

Trainingsplan für Zielgruppe	Alter	Können	Plan Nr.
Alle	Jedes	Jedes	Meditation



Im Traditionellen Taekwondo wurde von jeher jede einzelne Trainingseinheit damit begonnen und damit beendet, dass sich alle Schüler absetzen, die Augen schließen und „abschalten“. Das dauert etwa je eine Minute.

Warum – das Ziel:

Kampfkunst versteht sich aus der jahrhundertealten Tradition heraus als persönliche Weiterentwicklung, als eine Lebensart mit Respekt, mit Verantwortung. Aktuell

wird Kampfkunst oft nur auf „Kampf“ und „Sport“ reduziert und die „Werte“ (Disziplin, Ehrlichkeit, Respekt usw.) ignoriert. Das war auch der Grund für die Aufspaltung in „Traditionelles Taekwondo“ und in „Sport-Taekwondo“. YU-Taekwondo ist Traditionelles Taekwondo und pflegt daher auch traditionelle Werte.

So wird ein Dojang in allen traditionellen, ostasiatischen Kampfkünsten als ein Ort der Konzentration verstanden – Konzentration einzig und allein auf das, was im Dojang gemacht wird: Training, Kampfkunst. Alles andere – Sorgen, Ängste, Zweifel, Stress, Ablenkung jeder Art – soll außerhalb des Dojangs bleiben. Um diese Konzentration zu erreichen, dienen die beiden Kurzmeditationen zu Beginn und am Ende jeder Trainingseinheit.

In Europa wird diese Tradition vereinfacht – sollte aber nicht untergehen. Warum? Weil Konzentration auf das Wesentliche die Persönlichkeit fördert, den sportlichen und gesundheitlichen Effekt des Taekwondo deutlich verstärkt und damit auch die Freude steigern soll. Konzentration auf das Wesentliche, auf das Jetzt und das Hier ist eine Übung und stärkt sowohl Persönlichkeit, als auch schulischen wie beruflichen Erfolg.

Wie – der Ablauf:

Jeweils zu Beginn und am Ende jeder Trainingseinheit setzen sich die Schüler auf Kommando des Meisters am Boden ab und schließen die Augen. Sie sollten sich für eine Minute nur auf ihre eigene Atmung konzentrieren und alle anderen Gedanken und Ablenkungen vorbeiziehen lassen.

Was „abschalten“ bedeutet:

Abschalten bedeutet, dass sich der Schüler befreit von allen Gedanken, von Stress, von Unruhe, indem er alle auftauchenden Gedanken vorbeiziehen lässt und sich nur auf das Hier und Jetzt konzentriert. Die einfachste Methode: Konzentration auf das Ein- und Ausatmen. Spüren, wie der Atem an den Nasenflügeln vorbeistreicht und die Lungen füllt und sie sich wieder leeren. Auftauchende Gedanken sollte der Schüler einfach wie Wolken vorbeiziehen lassen – nicht unterdrücken – und sich sofort wieder auf die Atmung konzentrieren.

Dauer:

Ein bis zwei Minuten genügen.

Einfach die Augen schließen, gerade sitzen und atmen.

Wenn dich längere Meditationen interessieren, kannst du sie spezifisch in deinen Unterricht einbauen. Anleitungen dazu findest du im Trainerlogin in der Homepage.