

Taekwondo



Der Fuß (Tae), die Faust (Kwon), der Weg (Do), dafür steht der Name der koreanische Kampfsportart Taekwondo. Doch neben der reinen Verteidigung, steht sie für viel mehr, denn Taekwondo basiert auf den fünf Grundsätzen Höflichkeit, Integrität, Durchhaltevermögen, Geduld, Selbstdisziplin und Unbezwingbarkeit. Darüber hinaus verpflichten sich Taekwondo-Schüler jedoch nicht nur die Grundsätze des Taekwondo's einzuhalten, sondern auch ihre Trainer und alle Höhergestellten zu achten, ihr Wissen nie zu missbrauchen, sich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen und bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten.

Diese Prinzipien erklären, warum dieser Sport, wie andere Kampfsportarten auch, für Kinder eine so gute Schule sind. Eine Schule die nicht nur körperliche Fitness trainiert, sondern ihnen auch wichtige soziale und mentale Eigenschaften mit auf den Weg gibt. Denn das Ziel von Taekwondo ist nicht nur das Erlernen von Kampftechniken, sondern auch das Erreichen einer geistigen Reife. Wer Taekwondo beherrscht, muss gleichzeitig auch in der Lage sein, diese Sportart nicht leichtfertig einzusetzen.

Ich treffe mich mit Enver Duman, Leiter der Lübecker Taekwondo-Schule "Denken & Bewegen" und Träger des 5. Dan. Bei meiner ersten Begegnung fragt er mich, was meine Definition von Freundschaft ist. Ein ungewöhnlicher Gesprächsbeginn, der allerdings das Wesen von Enver Duman offenbart und zeigt, dass er nicht nur

den Sport, sondern vor allem eine Philosophie liebt.

Er ist höflich, zuvorkommend und hat eine eigene Lebensvorstellung. Er will Menschen etwas lehren, was über die Grenzen rein sportlicher Betätigung hinaus geht. Nicht Bewegung alleine steht im Zentrum, sondern „Denken und Bewegen“. Der Geist bewegt den Körper, der Körper den Geist. Bewegung, Gesundheit und geistige Reife sind untrennbar miteinander verbunden. "Kinder müssen sich bewegen um gesund zu sein und um ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln", sagt Enver Duman und in seinen Augen liegt ein Leuchten, wenn er über Bewegung redet. Man sieht ihm an, dass er das, was er sagt, den Schülern vorlebt und somit seine eigene Leidenschaft weitergibt.

"Bewegung ist für Kinder so wichtig" sagt er, "es verbessert ihre Körperhaltung und stärkt auch die Konzentrationsfähigkeit.". Seine Schule bietet daher spezielle Kurse für Kinder ab 4 Jahren an, in denen den Kindern nicht nur die Techniken des Taekwondo, sondern vor allem auch körperliche Fitness vermittelt wird. Erst durch regelmäßige Bewegung fühlt man sich in seinem Körper wohl. Enver Duman will einen Ausgleich zu der modernen Welt schaffen, in der Kinder den ganzen Tag vor dem Fernseher oder dem Computer sitzen.

Dabei wird in seiner Schule jeder individuell gefördert. "Ich bringe den Schülern nicht nur die allgemeinen Techniken bei, sondern setze bei jedem da an, wo sei-

ne persönlichen Stärken und Schwächen liegen." erklärt er. Es ist ihm wichtig, dass seine Schüler in jeder Trainingsstunde etwas für sich ganz persönlich mitnehmen. Nicht die Gruppe steht im Vordergrund, sondern die Förderung des Einzelnen innerhalb der Gruppe. Seit 1984 begleitet Enver Duman seine Schüler, lebt seinen Sport und die dahinter stehende Philosophie vor. Er ist Lehrer, Freund und wenn man mit ihm spricht, merkt man, dass er sich nicht nur für die sportliche Leistung interessiert, sondern auch für den Menschen dahinter. (THE)

