



Es ist eine alte koreanische Kampfsportart, die vor allem den **Respekt vor dem Gegner** in den Mittelpunkt stellt: Taekwondo hat in Deutschland rund 60.000 aktive Anhänger. Schon als Kind, so empfehlen Trainer und Ausbilder, trägt der Sport zu Charakterbildung und Selbstbeherrschung bei.



Im Zeichen der fünf Ringe:
Seit den Spielen 2000 in Sydney
zählt der koreanische Kampfsport zu
den olympischen Disziplinen

KÄMPFEN UNTER KONTROLLE

Bei jedem Treffer hallt kurz ein lautes Klatschen durch die Halle. Beine wirbeln blitzschnell durch die Luft, Fäuste landen hart auf dem Oberkörper: Die beiden jungen Männer dreschen wild aufeinander ein beim Internationalen Hwarang Taekwondo Freundschaftsturnier in Hamburg. Gekämpft wird Vollkontakt, mit bloßen Händen und Füßen, nur Kopf und Brust deckt ein Gummischutz ab. Und wenn man darauf zackig schlägt, erklingt das klatschende Geräusch. Trotzdem lümmeln am Hallenrand zwei Sanitäter.

„Beim Kampfsport beherrscht man den Gegner. Kampfkunst heißt: Man beherrscht sich selbst.“

„Das war ein guter Kampf für Anfänger“, meint Thomas Körber. Kerzengerade steht er da und strahlt buddhistische Ruhe aus, obwohl sein Kämpfer eben verloren hat. So sieht es jedenfalls der Punktrichter. „Man darf sich nicht beschweren“, sagt Körber. „Man muss jedes Urteil annehmen – und einfach besser werden.“ Diese Haltung zählt zu einer der Tugenden an seiner Hamburger Taekwondo-Schule Hwan-oong, in der er weit mehr trainiert als die Fähigkeit, jemanden mit präzisen Schlagtechniken auszuschalten. Der 50-Jährige lehrt den Selbstverteidigungsstil aus Korea noch strikt nach traditioneller Philosophie: Neben Fitness und Körperkoordination wird auch Charakterfestigkeit geschult. „Beim Kampfsport beherrscht man den Gegner“, erläutert Körber. „Kampfkunst heißt: Man beherrscht sich selbst.“



跆拳道

Eine Vielzahl von Stilrichtungen machte die Entwicklung zum koreanischen Nationalsport lange unübersichtlich. Nur bedingt zurückzuführen ist Taekwondo auf die jahrhundertealte heimische Kampfkunst Taekyon, die in der Besatzungszeit unter den Japanern bis nach dem Zweiten Weltkrieg verboten war. Vor allem wurde Taekwondo beeinflusst vom japanischen Karate, das Koreaner wie Hwang Ki beim Erzfeind lernten. Er gehörte zu jenen legendären Altmeistern, die Mitte der 1940er Jahre die ersten Schulen für Kampfkünste gründeten. Einer seiner besten Schüler war Shin Boo-Young, die altgediente Eminenz des Taekwondo in Deutschland. 1970 kam er nach Essen, arbeitete im Bergbau, trainierte von 1972 bis 1975 die Deutsche Taekwondo-Nationalmannschaft, eröffnete die Hwarang-Schule in Hamburg und ist dort Vorsitzender des Koreanischen Vereins.

Das ist kein leeres Gerede. Körper war als Jugendlicher ein „Rüpel“, wie er es nennt, ständig in Prügeleien verwickelt. Eigentlich wollte er nur seine Schlagkraft erhöhen, als er Anfang der 1970er-Jahre bei Shin Boo-Young in Hamburg seine erste Lektion erteilt bekam. Nicht das Ego stehe im Vordergrund, sondern der Respekt vor anderen. Körper weiß, was er Shin verdankt: „Er hat meine Einstellung geändert, mich zu einem besseren Menschen gemacht.“ Höflichkeit, Integrität, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin, Unbezwingbarkeit – das sind die Grundsätze des Taekwondo nach General Choi Hong-Hi, der ab 1955 den Begriff Tae (Tritt) Kwon (Faust) Do (Weg, Ziel, auch Seele) maßgeblich geprägt hat.

Wer diesen Ursprung ernst nimmt, leistet noch heute einen Eid darauf, dass er Taekwondo nie missbrauchen und sich für Frieden und Freiheit einsetzen werde. Der Schwur ist auch Koreas Geschichte geschuldet, in der das Land immer unter Kriegen, Besatzung und Teilung litt.

**Einsatz für Frieden und Freiheit:
Der Schwur ist
Koreas Geschichte
geschuldet.**

Seit Shin mit 13 Jahren zum Training geschickt wurde, damit man seine Rauflust bändigt, widmet er sich mit Leib und Seele dem Taekwondo und seiner „Entwicklung als Mensch“, wie er selbst sagt. Für den drahtigen, überaus freundlichen 64-jährigen Großmeister ist es auch nicht Sport, sondern ein ganzheitliches System der Bewegung: „Das Training dient dazu, die Ordnung zu halten“ – körperlich und mental. Die Grundlage dafür heißt Poomse oder auch Formenlauf, bei dem verschiedene Techniken nach einem



Asiaten vorn: Von den 24 bislang bei Olympia vergebenen Goldmedaillen gingen 13 an Sportler aus Fernost, allein in Peking sechs von acht

bestimmten Muster wie beim Schattenboxen dynamisch und ästhetisch korrekt vorgeführt werden. Um es darin zur Vollkommenheit bringen zu können, unterrichtet Shin auch Atemübungen und Meditation. Er spricht von Energiepunkten, hat Zen studiert und 1998 sogar das Staatsexamen in traditioneller chinesischer Medizin abgelegt. So intensiv mit Taekwondo, seit 2000 olympische Disziplin, befassen sich allerdings nicht alle der 60.000 Aktiven, die in 850 Vereinen überwiegend bei der Deutschen Taekwondo Union (DTU) organisiert sind. „Viele konzentrieren sich eher auf die sportliche Seite“, beschreibt Jürgen Lüters, der organisatorische Leiter der Hwarang-Schule.



Infos für Interessierte
Deutsche Taekwondo Union,
www.dtu.de

Der 54-Jährige empfiehlt Taekwondo gerade für Kinder, um motorische Defizite oder Aggressionen abzubauen. „Ich bin als Junge noch auf Bäume geklettert“, erzählt Lüters, der erst als Student zum Taekwondo kam. „Heute dagegen hocken viele Kids vor dem Fernseher oder dem Computer.“ Damit beschäftigte sich früher den ganzen Tag auch der zehnjährige Raphael, der sich beim Freundschaftsturnier in Hamburg unter den auffallend vielen Mädchen und Jungs im weißen Dobok-Anzug tummelt. Er war ein richtiger Zappelphilipp, berichtet seine Mutter Claudia Hänsel – bis sie ihn zum Taekwondo brachte: Inzwischen trainiert die 46-jährige Büroangestellte selbst zweimal die Woche, mit anderen Müttern morgens vor der Arbeit.

Als das Freundschaftsturnier ausklingt und die knapp 50 Teilnehmer ihre Urkunden erhalten, haben die beiden Sanitäter ihre Sachen längst gepackt. Heute hatten sie nichts zu tun. Für Thomas Körber ist das keine Überraschung: „Beim Fußball gibt es mehr Verletzungen als beim Taekwondo.“ 