4 Trainingsgeheimnisse im Taekwon-Do

1. Lerne genau die Theorie der Kraft ($\text{Kraft} = \text{Masse} \times \text{Beschleunigung}$).
2. Verstehe den Sinn und Zweck jeder Bewegung.
3. Bringe Hand, Fuß, Atemtechnik und Blick zusammen in eine einfache Aktion (z.B. zum Stoppen).
4. Suche die geeigneten Angriffswerkzeuge (z.B. Handkante, Faust, Fingerspitze, Fußkante, Fußballen, etc.) für die Vitalpunkte (z.B. Augen, Kehlkopf, Solar Plexus, Rippen etc.).
5. Finde den richtigen Winkel und die richtige Distanz für Angriff und Verteidigung heraus.
6. Während die Technik in der Bewegung ist, sind beide Arme und Beine leicht gebeugt.
7. Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung, wobei eine einmal begonnene Bewegung niemals unterbrochen oder verlangsamt werden soll.
8. Führe die Bewegungen in einer Sinuswelle aus.
9. Zu jeder Technik gehört eine Atemtechnik, mit Ausnahme der verbundenen Technik (connective motion $\rightarrow$ zwei Techniken zusammen mit einer Atmung).

4.1 Die Theorie der Kraft

Die Wirkung der Zerstörung ist:

$$\boxed{\text{Gewicht unserer Waffe}} \times \boxed{\text{maximale Beschleunigung unserer Waffe}}$$

Um die Kraft zu erhöhen, ist es notwendig entweder die Masse zu erhöhen oder die Geschwindigkeit. Da die Masse des Körpers nicht veränderbar ist, ist die maximal erzielbare Kraft abhängig von der maximalen Beschleunigung und der bei der Technik beteiligten Masse. Diese kann durch die Beschleunigung des gesamten Körpers in die Bewegungsrichtung vergrößert werden. Techniken, bei denen der Oberkörper in der Endstellung schräg steht, werden deshalb zusätzlich zur Abwärtsbewegung durch eine seitliche Bewegung des Körpers und der Hüfte unterstützt. Die Abwärtsbewegung unterstützt die Erhöhung der in der Technik beteiligten Masse aber nur dann, wenn sie innerhalb eines neuen Schrittes, in Richtung der Technik ausgeführt wird. Bei allen anderen Abwärtsbewegungen wird zwar nicht die bei der Technik, aber die bei der Bewegung beteiligten Masse erhöht. Deshalb wird auch hier die Technik mit einer Abwärtsbewegung ausgeführt.

Es werden alle Techniken so ausgeführt, dass sie senkrecht, vertikal oder horizontal auf das Ziel auftreffen. Schräg ausgeführte Techniken oder kreisförmige Bewegungen gibt es nicht, mit Ausnahme einiger Ausholbewegungen. Die Waffe trifft immer rechtwinklig auf das Ziel, sonst entsteht ein hoher Energieverlust.

Die Körperhaltung

Bei Drehbewegungen ist generell darauf zu achten, dass der Körper senkrecht und so kompakt wie nur möglich gehalten wird, um Fliehkräfte so gering wie möglich zu halten. Dies ist ebenfalls wichtig, um auf Kontertechniken reagieren zu können. Ist der Abstand einer Technik zum Ziel zu groß, muss er verändert werden, nicht die Neigung des Körpers oder die Verdrehung der Schultern und der Hüfte. Ap-Techniken werden frontal ausgeholt und ausgeführt. Bei Yop-Techniken ist die Endstellung des Oberkörpers halb-schräg. Sie werden seitlich und mit einem geringen Hüfteinsatz ausgeführt.

Blöcke

Alle Blöcke, die als Ansatz ein Kreuz haben werden vor der eigenen Körpermitte ausgeholt. Durch Verdrehung des Rumpfes ist ein Blocken zur eigenen Körpermitte möglich. Gleichzeitig erhöht sich die Kraft durch die Rumpfmuskulatur und den Hüfteinsatz. Der Blick ist in Blockrichtung.

4.2 Den Sinn und Zweck jeder Bewegung verstehen

Welcher Angriff kann in welchen Situationen mit welchem Angriffswerkzeug erfolgen? Welche Abwehr mit welchem Abwehrwerkzeug kann auf den jeweiligen Angriff erfolgen? Wie wirken diese Techniken und wie werden sie richtig ausgeführt?

4.3 Stand, Technik, Blick und Atmung gleichzeitig

Die Synchronität einer jeden Bewegung ist sehr wichtig. Stand und Technik müssen zum gleichen Zeitpunkt ihre Endposition erreichen. Gleichzeitig wird scharf ausgeatmet und der Blick ist in Richtung der Technik gerichtet.

