

TAEKWONDO AKTUELL



**10. EURO POOMSAE
SPITZENPLATZ BEHAUPTET**

**EINE REISE WERT
AUSTRIAN OPEN 2011**



Fachorgan
der Deutschen
TKD Union

E 4867 E

**35. JAHRGANG
JULI 2011 • Nr. 7**

**INLAND EURO 3.50
EUROPA EURO 4.-**

Editorial

Besuchen Sie auch unsere Homepage:
www.taekwondo-aktuell.de



Der Redaktionsschluss für unsere
August-Ausgabe ist der **10. Juli**.
Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften.

Sie erreichen uns jederzeit
per E-Mail unter
Redaktion@taekwondo-aktuell.de
oder telefonisch unter
+49-(0)7 11/607 1696

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, dass wir auch die erste Ausgabe der zweiten Jahreshälfte mit guten Nachrichten beginnen können: Unser Poomsae-Nationalteam schnitt bei der diesjährigen Euro hervorragend ab und knüpfte damit nahtlos an die Ergebnisse der vergangenen Großturniere an. 13 Medaillen und Platz 3 in der Teamwertung sprechen für sich. Als Erfolgsrezept erwiesen sich erneut eine akribische Vorbereitung und ein toller Teamgeist. Lesen Sie mehr in unserer Titelgeschichte.

Dass Taekwondo eine sehr abwechslungsreiche Disziplin ist, kann wohl jeder Sportler bestätigen. Trotzdem ist es eine Überraschung, auf welcher vielfältigen Weise der Würzburger Carlos Granados Taekwondo



einsetzt: Zur Gewaltprävention, in der Sporttherapie und als ideale Sportart für die ganze Familie. Mehr erfahren Sie im Interview ab Seite 14.

Äußerst vielseitig ist auch der Hamburger Hendrik Rubbeling. In unserer Februar-Ausgabe stand er uns zu seinem Spezialgebiet Taekkyon für ein Interview zur Verfügung. Diesmal berichtet er über Kuatsu – traditionelle japanische Erste-Hilfe-Techniken. Seine große Fachkenntnis und seine Begeisterung für das Thema machen den Artikel zum Lesevergnügen – überzeugen Sie sich selbst ab Seite 20.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser, wie auch aller anderen Artikel in unserer aktuellen Ausgabe.

Ihre Sibylle Maier

zum auslegen

SIE suchen Lesestoff für Ihren Verein?

Wir würden Ihnen gerne 30–40 voraus-
gegangene Exemplare der **Taekwondo
Aktuell** übersenden, die Sie in Ihrem
Verein auslegen können. Hierfür würden
wir Ihnen nur das **Porto von 10,- Euro**
berechnen.

Interessiert? Faxen oder schreiben Sie
uns an:
Taekwondo Aktuell,
„Verein-Belegexemplare“,
Böblinger Str. 32A, 70178 Stuttgart,
Fax: 0711/607169-8





INHALT

TITELGESCHICHTE

10. Europameisterschaft Poomsae
Spitzenplatz verteidigt 6

TAEKWONDO DER SPORT

- Eine Reise wert
Austrian Open 2011 12
- Trainer, Kampfrichter, Sporttherapeut
Im Gespräch: Carlos Granados 14
- Tipps für Sportschulen
Das eigene Image kontrollieren 18
- Hosinsul
Abwehr von Reversangriffen IV 24
- U-Chong Osterlehang 2011
Impressionen 38
- Neues von der Youngsan Universität 50

MENTALES UND DO

- Das Buch der Wandlungen
KIEN – Die Bescheidenheit 36
- Taekwondo unter der Dusche 44

RUND UM DEN SPORT

- Kuatsu –
Erste Hilfe aus der Kampfkunsttradition 20
- Kids' TA
Kräftige Kämpfernaturen 46
- Kampfsportlexikon
Was ist eigentlich Tammazla? 48
- Medienmarkt
Empfehlungen von Marc Sigle 49

RUBRIKEN

- Namen und Nachrichten 11, 40, 42
- DTU-Seiten 26
- Österreich-Seiten 30
- TUBW-News 32
- Termine 34
- BTU-News 35
- Impressum 44



Kuatsu der Schmerzlinderung



Technik bei eingeklemmtem Kehlkopf

Kuatsu – Erste Hilfe aus der Kampfkunsttradition

Was ist Kuatsu?

Kuatsu – diese traditionellen Erste Hilfe-Techniken sind in Deutschland immer noch relativ unbekannt.

