



## Techniken richtig erklären:

Es ist unter anderem Teil einer Tae Kwon Do Gurtprüfung eine einfache Grundtechnik richtig zu erklären und vorzuführen. Es kommt nicht darauf an einen festgelegten Text auswendig runterzurasseln. Es kommt vielmehr auf das Verständnis und die Didaktik an: Was ist wichtig zu erwähnen? In welcher Reihenfolge? Was kann man weglassen und was muss man auf jeden Fall erklären? Wie verhalte ich mich? Wie oft zeige ich eine Bewegung? Muss das, was ich demonstriere perfekt sein oder perfekt aussehen? Dieses Kapitel gibt Antworten auf diese Fragen und stellt ein allgemeines Konzept vor, nachdem man sich stets richten kann. Abschließend sind noch einige Beispiele aufgeführt.

## Allgemeines Konzept in Stichpunkten (5 Finger Regel):

### 1. **Demonstrieren (langsam):**

Bewegungsablauf in Zeitlupe frontal/seitlich *zeigen*, dazu nur das Wichtigste *erklären* (Abstände, Winkel, Drehrichtung, Gewichtsverteilung, usw.)

### 2. **Zielfläche:**

Trefferfläche Fuß/Hand *erklären*. Trefferfläche Gegner *erklären*.

### 3. **Muskulatur / Atmung:**

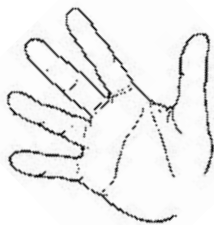
Atmung und Körperspannung *erklären*.

### 4. **Risiken / Praxistipps:**

Auf Risiken/Gefahren *hinweisen* und Praxistipps/Anwendungen *erwähnen*.

### 5. **Kihap bei Demonstration (schnell):**

Schnell *ausführen* rechts/links, frontal/seitlich. Laute Atmung, letzte mit *Kihap*.



## Beispiel: Dwit chagi

### 1. Demonstrieren (langsam):

**Bewegungsablauf:** Seitliche Kampfstellung, linker Fuß vorne: **1.** Linker/vorderer Fuß auf dem Fußballen zusammen mit dem ganzen Körper nach rechts drehen (Rückwärts-/Rechtsdrehung). Die Körperdrehung endet nach 90°, wenn man mit dem Rücken zum Gegner steht. Das Standbein hat sich dabei um 180° gedreht. **2.** Das rechte/hintere Bein (Trittbein) wird gegen Ende der Drehung abgestoßen, angewinkelt und eng parallel neben dem Standbein ohne Bewegungsunterbrechung nach hinten ganz ausgestreckt (wie ein Pferd treten würde), wobei der Fuß soweit es geht senkrecht nach unten zeigt. In der Praxis ist der Fuß meist um 45° von der senkrechten Idealposition nach oben abgewinkelt, da man zwecks Raumgewinn das Becken weiter nach rechts eindreht. **3.** Beim Treten beugt man den Oberkörper leicht nach unten. Mit einem Blick über die rechte Schulter wird das Ziel anvisiert.

### 2. Zielfläche:

**Trefferfläche Fuß:** Die gesamte Fußsohle oder nur die untere Ferse. **Trefferfläche Gegner:** Meist vordere Weste (Bauch, Rippen, Brust). Auch Richtung Kopf.

### 3. Muskulatur / Atmung:

Bei der Ausführung des Trittes ausatmen und beim Auftreffen einen Kihap schreien und den gesamten Körper anspannen (Beine, Arme, Bauch, Brust usw.).

### 4. Risiken / Praxistipps:

**Risiken:** Wegen der Rückwärtsdrehung ist es schwierig sauber zu treffen. Hohe Verletzungsgefahr (Unterleib/Kehlkopf) weil schwieriger und sehr harter Tritt. Daher oft mit Partner üben. **Praxistipps:** Fuß des Trittbeins muss nicht unbedingt senkrecht nach unten zeigen. Ein leichtes Abwinkeln ist harmonischer und man kann höher treten. Bei großer Routine führt das Weglassen des Schulterblicks zu einer sauberen 90° Drehung und erhöht die Drehgeschwindigkeit und die Trittfestigkeit.

