



Gen. Choi persönlich erklärt amerikanischen Senatoren und Kongressangehörigen die Philosophie des Taekwon-Do.

DIE TRAININGSGEHEIMNISSE DES TAEKWON-DO

Ein altes Sprichwort sagt, dass selbst der Himmel einen fleißigen Arbeiter nicht brotlos machen kann. Wie dem auch sei, im Taekwon-Do verhelfen Fleiß und intensives Training alleine nicht zu einer guten Technik. Andererseits, von einem unqualifizierten Trainer falsch unterrichtet zu werden ist schlechter, als überhaupt nicht unterrichtet zu werden, da unwissenschaftliche Techniken nicht nur Kraft kosten, sondern einen immensen Zeitaufwand erfordern, korrigiert zu werden.

Aber wenn ein Schüler unter der korrekten Anleitung eines kompetenten Trainers ernsthaft und mit Einsatz trainiert, wird er die Taekwon-Do Techniken in vergleichsweise kurzer Zeit und mit weniger Aufwand erlernen.

Als Schüler sollte man die folgenden Geheimnisse in Erinnerung behalten:

1. Die Theorie der Kraft sorgfältig studieren.
2. Den Zweck und die Ausführung jeder einzelnen Technik genau verstehen.
3. Die Bewegungen der Augen, der Hände, der Füße und das Atmen in eine koordinierte Aktion zusammenführen.
4. Zu jedem lebenswichtigen Punkt die passende Technik wählen.
5. Sich mit dem richtigen Winkel und Abstand bei Angriff und Verteidigung vertraut machen.
6. Solange eine Technik noch in der Ausführungsphase ist, Arme und Beine leicht gebeugt halten.
7. Bis auf wenige Ausnahmen beginnen alle Techniken mit einer entgegengesetzt gerichteten Bewegung und hat die Ausführung einer Technik einmal begonnen, darf die Bewegung bis zum Zielpunkt nicht mehr unterbrochen werden.
8. Während einer Bewegung unter richtigem Einsatz des Kniegelenkes eine Sinuswelle erzeugen.
9. Mit Ausnahme der verbundenen Bewegung im Brennpunkt einer Technik scharf ausatmen.

SCHÜLER / TRAINER - VERHÄLTNIS

(SAJEJI DO)

Selbst heute, im modernen Korea, schimmern oft verborgene konfuzianische Werte durch die Oberfläche der Blasiertheit des 20. Jahrhunderts. Der Sohn, der während seines Lebens unbedingte Gehorsamkeit übte, wurde zum Objekt ehrfürchtiger Verehrung, als die Eltern starben. Dieser Gehorsam und Loyalität gerieten niemals ins Wanken.

Die Werte des Konfuzianismus lehrten die Koreaner tiefen Respekt vor ihren Lehrern. Dieses Verhältnis ist immer wichtig gewesen. Ein altes koreanisches Sprichwort sagt: „Vater und Mutter sind die Eltern, die mich ernähren, die Lehrer sind die Eltern, die mich erziehen.“ Aus diesem Grund erwartete man von einem Schüler den Respekt, den er seinen Eltern entgegenbringen würde.

Auf diese Weise hat die persönliche Bindung aus Loyalität und Respekt zum Lehrer und zu den Eltern die nationale und die familiäre Struktur geformt.

Obwohl der Untertan seinem König die Lehnstreue schwört, muss der König seinem Lehrer Respekt und Loyalität zollen, wie es Alexander der Große gegenüber Aristoteles tat. Obwohl ein Vater seinen Sohn liebt, kann er niemals sein Lehrer werden. Die Beziehung zwischen Vater und Sohn ist emotional und entbehrt aller Objektivität. Ohne diese Objektivität ist es fast unmöglich, die für einen Lernprozess nötige absolute Kontrolle einzusetzen und beizubehalten.

Ein altes koreanisches Sprichwort sagt, „Eltern können Kinder in die Welt setzen, aber nicht deren Weg durchs Leben bestimmen.“ Für die Eltern ist es die größte Herausforderung und der größte Lohn, fähig zu sein, die Kinder so anzuleiten, dass sie nützliche und geachtete Mitglieder der Gesellschaft werden.

Es liegt auf der Hand, dass die Eltern für eine gute Erziehung verantwortlich sind, die das Wissen des Kindes mehrt und es mit einem gesunden Verständnis von Ethik und Moral inspiriert. Doch manchmal ist es den Eltern selbst nicht möglich, für die gute Erziehung des Kindes zu sorgen, die es braucht. Der Grund dafür liegt darin, dass Eltern sich scheuen, ihren Kindern auf objektive Art und Weise Disziplin abzuverlangen. Es herrscht dort eine unterschwellige Angst, dadurch einen Bruch der Beziehung herbeizuführen. Konfuzius rät, „Kinder sollten ausgetauscht und von Eltern unterrichtet werden, die sich damit befassen.“

Das Kind eines anderen zu unterrichten und aus ihm eine Person mit einem guten Charakter zu machen, so wie es dem Wunsch der Eltern entspricht, bedeutet, eine große Verantwortung zu übernehmen. In den Augen eines Schülers übernimmt der Trainer eine ähnliche Position wie die eigenen Eltern. Es liegt eine Portion Wahrheit in der alten Maxime, dass König, Lehrer und Vater ein und dasselbe sind.