Eigentlich überraschend, denn das erste Kuatsu-Buch in deutscher Sprache wurde bereits 1968 vom Judoka und Polizisten Alfred Hasemeier veröffentlicht. Überliefert wurde Kuatsu durch japanische Kampfkünste wie Judo, Jiu-jitsu und Aikido. Hierzulande zeigen seit einigen Jahren allerdings auch immer mehr Aktive aus koreanischen Kampfkünsten wie zum Beispiel dem Taekwondo und Taekkyon, wachsendes Interesse.

Anders als die moderne „westliche“ Erste Hilfe umfasst Kuatsu nicht nur Maßnahmen gegen akute Notfälle, sondern auch Methoden zur Behandlung harmloser Beschwerden. Das Wort Kuatsu stammt war vom japanischen Kappō ab, welches grob übersetzt „Wiederbelebungs-methode“ bedeutet. Im ursprünglichen Sinne ist

also das Reanimieren eines Patienten mit Ohnmacht und Herz- oder Atemstillstand gemeint. Im Allgemeinen werden unter Kuatsu aber auch Maßnahmen gegen nicht-lebensbedrohliche Probleme wie Verrenkungen, Hämatome (Blutergüsse) oder sogar harmlose Beschwerden wie Seitenstechen gezählt. Daher ist es nicht ganz einfach zu definieren, was noch zum Kuatsu zählt und was schon eher in den Bereich des Heilens fällt. Der französische Arzt, Judoka und Autor Eric de Winter verfasste 1975 daher zwei Bände über die Thematik, welche er mit „Kuatsu der Reanimation“ und „Kuatsu der Schmerzlinderung“ betitelte. Viele der Maßnahmen basieren auf natürlichen Reflexen des Körpers, die durch Schläge oder Griffe ausgelöst werden. Häufig sind sie den Techniken der diversen Kampfstile sehr ähnlich. Die

Maßnahmen unterscheiden sich allerdings teilweise stark voneinander, weshalb man für sie keine allgemeinen Prinzipien festlegen kann.

Beispiele aus der Praxis

Die nachfolgend beschriebenen Kuatsu-Maßnahmen sollten keinesfalls ohne fachliche Anleitung ausprobiert werden, denn dabei kann es zu schweren körperlichen Schäden kommen.

Ein Beispiel für eine klassische Kuatsu-Wiederbelebungsmaßnahme ist der sogenannte „Rippenbogengriff“, mit dem eine still stehende Atmung wieder in Gang gesetzt werden kann. Durch einen speziellen Griff unter die Rippenbögen und eine nachfolgende Impulstechnik (eine Art Stoß)



Probieren Sie diese Maßnahmen niemals ohne fachkundige Anleitung aus.





Eine Technik zur Linderung von Nasenbluten

wird eine Reflexzone stimuliert, wodurch man unwillkürlich einatmet. Diesen Effekt kann man sogar selbst spüren, wenn ein anderer die Technik bei einem übt.

Sehr erstaunlich und dabei äußerst simpel ist die Maßnahme, mit der ein eingeklemmter Kehlkopf gelöst werden kann. Hierbei schlägt man mit der flachen Hand von oben auf eine bestimmte Stelle des Kopfes. Zwei Fallbeispiele, die mir persönlich bekannte Übungsleiter erlebt haben, zeigen die Wirksamkeit dieser Technik. Der erste Anwendungsfall wurde mir von Manfred Thull aus seinem Jiu-Jitsu Training berichtet. Er hatte zuvor an einem Kuatsu-Seminar meines Lehrers Hans-Jürgen Sobota teilgenommen und war so freundlich, diesen kurzen Bericht für meine Webseite www.kuatsu.net zu schreiben:

Es sollte von den Schülern eine Abwehrtechnik gegen geraden Fauststoß bzw. Schubsen geübt werden. Mein zu üben-der Vorschlag war: Tai-sabaki nach links (Ausweichen mit Schritt nach links), dabei Schlag unter den Arm des Angreifers zur linken Schulter Angreifer (im Ernstfall Hals) und dann mit rechts einen O-Soto-Gari (Große Außensichel) zum Wurf.

Der Übende traf dabei den Angreifer wirklich am Hals bzw. den Kehlkopf. Folge war das Röcheln und Luftschnappen. Ich bin sofort hin und habe mit der flachen Hand von oben auf den Kopf gehauen (der Verletzte stand). Die Besserung setzte sofort ein und die betroffene Person konnte wieder ohne Irritation atmen.