### 5. Kihap bei Demonstration (schnell):

Die Technik ca. 3x hintereinander schnell demonstrieren. Letzte dann mit Kihap.

Anmerkung: Punkt 3 ist immer gleich, egal bei welcher Technik. Das, was bei Punkt 4 steht ist für eine Gurtprüfung vollkommen ausreichend. Ein Trainer/Schwarzgurt sollte jedoch ausführlicher antworten. Diese Antworten folgen nun.

## Ergänzung zu Punkt 4 für Trainer/Schwarzgurte:

**Risiken:** Hohe Verletzungsgefahr bei zu tiefen oder zu hohen Tritten (Genitalien/ Kehlkopf), da das korrekte Treffen durch die Rückwärtsdrehung schwierig ist und der Dwit chagi zugleich noch der härteste Tritt beim Tae Kwon Do ist.

**Praxistipp 1:** In der Praxis ist der Fuß des Trittbeins, der ja im Idealfall senkrecht nach unten zeigen sollte, meist um 45° von der senkrechten Idealposition nach oben abgewinkelt, da man zwecks Raumgewinn das Becken nach rechts eindreht. Ein leichtes Abwinkeln ist zudem harmonischer und man kann auch höher treten.

**Praxistipp 2:** Oft dreht man sich durch den Schulterblick zu weit, so dass aus dem Dwit chagi ein Momdollyo yop chagi (Körpergedrehter Seitwärtstritt mit Trittfußwinkel 90°) wird. Um dies zu vermeiden schaut man am Besten in die entgegengesetzte Richtung und tritt „blind“. Das Weglassen des Schulterblicks erhöht zudem die Drehgeschwindigkeit und die Trittfestigkeit. Dies macht ein routinierter Tae Kwon Doka immer, da der Tritt reflexartig und sehr schnell ist und man problemlos das Ziel trifft, auch ohne hinzuschauen.

**Anmerkung:** Beim Dwit chagi erfolgt nur eine 90°-Körperdrehung im Gegensatz zu der 180°-Körperdrehung aller anderen Momdollyos, weswegen er so schnell und daher so beliebt ist.

**Übung:** Regelmäßiges Training nicht nur an Mitts oder durch Bruchtest, sondern vor allem am Partner mit Kampffeste. Einer greift z.B. mit Pandal chagi an, der andere kontert mit einem Dwit chagi. Dadurch lernt man zu reagieren und entwickelt ein besseres Abstandsgefühl. Gleichzeitig verbessert sich das Gefühl für die Trefferfläche, Tritthöhe, Tritthärte und Trittgeschwindigkeit. Die Partnerübung mit Weste nicht zu hastig ausführen, sondern die Trittgeschwindigkeit und Ablaufgeschwindigkeit der Übung langsam steigern. Der Partner darf nicht zu stark in den Dwit chagi rein laufen und muss beim Auftreffen die gesamte Muskulatur anspannen und kräftig ausatmen, am Besten mit einem Kihap. Die Dwit chagi Partnerübung nur dann mit voller Geschwindigkeit ausüben, wenn beide gut trainiert sind und man ein eingespieltes Team ist.

## Detaillierte Beschreibung und Antworten auf die Fragen vom Anfang:

Wichtig zu erwähnen sind alle relevanten Bewegungsabläufe, die zur korrekten Ausführung der Techniken gehören. Das Motto heißt: Weniger ist mehr. Nur gerade so viel erklären, wie unbedingt nötig. Der Bewegungsablauf wird in didaktisch sinnvolle Abschnitte eingeteilt und von Start- bis Endpunkt in Zeitlupe demonstriert. Man beschreibt nun die Bewegung die man gerade macht. Einfach nur in Worte fassen was man da gerade zeigt. Gibt es etwas mehr zu sagen, hält man die Bewegung an, erst danach weiter bewegen und die nächsten Schritte erklären. Wenn man nun einmal das Ganze erklärt hat, zeigt man die Bewegung 2x langsam hintereinander (mal frontal, mal seitlich) und erwähnt dazu nur Stichpunkte und ein paar Worte zur Atmung, Körperspannung und erwähnt Praxistipps, eventuell auch Risiken und Gefahren (siehe 5 Finger Regel). Danach die Bewegung ein paar Mal frontal oder seitlich schnell ausführen, so wie sie sein sollte. Hierbei kann man rechts und links abwechseln.