Sicherlich muss in allen oben genannten Beziehungen ein Maß an Liebe und Verständnis vorhanden sein, aber ebenso ein Maß an Objektivität. Die gleiche Art von Beziehung muss auch im Taekwon-Do bestehen. Beim Unterrichten dieser Kunst liegt die Verantwortung in der Person des Trainers, dessen Unterrichtsziel möglicherweise darin liegt, die Schüler körperlich und geistig zu stärken und mitzuhelfen, eine friedlichere Welt zu schaffen.

Mit Sicherheit ist es für jedes Do Jang von absoluter Wichtigkeit, dass der Trainer verantwortungsvoll und ehrlich ist. Das Do Jang kann nicht wachsen und reifen, ohne dass es eine Gruppe ebenso verantwortungsvoller und ehrlicher Schüler gibt. Insofern tragen sowohl der Trainer als auch die Schüler eine Verantwortung, sich gegenseitig zu unterrichten, die nicht in Geld aufgewogen werden kann.

Die folgenden Punkte sollten Trainer und Schüler in gleicher Weise beachten:

TRAINER (*Sabum*)

1. Niemals müde werden, zu unterrichten. Ein guter Trainer kann überall und zu jeder Zeit unterrichten und ist immer bereit, Fragen zu beantworten.
2. Ein Trainer sollte darauf brennen, dass seine Schüler ihn übertreffen. Dies ist die größte Erfüllung für einen Trainer. Niemals sollte ein Schüler gebremst werden. Sollte ein Trainer feststellen, dass ein Schüler so weit fortgeschritten ist, dass er seine Unterrichtsfähigkeiten übertrifft, dann sollte er ihn zu einem höher graduierten Trainer schicken.
3. Ein Trainer muss seinen Schülern immer ein gutes Beispiel sein und er darf niemals versuchen, sie zu betrügen.
4. Die Weiterentwicklung der Schüler sollte vor dem Geschäftlichen Vorrang haben. Macht sich ein Trainer zu sehr Gedanken um materielle Dinge, verliert er den Respekt seiner Schüler.
5. Trainer sollten auf wissenschaftlicher und theoretischer Basis unterrichten, um Zeit und Energie zu sparen.
6. Trainer sollten den Schülern helfen, gute Kontakte außerhalb des Do Jangs (Trainingsraum) zu knüpfen. Es unterliegt der Verantwortung des Trainers, dass die Schüler sich sowohl außerhalb des Do Jang als auch im Do Jang weiterentwickeln.
7. Man sollte die Schüler dazu anhalten, andere Do Jangs zu besuchen und andere Techniken zu studieren. Schüler, denen der Besuch anderer Do Jangs verboten wird, neigen zur Aufsässigkeit. Den Schülern den Besuch anderer Studios zu erlauben, hat zwei Vorteile: zum einen kann ein Schüler möglicherweise eine Technik finden, die ihm ganz besonders liegt, zum anderen kann er daraus lernen, seine Technik mit einer schlechteren Technik zu vergleichen.
8. Man sollte alle Schüler gleich behandeln, es sollte keinen Lieblingsschüler geben. Ein Schüler sollte nur privat gescholten werden, niemals vor der ganzen Gruppe.
9. Wenn der Trainer die Frage eines Schülers nicht beantworten kann, dann sollte er nicht eine Antwort konstruieren, sondern zugeben, dass er sie nicht weiß und so schnell wie möglich nach der Antwort suchen. Es passiert allzuoft, dass ein niedrig graduiertes Schwarzgurt-Träger seinen Schülern unlogische Antworten gibt, weil er davor Angst hat, „sein Gesicht zu verlieren“, da er die Antwort nicht kennt.
10. Ein Trainer sollte seine Schüler nicht um Gefallen bitten, wie etwa das Studio zu reinigen, Reparaturarbeiten zu leisten usw.
11. Ein Trainer sollte seine Schüler nicht ausnutzen. Ein Trainer hat nur die einzige Aufgabe, sowohl technisch als auch geistig hervorragende Schüler heranzubilden.
12. Sei immer ehrlich zu den Schülern und breche niemals ein Versprechen.