Trainer und Ausführender der helfenden Technik: Manfred Thull, 3. Dan Jiu-Jitsu Dojo: Azemichi Goshinjutsu JC 71 Düsseldorf

Der zweite Fall wiederum ereignete sich im Training des traditionellen Taekwon-Do von Hans-Jürgen Sobota selbst.

Kuatsu kann natürlich nicht nur im Rahmen von Kampfkunst und -sport nützlich sein. Beispielsweise wendete eine 16-jährige Schülerin aus meiner Taekkyon-Gruppe erfolgreich eine Technik gegen leichtes Nasenbluten zu Hause bei ihrer Schwester an. Das Nasenbluten war (zumindest in diesem Fall) nicht die Folge einer Auseinandersetzung zwischen Geschwistern, sondern trat ohne Außeneinwirkung spontan auf. Auch diese Technik ist vergleichsweise einfach: Man schlägt mit der flachen Hand auf eine bestimmte Stelle auf der Stirn, wobei man eine Hand zum „Kontern“ in den Nacken des Patienten legen muss.

Ein weiteres Beispiel für ein kampf-kunst-unspezifisches Problem, das mit Kuatsu behandelt werden kann, ist lang anhaltender Schluckauf, der die Betroffenen sehr quälen kann. Die entsprechende Kuatsu-Technik besteht darin, von beiden Seiten kräftigen Druck



Interessanter Weise benutzen wir mit dem Wort „Kuatsu“ im Westen eine Art Abwandlung des japanischen Begriffs „Katse“, welcher wörtlich übersetzt lediglich „Leben“ bedeutet. Die eigentliche japanische Bezeichnung lautet „Kappō“. Nur unter dieser können sich Japaner vorstellen, wovon die Rede ist. Kappō wiederum besteht aus zwei Zeichen. Das erste ist „Leben“ (活) und wird für sich genommen eben „Katse“ bzw. sogar „Katz“ ausgesprochen. Das zweite ist „Methode“ (法) und wird, sofern es alleine steht, „Ho“ ausgesprochen. Werden beide Zeichen zu einem Wort kombiniert, werden sie zu „Kappō“ zusammengezogen. Ähnlich ist es übrigens bei „Kempo“, welches eine Zusammenziehung von „Ken“ (Faust) und „Ho“ (Methode) ist. Zusammen lässt sich Kappō also etwas frei als „Wiederbelebungs-methode“ übersetzen. Ungeklärt ist, warum Kappō im Westen als Kuatsu, einem für Japaner völlig unverständlichen Wort, bekannt wurde.

Eine Auswahl von Symptomen, die mit Kuatsu behandelt werden können:

- Atemnot
- Bewusstlosigkeit
- Atemstillstand
- Herzstillstand
- Hodenschlag oder -tritt
- Hämatom (Bluterguss)
- Nasenbluten
- Luxationen (Verrenkungen)
- Krämpfe
- Schluckauf
- Seitenstechen
- Übelkeit
- motorische Muskeln
- Eingedrückter Kehlkopf

auf eine bestimmte Region des Nackens auszuüben, wobei man meist einen Gürtel zu Hilfe nimmt. Nicht eingeweihte Beobachter würden vermutlich denken, dass man versucht, jemanden zu erwürgen. Ich selbst habe die Technik bisher bei zwei Bekannten angewendet. Beim ersten Mal hatte die Patientin seit einem Tag Schluckauf und die Technik wirkte sofort. Beim zweiten Mal litt ein Kollege schon seit mehreren Tagen unter Schluckauf – hier wirkte die Technik leider nicht. Mir ist es wichtig, auch auf diesen erfolglosen Fall hinzuweisen, denn ich möchte nicht den Eindruck erwecken, Kuatsu sei eine Wundermethode. Genau wie andere medizinische Maßnahmen kommt es auch hier immer auf den Einzelfall an, ob eine Maßnahme wirkt. Der menschliche Körper ist sehr komplex und es ist oft lediglich eine Frage der Statistik, ob eine Maßnahme