Zum Bewegungsablauf gehört unbedingt die Erwähnung von Winkeln, Höhen, Richtungen, Drehrichtungen und Abständen. Zum Beispiel der Winkel zwischen Ober- und Unterarm bei einem Block (Momtong an makki: Oberarm-Unterarmwinkel  $90^\circ$ ) oder der Abstand zwischen Faust und Kopf bei einem hohen Block (Olgul makki: Eine Faustbreite zwischen Stirn und Faust) oder die Haltung des Fußes bei einem Tritt (Dwit chagi: Fußhaltung: Zehen senkrecht nach unten oder leicht abgewinkelt).

Unbedingt erwähnen muss man auch die korrekten Trefferflächen von Fuß und Faust. Dazu gehört natürlich auch die Trefferfläche beim Gegner. Womit treffe ich, wohin trete ich, wie hoch trete ich und welchen Punkt visiere ich an?

Vergessen darf man auf keinen Fall ein paar Worte zur Atmung. Über die Atmung beziehen wir unsere Energie, daher ist sie so wichtig. Unbedingt erwähnen wann man einatmet und wann man ausatmet. Zur Atmung zählt auch die Körperspannung. Im Endpunkt einer jeden Technik wird nicht nur das Körperteil mit dem man trifft angespannt, sondern der gesamte Körper. Man erwähnt gewöhnlich Beine, Arme, Bauch, Brust.

Wenn man Stellungen beschreibt, ist neben dem Fußabstand und den Bein- und Fußwinkeln die Gewichtsverteilung wichtig (z.B. Dwit gubi: Fußabstand eine Knielänge, Fußwinkel  $90^\circ$ , hinten 70% Gewicht, vorne 30% Gewicht).

Wenn man Körperteile erwähnt, berührt man beim Erzählen mit der Handinnenfläche die Stelle am Körper oder deutet mit dem Zeigefinger auf eine Stelle. Man kann auch das entsprechende Körperteil anheben beispielsweise das Knie oder nach vorne holen z.B. den Ellenbogen. Einen Abschnitt am Körper markiert man durch hin und herfahren mit der flachen Hand über den gesamten Bereich. Hat man beide Hände frei, kann man auch mit beiden ausgestreckten Handflächen oder Zeigefingern einen Abschnitt, Abstand oder Länge zeigen. Wichtig ist es immer zu visualisieren, d.h. beim erklären viel zu zeigen. Worte allein nützen nichts, man muss dazu etwas demonstrieren.

Neben all den technischen Details sollte man nicht vergessen, wie man sich selbst präsentiert. Viel Gestik, Mimik und der Einsatz der Hände beim Erklären wirken selbstbewusst. Die Stimme ist dabei ebenfalls sehr entscheidend. Eine laute und deutliche Stimme (nicht zu schnell reden) wirkt nicht nur selbstbewusst sondern auch verständlich für die, die weiter hinten stehen. Guter Augenkontakt wirkt sympathisch, erzwingt Aufmerksamkeit und gibt einem ein direktes Feedback. Wer sein Publikum beobachtet, findet schnell heraus, ob beispielsweise etwas unverständlich oder unklar ist, so dass man eine Sache noch einmal ausführlicher erklärt. Wichtig ist es auch nicht zu monoton, zu „trocken“ einen Text abzuleiern. Viel Betonung und eine einfache Sprache wirkt oft sympathischer als hochgestochenes Fachgesimpel und wird zudem leichter verstanden. Humor an richtiger Stelle lockert ebenfalls auf. Das Wichtigste jedoch ist, sich nicht zu verstellen, sondern einfach „man selbst“ zu bleiben. Das passt dann zu einem selbst, wirkt dadurch authentisch, interessant und weckt Interesse.

