lippen.
- 3) Der Begriff Sinuswelle bezieht sich eigentlich auf den horizontalen wellenartigen Verlauf, den der sich bewegende Fuß beim Gehen in Gunnun-Sogi macht (zum Standbein und wieder nach außen).

Ansonsten handelt es sich in Bezug auf die Auf- und Ab-Bewegung des Körpers eher um einen gedachten Bogen, der entsteht, nachdem die Füße beim Vorgehen in Gunnun-Sogi auf gleicher Höhe waren. Es gibt kein besonderes "Fallenlassen" des Körpers beim Start der Bewegung in Gunnun-Sogi, sondern nur das minimale, natürliche beim Ranziehen des hinteren Fußes zum vorderen (also auf keinen Fall vor Beginn der Bewegung runtergehen). Sobald dann der rangezogene Fuß vor den anderen kommt (nicht vorher oder auf gleicher Höhe), wird ein leichter Bogen (Aufwärtsbewegung) erzeugt, damit der Körper anschließend in die Technik "hineinfallen" kann und so die Masse mit in die Technik eingebracht wird. Neu daran ist, daß der Fuß des bewegenden Beines den Bodenkontakt kurz verliert bevor die Technik einrastet.

4) Es gibt wieder den vollen, schnellen Beckeneinsatz ("Hüfteinsatz") bei den Techniken. Das Becken bewegt sich sowohl beim Ausholen als auch bei der Technik selbst in die gleiche Richtung und rastet mit der Technik ein. Dies gilt auch für Techniken im Stand. Damit hat das Taekwon-Do

seine wichtige Kraftquelle wieder. Zur Vermeidung von Überlastungen ist die Beckendrehung im Zusammenhang mit der Körperdrehung zu halten, damit sie nicht zu extrem wird.

Dies sind elementare, für mich wichtige Bewegungsmerkmale, die wieder eingeführt bzw. auf eine nachvollziehbare Form zurückgeführt wurden. Sonstige Änderungen, Neuerungen, auf die man sich einigt (wie z.B. Kampfschrei an festgelegten Stellen einer Tul) sind weniger ein Problem und dienen der Vereinheitlichung.

Wilfried Peters