DIE SCHÜLER (*Jeja*)

1. Niemals nachlassen, zu lernen. Ein guter Schüler kann überall und zu jeder Zeit lernen. Das ist das Geheimnis des Wissens.
2. Ein guter Schüler muss dazu bereit sein, für die Kunst und für den Trainer Opfer zu bringen. Viele Schüler meinen, dass ihr Training eine Ware ist, die man mit den monatlichen Gebühren gekauft hat und sind nicht bereit, an Demonstrationen teilzunehmen, zu unterrichten und im Do Jang zu arbeiten. Ein Trainer kann darauf hinarbeiten, einen solchen Schüler loszuwerden.
3. Sei den niedriger graduierten Schülern immer ein Vorbild. Es ist nur natürlich, dass diese versuchen, die älteren Schüler zu übertreffen.
4. Sei immer loyal und über nie Kritik am Trainer, am Taekwon-Do oder an der Unterrichtsmethode.
5. Lehrt der Trainer eine Technik, dann übe sie und versuche sie anzuwenden.
6. Denke daran, dass das Verhalten eines Schülers außerhalb des Do Jang ein Spiegelbild der Kunst und des Trainers ist.
7. Wenn ein Schüler eine Technik von einem anderen Do Jang übernommen hat und der Trainer dies missbilligt, dann muss der Schüler sie sofort aufgeben, oder er muss in dem Do Jang trainieren, wo er sie gelernt hat.
8. Sei gegenüber dem Trainer nie respektlos. Obwohl ein Schüler nicht die Meinung des Trainers teilen muss, muss er den Anweisungen zunächst folgen und später das Problem diskutieren.
9. Ein Schüler muss immer darauf brennen, zu lernen und Fragen zu stellen.
10. Betrüge niemals den Trainer.

**Zolle dem König, dem Lehrer und
dem Vater in gleicher Weise Respekt.**



DER IDEALE TRAINER

Soldaten sind so stark wie der General, der sie anführt, und, ganz ähnlich, können Schüler sich nur unter einem ausgezeichneten Trainer auszeichnen. Man kann nicht erwarten, dass Bambus in einem Feld voller Riedgras wächst, ebenso kann man nicht erwarten, bei einem unqualifizierten Trainer einen überragenden Schüler zu finden.

Es ist außerordentlich wichtig, dass beide Aspekte des Taekwon-Do, der Geist und die Technik, zusammen unterrichtet werden müssen. Deshalb muss ein qualifizierter Trainer die Qualitäten eines Gelehrten und eines Soldaten verknüpfen, wenn er Schüler heranbilden will, die einen noblen Charakter und eine hervorragende Technik besitzen sollen.

Solch ein Trainer muss die folgenden Qualitäten mitbringen:

1. Eine gefestigte moralische und ethische Einstellung.
2. Eine klare Perspektive und Philosophie des Lebens.
3. Verantwortungsgefühl als Trainer.
4. Wissenschaftlich fundierte Kenntnis der Technik.
5. Anatomische Kenntnisse bzgl. der Lage der lebenswichtigen Punkte.
6. Unerschütterliche Integrität in politischen und finanziellen Dingen.
7. Den Willen, die Kunst des Taekwon-Do über die Welt zu verbreiten.
8. Jemand, der das Vertrauen der älteren Schüler gewinnt, genießt das Vertrauen seiner Trainerkollegen und den Respekt seiner jüngeren Schüler.



DIE PHILOSOPHIE DES TAEKWON-DO

(Taekwon-Do Chul Hak)

In den vergangenen Jahren ließ sich ein Ausbruch an Gewalt und ein Verlust an Moral in allen Schichten der Gesellschaft feststellen, besonders unter den Jugendlichen. Dafür lassen sich natürlich eine Reihe von Gründen anführen.

Heute fühlen viele Psychologen, dass dieses Problem aus Frustration entsteht. Andere Analytiker weisen darauf hin, dass diese fehlgeleiteten Personen in der Tat einem desillusionierten Teil der Gesellschaft angehören, der in einer, wie er glaubt, unaufrichtigen, materialistischen und absurden Welt voller Kriege und Dekadenz nach Werten und Dingen von Bedeutung sucht.

Unglücklicherweise jedoch brechen zu viele in blinde Wut aus, anstatt ihre außergewöhnliche Energie und ihr Potenzial in konstruktive Bahnen zu lenken, zerstören dabei mehr als dass sie aufbauen oder rennen einfach vor allem davon und isolieren sich selbst mit Drogen und durch Flucht in ihre eigene Welt der Phantasie.

Heutzutage scheint die Tendenz, dass „der Stärkere dem Schwächeren nachstellt“ ihren Höhepunkt erreicht zu haben. Offen gesagt gleicht die heutige Welt stark einem „korrupten Zeitalter“.