4.4 Die passende Technik und das richtige Werkzeug auswählen

Siend die Augen das Ziel des Angriffs, dann ist es sinnvoller einen Stich mit den Fingern als einen Stoß mit der Faust auszuführen. Ist das Kinn das Ziel des Angriffs, so erzielt man mit einem Fingerstich keine Wirkung. Ein Stoß mit der Faust ist jedoch sehr wirkungsvoll.

4.5 Vertraut machen mit dem richtigen Winkel und der richtigen Distanz für einen Angriff oder eine Abwehr

Wenn der Gegner ganz nah ist, muss ich entweder eine kurze Technik wählen, die Distanz vergrößern und eine längere Technik wählen, oder aber seitlich ausweichen, um einen anderen Winkel zu meinem Gegner zu bekommen und eine dementsprechende Technik wählen.

4.6 Arme und Beine leicht beugen, während die Technik in Bewegung ist

Zu Beginn der Technik werden die Muskulatur entspannt und die Arme und Beine leicht gebeugt. Sie dürfen während der Bewegungsphase niemals ganz gestreckt sein. Eine Streckung darf erfolgen, wenn die Endposition der Technik erreicht wird.

Ausnahmen wahren hier zum Beispiel, wenn man mehrere Techniken in *Narani*, *Moa* oder *Soojik sogi* ausführt. Hierbei wird die Muskulatur zwar entspannt, die Beine bleiben aber gestreckt.

4.7 Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung, wobei eine einmal begonnene Bewegung niemals unterbrochen werden soll.

Dies ist bei vielen Techniken klar. Zum Beispiel bei der Technik *Najunde makgi*: Sie beginnt im Ansatz mit einer Gegenbewegung. Auch die Technik *Gunnun so ap jumok kaunde baro ap jirugi* hat eine Gegenbewegung. Kommt die Technik aus dem *Narani junbi sogi*, so ist dies kein Problem, da man die eine Faust anhebt und die andere zur Hüfte zurückbewegt (Gegenbewegung), um dann ohne Stopp den Arm nach vorn stoßen zu können.

Ist die Faust jedoch an der Hüfte, so kann diese nicht weiter zurückgezogen werden. Deshalb muss folgendes beachtet werden. Als erstes wird die Muskulatur entspannt, hierbei wird der vordere gestreckte Arm leicht angewinkelt und die zur Hüfte zurückgezogene Faust bewegt sich ein paar Zentimeter nach vorn. Nun ist es kein Problem mehr die Faust während der Bewegung diese wenigen Zentimeter zurückzuziehen (Gegenbewegung), um dann ohne Stopp den Arm nach vorn stoßen zu können.

4.8 Jede Technik wird in einer Sinuswelle ausgeführt

Mit der Sinuswelle ist gemeint, dass sich der Körper abwärts, aufwärts und wieder abwärts bewegt. Für die Technik bedeutet das, dass sich zu Beginn der Bewegung durch Entspannung der Körper leicht senkt. Dieses wird sofort in eine Aufwärts-

bewegung mit dem Ansatz der Technik umgesetzt und dann geht es wieder überganglos in die Abwärtsbewegung und Ausführung der Technik.

Da man bei einer zweiten Technik, innerhalb eines Standes in dem Beide Beine gestreckt sind, nicht mit einer Abwärtsbewegung beginnen kann, muss man in diesem Fall die erste Abwärtsbewegung entfallen lassen und die Entspannung ohne gleichzeitige Bewegung des Körpers ausführen. Erst mit dem Beginn der Gegenbewegung setzt man auch den Körper wieder mit ein. Wichtig für die Sinuswelle ist, dass sie rund und ohne zusätzlichen Stopp ausgeführt wird. Die Geschwindigkeit bleibt bis einschließlich zur Aufwärtsbewegung in etwa gleich und während der letzten Abwärtsbewegung wird maximal beschleunigt.

4.9 Jede Technik hat eine Atmung, ausgenommen die verbundene Bewegung, die insgesamt nur eine Atmung hat

Am Brennpunkt einer jeden Technik wird scharf ausgeatmet. Eine Ausnahme bildet die verbundene Bewegung. Hierbei werden zwei Techniken miteinander verbunden und somit auch nur in einer Sinuswelle und mit einer Atmung ausgeführt, wobei diese während der gesamten Bewegung anhält und man im Brennpunkt der zweiten Technik das Ausatmen verschärft.

Bei der fortlaufenden Bewegung wird dagegen im Brennpunkt der ersten Technik scharf ausgeatmet, dann ohne Unterbrechung weiter ausgeatmet und im Brennpunkt der zweiten Technik das Ausatmen wieder verschärft. (Es werden zwei vollständige Sinuswellen ausgeführt.)