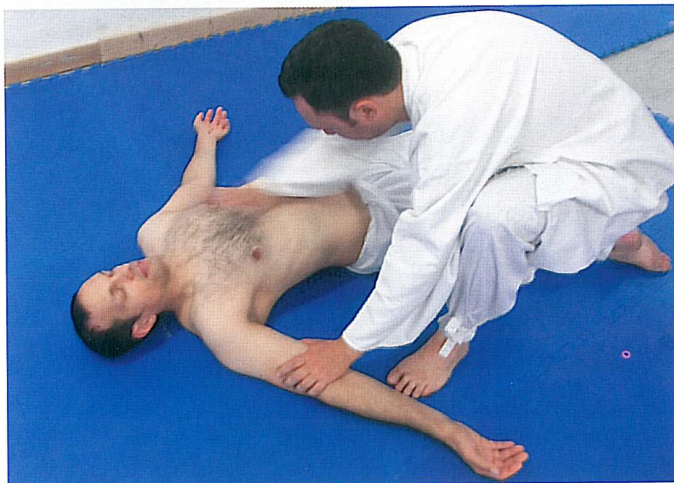
als „wirksam“ bezeichnet werden kann. Da ich als gelernter Biotechnologe viel von empirischen Untersuchungen halte, interessiert es mich brennend, bei wie viel Prozent der (Schluckauf-)Patienten Kuatsu wirkt. Eine entsprechende Studie wird hoffentlich in den nächsten Jahren zu Stande kommen.

Hintergründe

Wenn Kuatsu also auch gegen diverse Gesundheitsprobleme des Alltags hilft, warum wurde es dann offenbar nur innerhalb der Kampfkünste überliefert? Eric de Winter und andere Autoren schreiben, dass man Kuatsu im alten Japan als Geheimtechnik betrachtete und nur von Lehrer zu Schüler weiter gab. Wenn dem so war, hatten die Menschen bzw. Krieger in Japan in älteren Zeiten offensichtlich eine ganz andere Auffassung als wir, die wir heute eine möglichst große Verbreitung von Erster Hilfe anstreben. Kuatsu soll zu jener Zeit in Japan nur in eingeweihten Kreisen praktiziert worden sein. Eric de Winter beschreibt auch detailliert das Ritual, an man teilnehmen musste, um in die Kunst der „Lebentechniken“ eingeführt zu werden. Dies soll auch den Schwur beinhaltet haben, die offenbarten Geheimnisse zu wahren.

Allerdings wurde bereits 1790 von Yedo das Koreisai Kyuho („Abhandlung über die Behandlung von Notfällen“) geschrieben und auch im 19. und frühen 20. Jahrhundert wurde Literatur zum Thema veröffentlicht. So führt etwa das Iguchi Randori aus dem Jahre 1912 ausführlich Kuatsu-Techniken inklusive Zeichnungen auf. Es war für mich ein erhellender Moment, als ich diese Zeichnungen in einem fast 100 Jahre alten Werk sah und feststellte, dass sie genau den Techniken entsprechen, die auch mein Lehrer mich lehrte.

Es ist daneben eine spannende Frage, wie alt die Kuatsu-Techniken sind, aber dazu gibt es meines Wissens keine genauen



Aufzeichnungen. Die erste Erwähnung ist vermutlich in der Geschichte der Kampfkünste von Shige Taka Minatsu aus dem Jahr 1714 zu finden. Dort wird Kappō als die letzte der „acht Kampfkünste“ aufgeführt.

Ein interessantes Rätsel, dem wir immer wieder begegnen, ist auch, warum sowohl Kampfkunst als auch Erste Hilfe im Fernen Osten viel früher weiter entwickelt war als im Westen. Auch Mund-zu-Mund-Beatmung ist übrigens Bestandteil des Kuatsu, die erste schriftliche Aufzeichnung einer solchen Beatmung aus Japan soll aus dem Jahr 1800 stammen. Zu dieser Zeit experimentierte man in unserer Region noch damit, den Bewusstlosen Rauch in den Anus zu blasen. Sinnvolle Erste Hilfe wurde hier zu Lande vom Militär erst um 1900 entwickelt.

Für fast jedes Problem existieren mehrere Maßnahmen, was das alte Problem der Qual der Wahl auf wirft. Zudem können die Maßnahmen auch noch sinnvoll kombiniert werden. Es ist faszinierend, dass die alten Japaner so viele Techniken entwickelt haben, ohne über die heutigen medizinischen Kenntnisse und Technologien verfügt zu

haben. Die genauen Wirkungsweisen des Kuatsu wurden erst im 20. Jahrhundert untersucht. Eric de Winter hat seit 1961 mehrere Studien über das Thema veröffentlicht.