Im Anschluss an die Beschreibung einer Technik sollte man noch Praxistipps hinzufügen und auf Probleme oder Verletzungsgefahren hinweisen. Beispielsweise kann man das Problem bei einem Ap chagi / Pandal chagi (Vorwärtstritt / Halbkreistritt) erwähnen: Man sollte nur dann mit voller Kraft zutreten, wenn man auf ein härteres Ziel (Mitt, Weste) tritt. Führt man die Technik mit voller Kraft in der Luft aus (ohne auf einen Widerstand drauf zu treten), kann man sich das Kniegelenk verletzen, da in der Endphase des Trittes sehr viel Kraft auf dem Kniegelenk wirkt und es „überstreckt“ wird, da kein Hindernis die Bewegung abbremst. Nun kann man noch einen Praxistipp geben: Man muss den Ap chagi nur nach vorne ausführen, etwa wie ein Miro chagi (Schubtritt mit der Fußsohle) und nicht nach oben.

Alle Techniken, die man demonstriert sollte man sowohl rechts, als auch links zeigen. Zum einen trainiert es einen selbst dadurch nicht einseitig und zum anderen ist es dem Zuschauer dadurch weniger langweilig, da ständig etwas wechselt. Letztlich kann man dazu in einem Rutsch direkt erklären, dass es beim Tae Kwon Do sehr wichtig ist immer beide Seiten gleich zu trainieren. Dies fördert das Körper- und Gleichgewichtsgefühl und ganz allgemein die Körperbeherrschung. Und man kann in einem Kampf flexibler und schneller auf ungewöhnliche und unvorbereitete Situationen reagieren. Denn man steht im Kampf nicht immer mit seiner Vorzugsseite dem Gegner gegenüber. Ein erfahrener Kämpfer testet stets die rechts/links Technik des Gegners aus. Sollte eine Seite deutlich schlechter sein, wird er das schnell bemerken und es gnadenlos ausnutzen, indem er sich immer so hinstellt, dass man die schwache Seite benutzen muss. Dadurch hat der beidseitig gleich trainierte Kämpfer bessere Karten und wird den Kampf gewinnen. Wenn ein Rechtshänder mal versucht mit links zu schreiben, sieht das am Anfang auch aus, wie ein Erstklässler. Es ist daher kein Problem, das jeder von uns mit seiner Schreibhand gegen einen gewinnen würde, der mit seiner anderen Hand schreiben müsste. Natürlich macht es beim Schreiben weniger Sinn beide Hände gleich zu trainieren. Es würde sehr viel Zeit kosten und aufgrund der „von links nach rechts“ Schreibtechnik würde sich auch die Schriftart ändern. Eine Hausaufgabe sollte schließlich immer mit gleicher Schrift geschrieben sein, sonst heißt es man hat sich die Hälfte von einem anderen schreiben lassen. ;-) Es gibt aber einige, die das können und die empfinden es zu Schulzeiten angenehm mal abzuwechseln und einer Hand mal eine Pause zu gönnen. Fest steht, wer links und rechts gleich trainiert/verwendet, ob beim Tae Kwon Do oder im Alltag (Schreiben, Flasche aufdrehen, Hammer verwenden, Kartoffel schälen, Nägel schneiden), der ist wesentlich flexibler und auch schneller, da aufgrund der Abwechslung die Kraft und Ausdauer auf jeder Seite nicht so schnell nachlässt. Beim Tae Kwon Do kommt ein weiterer Punkt hinzu: Wenn man die Drehtritte, wie Dwit chagi, Momdollyo huryo chagi, Momdollyo pandal chagi, Momdollyo an naeryo chagi, 360°er, 540°er, 720°er einseitig trainiert, kann es aufgrund der starken einseitigen Belastung zu Fehlhaltungen und gesundheitlichen Beschwerden (Wirbelsäule, Bandscheibe, Nacken, Becken, gesamter Rücken usw.) kommen. Bei einem Bodybuilder, der viel mehr Brust als Rücken trainiert, werden sich die Schultern mit den Jahren nach vorne verlagern. Der aufrechte Gang wirkt dann übertrieben formuliert wie bei einem Gorilla.