Offensichtlich liegt der Grund für dieses Gesellschaftsphänomen weniger im Kampf ums Überleben, als in einer materialistisch und wissenschaftlich überdrehten Zivilisation. Ersteres führt die Jugend auf den Irrweg eines extremen Materialismus und Egoismus. Letzteres überzieht die Menschheit mit Furcht, obwohl es eine wichtige Rolle für das öffentliche Wohlergehen spielt.

Was gibt es für ein Heilmittel? Man muss es nicht betonen; es ist die Entwicklung einer moralischen Zivilisation - der richtigen Geisteshaltung eines menschlichen Lebewesens als Herr der Welt, ausreichend, um erfolgreich zu sein oder zumindest, um mit der Entwicklung der materialistisch und wissenschaftlich geprägten Zivilisation Schritt halten zu können.

Wichtigstes Ziel des Taekwon-Do ist, das Kämpfen dadurch zu beseitigen, indem man den Stärkeren dazu bewegt, die Unterdrückung des Schwächeren aufzugeben. Dazu benötigt man eine Kraft, die sich auf Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Moral, Weisheit und Vertrauen gründen muss, um so mitzuhelfen, eine bessere und friedlichere Welt zu schaffen.

Jeder, unabhängig von seinem Alter, empfindet den Tod als eine Schande und bedauert, nicht so lange wie ein Nadelbaum oder eine Schildkröte leben zu können, die 1000 Jahre zu leben scheinen. Rechtschaffene Leute beklagen andererseits, dass die Gerechtigkeit nicht immer über die Tyrannei der Macht obsiegt. Nun, man kann diesen Problemen in zweifacher Hinsicht begegnen: Ersterem mit geistiger Disziplin, Letzterem mit körperlichem Training.

Ich bin der festen Überzeugung, dass ein jeder mit Hilfe des Taekwon-Do genug Kraft aufbauen kann, um Hüter der Gerechtigkeit zu sein, gesellschaftliche Spaltung zu bekämpfen und dem menschlichen Geist zur höchsten Blüte zu verhelfen. In diesem Sinne übergebe ich die Kunst des Taekwon-Do den Menschen dieser Welt.

Die Philosophie des Taekwon-Do basiert auf den ethischen, moralischen und geistigen Werten, die das Zusammenleben der Menschen in Harmonie ermöglichen und die Formen der Kunst sind erfüllt von den Idealen und Heldentaten großer Personen der koreanischen Geschichte. Es sind berühmte militärische und zivile Führer Koreas, die in der fast fünftausendjährigen Geschichte Koreas nie in das Gebiet eines Nachbarn eingedrungen sind, die bei der Verteidigung ihrer Heimat gegen feindliche Invasoren tapfer gekämpft und große persönliche Opfer gebracht haben. Dabei schließe ich die Namen der Patrioten mit ein, die aus freien Stücken ihr Leben eingesetzt haben, die Freiheit und die Unabhängigkeit Koreas von der japanischen Besetzung wiederzugewinnen.

Jede Tul (Form) des Taekwon-Do drückt die Gedanken und das Wirken dieser großen Männer aus. Die Taekwon-Do Schüler müssen sich der Beweggründe derer, deren Namen die Tuls tragen, bewusst sein.

Deshalb darf Taekwon-Do unter keinen Umständen aus Gründen der Selbstsucht, Aggression oder Gewalttätigkeit, sei es von einem Einzelnen oder von einer Gruppe, angewandt werden. Darüber hinaus darf Taekwon-Do nicht kommerziellen oder politischen Zwecken dienen. Ich habe die folgenden philosophischen Kernsätze und Richtlinien postuliert, die als die Eckpfeiler des Taekwon-Do zu verstehen sind und nach denen jeder ernsthafte Schüler der Kunst sein Leben einrichten sollte.

1. Sei bereit, dich gegen Widerstände durchzusetzen und Dinge zu tun, die es Wert sind, getan zu werden, auch wenn dies schwierig ist.
2. Sei sanft zu den Schwachen und hart zu den Starken.
3. Sei zufrieden mit dem Geld und der Position, die du hast, aber nicht mit deinen Fähigkeiten.
4. Führe immer das zu Ende, was du begonnen hast, sei es klein oder groß.
5. Sei bereitwillig ein Lehrer für jeden, unabhängig von dessen Religion, Rasse oder Überzeugung.
6. Bediene dich niemals der Instrumente der Unterdrückung oder der Bedrohung beim Trachten nach einem hehren Ziel.
7. Unterrichte innere Haltung und Fertigkeiten eher durch Taten als durch Worte.
8. Sei immer du selbst, auch wenn sich die Verhältnisse ändern.
9. Sei ein ewiger Lehrer und unterrichte in der Jugend mit dem Körper und im Alter mit Worten und sei nach dem Tod moralische Richtschnur.