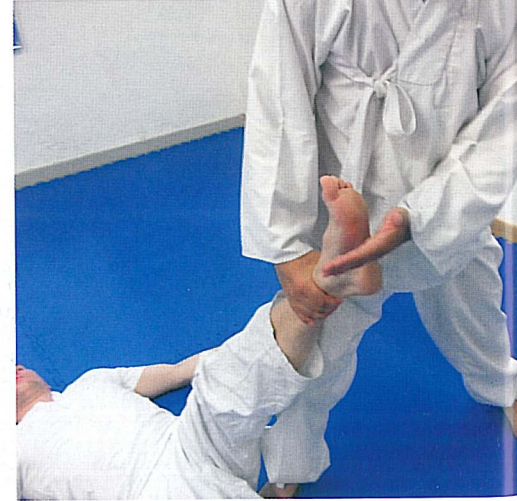
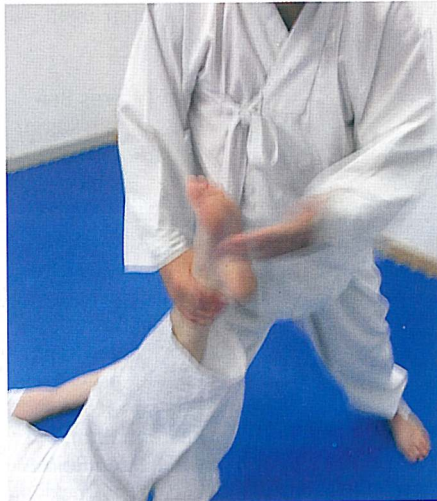
Abgrenzung zu Shiatsu und Akupunktur

Einige Autoren und Kuatsu-Instruktoren zählen auch Maßnahmen zum Kuatsu, die eher in

den Bereich des Shiatsu fallen und zur Therapie von Kopfschmerzen verwendet werden. Zumeist bestehen diese Maßnahmen aus Drucktechniken auf bestimmte Meridianpunkte. Die älteren deutschen Werke über Kuatsu von Hasemeier (1968) und Käsermann (1978) enthalten allerdings keinerlei Meridiantechniken, ebenso wenig wie die beiden Bände des französischen Arztes Eric de Winter (1975). Dieser hat Kuatsu intensiv untersucht und in vielen Notfällen als Arzt und auch als Judo-Trainer auf der Matte angewendet, wie er in seinen beiden Büchern zum Thema beschreibt. Er geht im ersten Band sogar ausführlich darauf ein, dass die Benutzung von Meridianpunkten wie im Shiatsu oder der Akupunktur ausdrücklich nichts mit Kuatsu zu tun hat und kommt zu der prägnanten Schlussfolgerung:

„Die Interventionszonen, die bei den Kuatsu durch Reflex-Beklopfungen benutzt werden, sind nicht mit den Akupunktur-Punkten vergleichbar, wie ich in verschiedenen Arbeiten gezeigt habe.“ Eric de Winter in „Kuatsu der Reanimation“, 1975

Ich will nicht bestreiten, dass diese Techniken helfen können. Da typische Kuatsu-





Hilfe bei Schluckauf

Techniken aber nicht auf energetischen Prinzipien beruhen, kann man Meridianpunkt-Techniken aber eigentlich nicht zum Kuatsu zählen. Die beim Kuatsu benutzten Reflexe haben also nichts Esoterisches an sich.

Was haben wir davon?

Was aber haben wir eigentlich davon, uns mit Kuatsu zu beschäftigen? Jeder von uns kann jederzeit in die Situation kommen, Erste Hilfe leisten zu müssen. Wenn ein Fremder aufgrund von zu spät oder gar nicht geleisteter Erster Hilfe stirbt, mag man es noch gut verarbeiten können, dass man ihm nicht helfen konnte. Wenn es allerdings einen Freund oder sogar das eigene Kind betrifft, sieht die Sache ganz anders aus. Es verhält sich ähnlich wie bei allen Ereignissen, die zwar selten sind, aber gravierend verlaufen können. Aktuell wird uns durch die nukleare Katastrophe von Fukushima schmerzhaft vor Augen geführt, was das Wort Restrisiko tatsächlich bedeutet. Wir beschäftigen uns jedoch in der Regel lieber mit Dingen, die uns einen direkten oder emotionalen Nutzen bringen. Viele Kampfsportler üben Selbstverteidigung aus Angst oder Spaß am Training – beides emotionale Motive, die natürlich absolut berechtigt sind. Erste Hilfe ist dagegen eher ein „Kopfthema“, worin wahrscheinlich der Grund besteht, dass die meisten einen entsprechenden Lehrgang nur besuchen, wenn sie müssen (zum Beispiel für den Führerschein). Daher finde ich es ausgesprochen positiv, dass der schweizerische Judo und Ju-Jitsu Verband (www.sjv.ch) eine eigene Sektion für Kuatsu hat und sowohl Kuatsu als auch moderne Erste Hilfe systematisch und unter Leitung von ausgebildeten Medizinern in sein Ausbildungsprogramm integriert. In Europa wird man daher wohl – bedauerlicher Weise – in kaum einem anderen