Zurück zum Thema „Techniken richtig erklären“: Man sollte nicht nur die Techniken mit rechts und links zeigen, sondern auch von vorne und von der Seite. Dies hat den Vorteil, dass auch wirklich alle Details einer Technik erfasst werden können. Alle räumlichen Winkel von Bein, Arm, Fuß oder Hand können nur dann erfasst werden, wenn man die Technik sowohl frontal, als auch seitlich zeigt. Wenn die Schüler Halbkreisförmig um einen herum stehen, sollte man sich zusätzlich bei jeder Wiederholung ein wenig drehen. So sieht jeder mal was.

Zur Frage „Muss das, was ich demonstriere perfekt sein oder perfekt aussehen?“ kann man nur sagen: Nein, selbstverständlich nicht. Wenn man etwas erklärt, führt man eine Funktion aus, die einem Trainer gleichkommt. Und ein Trainer muss nicht in allem der Beste sein. Es wird immer Schüler geben, die eine noch bessere Dehnung haben oder noch schneller sind oder noch mehr Kraft haben. Natürlich sollte ein Trainer Ahnung haben und auch Tae Kwon Do beherrschen aber es kommt vor allem auf die Erfahrung an, nicht darauf in Alles und Allem der Champ zu sein. Bescheidenheit macht einen wahren Meister aus. Ein Trainer oder ganz allgemein jemand, der bei einer Gurtprüfung etwas erklären soll, muss in der Lage sein die Grundprinzipien des Tae Kwon Do oder wie in unserem Beispiel eine einzelne Technik erklären zu können. Wichtig dabei ist, dass man es nicht nur jemandem erklären kann, der schon jahrelang Tae Kwon Do betreibt, sondern dass man es einem Anfänger, der gerade seine aller erste Stunde absolviert, die Technik mit möglichst wenig Worten, einfach aber fachlich korrekt beschreiben und demonstrieren kann. Bei einer Technik-Erklärung ist es auch gar nicht so wichtig ultraschnell und hoch zu treten. Ein Trainer ist auch oft nicht optimal warm, da er selber nicht alles mitmacht, sondern umhergehen und kontrollieren/korrigieren muss. Ein Tae Kwon Doka bei einer Prüfung ist ebenfalls oft nicht optimal aufgewärmt, da längere Sitzzeiten bestehen bis man dran kommt. Es kommt vielmehr darauf an, Wissen korrekt, möglichst einfach und verständlich zu vermitteln und beim Gegenüber ein „Aha“-Erlebnis zu erzeugen.

Beispielsweise sind die Hauptaufgaben eines Trainers nicht nur die Tae Kwon Do Techniken zu vermitteln und die körperliche Fitness zu steigern (Dehnung, Muskulatur, Gleichgewicht, Koordination, Schnelligkeit), sondern auch das Do, also der Lebensweg und die Philosophie hinter Tae Kwon Do zu vermitteln. Die Hauptaufgabe ist auch: die Motivation jedes Einzelnen; eine Gruppe von Schülern mit unterschiedlichsten Charakteren als ein Team zusammenzuführen; die Bedürfnisse und Talente jedes Einzelnen zu erkennen und zu fördern; Begeisterung zu schaffen und Interesse zu wecken; Verletzungen zu minimieren; ein interessantes, abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Exkursen und Freizeitangeboten zu entwickeln; Erfolgserlebnisse, Selbstbewusstsein und Spaß zu erzeugen und letztendlich die Ziele und Wünsche der Schüler zu berücksichtigen.

---

© 22.1.2008 by Michel Pougin

Anregungen: Phillip Spohn

Korrekturlesen: Daniela Bomball