

Presse - "Junbi - Sei bereit! Taekwondo-Training im Alltag"

Wolfgang Schmitt, Landespressereferent der Taekwondo Union Saar, veröffentlichte jetzt im renommierten Kristkeitz Verlag (Heidelberg) einen neuen Band:

"Junbi - Sei bereit! Taekwondo-Training im Alltag".

«Junbi!» ist das Kommando, mit dem viele Taekwondoübungen beginnen: Sei es Form, freier oder abgesprochener Kampf — man nimmt die passende Körper- und Geisteshaltung ein, konzentriert sich, macht sich bereit für das Kommende.

Taekwondo ist ein Weg der Auseinandersetzung: einerseits sportlich, kämpferisch, andererseits aber auch über den Sport hinausgehend als kontroverse Beschäftigung mit sich selbst — und damit auch im Umgang mit anderen.

Anregungen und Beobachtungen dazu aus dem alltäglichen Leben finden sich in den Texten von Wolfgang Schmitt. Diese sind in den vergangenen Jahren in der Zeitschrift «Taekwondo Aktuell», dem offiziellen Organ der Deutschen Taekwondo Union, erschienen und erfreuen sich seit Langem großer Beliebtheit, gehen sie doch auf Aspekte des Trainings ein, die im Dojang leider oft vernachlässigt werden, aber wesentlich sind für eine ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit, wie sie die Gründer des Taekwondo im Auge hatten — Aspekte, die letztlich allen Kampfkünsten Ostasiens gemeinsam sind und somit allen ans Herz gelegt werden, die eine dieser Künste ausüben.

«Junbi!» Sei bereit! Setz dich mit dem auseinander, was Taekwondo auch ist - mehr als ein Kampfsport, mehr als eine Kampfkunst.

Wolfgang Schmitt ist regelmäßiger Autor in Taekwondo Aktuell, dem offiziellen Fachorgan der Deutschen Taekwondo Union, und veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher. Schmitt ist Mitglied des Taekwondo Clubs Bierbach e.V. und unterrichtet derzeit Taekwondo u.a. in Saarbrücken.

Wolfgang Schmitt

Junbi - Sei bereit!

Taekwondo-Training im Alltag

mit einem Geleitwort von Park, Soo-Nam

gebunden, Fadenheftung

€ 9.90, Fr 14.90

ISBN 978-3-932337-57-4

Quo vadis, Taekwondo?

Wer Wolfgang Schmitt kennt, der weiß, dass er verbissen sein kann. Denn als Trainer kann er sich minutenlang in eine Technik „verbeißen“, immer wieder an einer Hyong oder Poomse feilen, bis die Ausführung dem Ideal, wie es von den Großmeistern gezeigt wird, schon sehr nahe kommt ...

Dennoch rät uns Schmitt, der nun schon zum zweiten Mal als Martial-Arts-Buchautor in Erscheinung tritt, nicht so verbissen zu sein. Nicht immer Vollgas zu geben. Denn auch das Leben selbst sei doch ein ständiges Gasgeben und Abbremsen. So wie ein Radler mal kräftig in die Pedale tritt und dann auch wieder abbremsst. Etwa, weil sich ihm ein Hindernis in den Weg stellt.

So sollte das, dem Autor zufolge, auch beim Kampfsport im Allgemeinen und im Besonderen beim Taekwondo sein. Dass die Realität häufig anders aussieht, weiß gerade er, der oft auch schon in einer Reihe zusammen mit wesentlich jüngeren Sportlern und / oder in Schulen, deren Training eher konditionell ausgerichtet war, trainiert hat.

Denn da gab und gibt es stets jene, die schon beim Aufwärmen und den ersten „Hampelmännern“ derart Gas geben, als ob ihr Leben in Gefahr wäre. Und dann - wundert es -, nach der Übungsstunde eher geschwächt als gestärkt sind.

Doch will und soll „unser“ Taekwondo, das ursprünglich entwickelt wurde, um Soldaten und Militärangehörige fitter zu machen, nicht genau das Gegenteil erreichen? Müssen wir also stets lauter und schneller als die anderen zählen!? Auch dann, wenn das unserem Körper alles andere als gut tut?

Nein, meint Wolfgang Schmitt, der damit quasi zwischen einer angemessenen Verbissenheit und Übermut unterscheidet. Engagement sei eine feine Sache, dürfe aber niemals in Übereifer ausarten ... diese, und ähnliche, Lebens- und Trainingsweisheiten publiziert Schmitt nun schon seit geraumer Weile in der „Taekwondo aktuell“. Zunächst in der Rubrik „Mentales und Do“, später dann – gewissermaßen als „Rausschmeißer“ – auf der letzten Seite.

Nach vielen Informationen über den Sportbetrieb, vergangene und anstehende Events und / oder sportpolitische Hintergründe, schließt diese letzte Seite das Heft und öffnet es gleichermaßen auch wieder. Man kann, mit dieser letzten Seite, die „Taekwondo aktuell“ physisch zuklappen. Andererseits könne sie dem Leser, so Schmitt, aber auch wieder den Weg zurück öffnen und ein wenig zum Reflektieren einladen.

Denn: So wichtig sportliche Erfolge auch sind. Taekwondo ist – schon dem Namen nach -, mehr als nur Sport, mehr als Tae und Kwon, als Treten und Stoßen, sondern auch Do:

Prof. Dr. h. c. Park, Soo-Nam, 9. Dan, der Präsident der Deutschen Taekwondo Union, lädt in seinem Geleitwort die Leser von „Junbi – Sei bereit!“ daher dazu ein, auch einmal über jenes Do, die Philosophie, die hinter unserer Kampfkunst steht, nachzudenken. Und Schmitts Gedankengängen zu folgen, wenn der den richtigen Moment zum Abschalten oder andere Facetten des täglichen Lebens, die auch auf unsere Taekwondo-Stunden und unser Üben ausstrahlen könn(t)en, im Blick hat. **(Peter Hoffmann in: Taekwondo Aktuell, Januar 2014)**

«Junbi!» ist das Kommando, mit dem viele Taekwondo-übungen beginnen: Sei es Form, freier oder abgesprochener Kampf – man nimmt die passende Körper- und Geisteshaltung ein, konzentriert sich, macht sich bereit für das Kommende.

Taekwondo ist ein Weg der Auseinandersetzung: einerseits sportlich, kämpferisch, andererseits aber auch über den Sport hinausgehend als kontroverse Beschäftigung mit sich selbst – und damit auch im Umgang mit anderen.

Anregungen und Beobachtungen dazu aus dem alltäglichen Leben finden sich in den Texten von Wolfgang Schmitt. Diese sind in den vergangenen Jahren in der Zeitschrift «Taekwondo Aktuell», dem offiziellen Organ der Deutschen Taekwondo Union, erschienen und erfreuen sich seit Langem großer Beliebtheit, gehen sie doch auf Aspekte des Trainings ein, die im Dojang leider oft vernachlässigt werden, aber wesentlich sind für eine ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit, wie sie die Gründer des Taekwondo im Auge hatten – Aspekte, die letztlich allen Kampfkünsten Ostasiens gemeinsam sind und somit allen ans Herz gelegt werden, die eine dieser Künste ausüben.

«Junbi!» Sei bereit! Setz dich mit dem auseinander, was Taekwondo auch ist – mehr als ein Kampfsport, mehr als eine Kampfkunst.

ISBN 978-3-932337-57-4



道

Junbi – Sei bereit!

Wolfgang Schmitt

Wolfgang Schmitt

Junbi – Sei bereit!

Taekwondo-Training im Alltag



Kristkeitz