Es ist ungemein wichtig, Erste Hilfe regelmäßig zu wiederholen, denn genau wie in der Selbstverteidigung müssen die Maßnahmen richtig sitzen und auch im Schlaf abrufbar sein. Wer vor ein paar Jahren einen Selbstverteidigungskurs gemacht hat, wird davon in einer Notfallsituation nichts mehr haben, weil das entsprechende Verhalten nicht automatisiert wurde. Wissen Sie aus ihrem letzten Erste-Hilfe Kurs noch, was in welcher Reihenfolge in verschiedenen Notfallsituationen zu tun ist? Und wenn ja, können Sie dieses Wissen auch noch im Stressfall abrufen?

Es ist letztlich egal, ob man regelmäßig Kurse in moderner Erster Hilfe besucht oder sich mit Kuatsu beschäftigt. Ohne hin ergänzen sich beide „Erste-Hilfe-Schulen“ und stehen nicht im Widerspruch zueinander. So wird bei vielen Kuatsu-Seminaren auch ausführlich auf moderne Erste Hilfe eingegangen.

Vor allem aber kann jeder von uns jeder Zeit auf Erste Hilfe angewiesen sein. Je

Kampfsportverband eine derart weit verbreitete Erste-Hilfe-Kompetenz vorfinden wie im SJV.

Ich möchte nicht dafür plädieren, in ständiger Alarmbereitschaft oder gar Angst zu leben, aber es ist definitiv vorteilhaft für sich selbst wie auch für die ganze Gesellschaft, wenigstens einmal im Jahr Kuatsu und/oder moderne Erste Hilfe zu üben.

mehr wir Kuatsu oder westliche Erste Hilfe verbreiten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass uns in einer Notsituation geholfen werden kann. Insofern dient die Beschäftigung mit Kuatsu auch immer uns selbst. Jeder von uns kann wie ein Multiplikator für die Sache der Hilfe, der Heilung und des Helfens sein. Eine bessere Welt entsteht mit jedem noch so kleinen Akt des Helfens.

Das Üben von Kuatsu auf Seminaren macht gerade Kampfkünstlern viel Spaß, weil sie es gewohnt sind, sich mit dem menschlichen Körper zu beschäftigen und generell Interesse an dieser Form der Körperlichkeit haben. Zudem ähneln viele der Kuatsu-Techniken den Kampftechniken. Insofern ist es nahe liegend, Kuatsu mit all seinen Vorteilen noch weiter zu verbreiten. Ist es nicht eine tolle Ergänzung zum so oft geübten Kampf, auch ein wenig Heilen zu können?

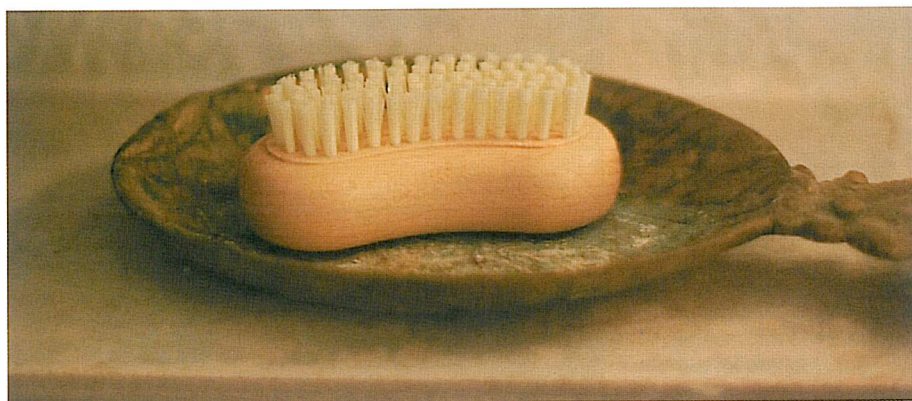
Zum Autor:

Hendrik Rubbeling beschäftigt sich seit 2007 mit Kuatsu. Auf seiner Webseite www.kuatsu.net finden sich Informationen über Seminare, Literatur sowie Adressen von Ausbildern.

Taekwondo-Club Bierbach e.V. Breitensportlehrgang

Ausrichter:	Taekwondo Club Bierbach e.V.
Termin:	27. August 2011
Veranstaltungsort:	Freizeitzentrum Blieskastel Bliesau 1, 66440 Blieskastel
Beginn:	09:30 (Einlass: 08:30)
Ende:	ca. 16:30
Inhalt:	Kibbon und Poomse (Grundschule und Formen) Kum-Sik Kwak 9. Dan Taekwondo Kyorugi (Kampf) Bernard Koniczek 2. Dan Taekwondo Landestrainer Kampf – Saarland Hosinsul (Selbstverteidigung) Günter Hermann Doctor of Philosophy in Martial Arts Science 7. Dan Goshin Jitsu 3. Kyu Judo
Teilnehmer:	Taekwondo-Sportler jeden Alters und jeder Graduierung
Der Lehrgang wird mit 4,5 Stunden für die fachliche Weiterbildung im Rahmen der Trainerausbildung anerkannt.	
Teilnahmegebühr:	15,- EUR/Person für Erwachsene, 10,- EUR/Person für Schüler (bis 18 Jahre). Die Teilnahmegebühr ist bis spätestens 21.08.2011 auf folgendes Konto zu überweisen: Kto.-Nr.: 7400940201, BLZ: 592 912 00
Anmeldeschluss:	21.08.2011
Anmeldung:	Per Mail an: lehrgang@taekwondo-bierbach.de mit Angabe von Verein, Name, Alter und Graduierung
Ausrüstung:	Für Wettkampf: Pratzen, Wettkampfausrüstung Für Selbstverteidigung: Stock, Messer
Verpflegung:	Gegen geringes Entgelt können Speisen und Getränke im Bistro H2O erworben werden.





Taekwondo unter der Dusche

von Wolfgang Schmitt

Sechzig mal sechzig oder achtzig mal achtzig Zentimeter Duschwanne – zwei Meter Höhe – nasser Boden – Wasser von oben – Seifenschaum und Shampoo ... und in dieser Umgebung Taekwondo praktizieren?

Unvorstellbar! Eigentlich. Klar ist: Ein Fer-sendrehschlag dürfte da kaum möglich sein, auch Faustschlagübungen sollten äußerst schwierig werden, ein Murup Chagi – ein Kniestoß – vielleicht denkbar, zumindest. Die Taekwondo-Übungen, die ich meine, sind andere. Ich denke da eher an ein Taekwondo mit der Nagelbürste.

Taekwondo-Therapie

Aber der Reihe nach. Betrachtet man Taekwondo nicht nur als Wettkampfsport oder Kampfsport, so steht bei vielen Großmeistern der gesundheitliche Aspekt des Taekwondo im Vordergrund aller körperlichen und geistigen Bemühungen, die mit dem – am besten täglichen – Training verbunden sind. Durch das Strecken und Dehnen werden die Meridiane angesprochen und der Körper durch die Gymnastik und die (Kampf-)Übungen erwärmt, so dass Taekwondo als eine Regulationstherapie des

Organismus verstanden werden kann. Nichts anderes aber ist die koreanische Handtherapie nach dem koreanischen Arzt Yoo, Tae-Woo – eine Regulationstherapie. Hier sind alle Körperteile auf die Hand projiziert. Das letzte Glied des Mittelfingers stellt den Kopf dar, Daumen und Kleinfinger die Beine, Ring- und Zeigefinger die Arme. Auf der Hand lassen sich ebenso alle Organe lokalisieren. Der Körper mit all seinen Muskeln, Organen, Sehnen und Knochen ist auf der Hand „abgebildet“. Ein gezieltes Stimulieren bestimmter Regionen der Hand hat somit eine direkte Auswirkung auf die entsprechenden Körperteile. Ein schmerzhaftes Knie kann so durch eine gezielte Massage, durch eine Moxibution oder Akupunktur am zweiten Kleinfinger-gelenk behandelt werden; Kopfschmerzen oder Schnupfen können am letzten Glied des Mittelfingers therapiert werden.

Wehwehchen wegrubbeln

Mit der Nagelbürste, morgens unter der Dusche (aber auch am Waschbecken), kann man so die Handinnenflächen, den Handrücken, aber auch die einzelnen Finger massieren, was eine echte Ergänzung zum täglichen Taekwondo-Training sein kann. Das Wohlbefinden wird gesteigert, kleinere Wehwehchen werden „einfach weg gerubbelt“, Verspannungen im Lenden- oder Schulterbereich können gelindert werden. Die „Nagelbürstentherapie“ setzt durch die Massage der Akupunkturpunkte körpereigene Regulationsmechanismen in Gang. Ganz ähnlich wie auch im Taekwondo-Training.

Wolfgang Schmitt leitet in Saarbrücken einen Taekwondo-Kurs an der VHS und ist seit kurzem auch TKD-Trainer im benachbarten Frankreich.



VERLAG UND HERAUSGEBER:
TAEKWONDO aktuell / Park-Verlag GmbH
Böblingerstr. 32A, 70178 Stuttgart
Fon: +49-(0)711/6 07 16 96
Fax: +49-(0)711/6 07 16 98
E-Mail: park@taekwondo-aktuell.de

Verlag, Redaktion und Anzeigenverwaltung
Soo-Nam Park

REDAKTION: Sibylle Maier

MITARBEITER: J. C. Hey (Asien),
Marc Siple (Medienmarkt),
Bruno Raab

GRAFISCHE GESTALTUNG:
Wolfgang Mayer

ONLINE REDAKTION:
Alina Zgaverdea

STÄNDIGE MITARBEITER:

DTU: Sibylle Maier; Baden-Württemberg:
Sibylle Maier; Bayern: Peter Bolz; Berlin: Frank
Löschner; Berlin-Brandenburg: Karin Hübsch;
Berlin: Christian Staats, Bremen: Kirsten Schäfer;
Hessen: Robert Vossen; Niedersachsen: NTU-
Geschäftsstelle; Nordrhein-Westfalen: Christian
Frenzel; Rheinland-Pfalz: Horst Sperling; Saarland:
Michael Graf; Schleswig-Holstein: Andreas Rahn;
Sachsen-Anhalt: Susanne Grampe;
Thüringen: Stev Brauner

AUSLANDSKORRESPONDENTEN:

Australien: Andreas Rütten; Belgien: Luc Sougné;
Zypern: M. Phivos; Dänemark: Poul Mejner Jensen;
England: Kathy Walker; Frankreich: Jacques Adam;
Italien: Costantino Luciano; Niederlande: Frederik
Hesterman jr.; Österreich: Thomas Mayer; Polen:
Marek Tyczynski; Portugal: Norbert Sievers;
Schweiz: René Bundeli

GESAMTHERSTELLUNG:

Gaiser Print Media GmbH, Im Spagen 5
D-73527 Schwäbisch Gmünd

ABONNEMENT:

Abo-Service TAEKWONDO Aktuell,
Böblingerstr. 32A, 70178 Stuttgart
Fon: +49-(0)711/6 07 16 96 (Mo bis Fr.
10:00 – 13:00 Uhr) Fax: +49-(0)711/6 07 16 98
Das Abonnement für ein Jahr kostet:
Inland Euro 42,- / Europa Euro 48,-
inkl. Porto und Mwst.

Anzeigenschluss

TAEKWONDO aktuell 08/11 am 10.07.11
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 02.01.02

BANKVERBINDUNG:

Postbank Stuttgart
Konto-Nr.: 344 956 709 BLZ: 600 100 70

© 2011 by TAEKWONDO aktuell / Park-Verlag GmbH
Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck und Auszüge
nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für
unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung
übernommen. Rücksendung erfolgt nur bei mitgesandtem
Porto. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.
Leserbriefe werden nur abgedruckt, wenn sie sachlich und
frei von persönlichen Beleidigungen sind. Je kürzer die
Leserbriefe sind, desto mehr Chancen haben sie, abge-
druckt zu werden. Die Redaktion behält sich jedoch eventu-
elle Kürzungen vor. Haftungsausschluss: TAEKWONDO aktuell
und sein Herausgeber können keinerlei Verantwortung für
die Sicherheit oder Qualität der in Anzeigen oder Artikeln
veröffentlichten Produkte, Techniken oder Dienstleistungen
übernehmen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen,
dass alle rechtlichen und sonstigen Ansprüche, die im
Zusammenhang mit der Herstellung, dem Verkauf oder dem
Gebrauch dieser Produkte und Dienstleistungen oder der
Anwendung von Techniken, die beschrieben wurden, ent-
stehen oder geltend gemacht werden, nicht von TAEKWONDO
aktuell oder seinem Herausgeber zu vertreten sind. Es wird
empfohlen, vor dem Gebrauch, der Anwendung oder dem
Training mit Trainingshilfen, sonstigen Produkten oder
Techniken einen Arzt zu konsultieren.

TITELBILD: DTU
MONTAGE: Gaiser