

Prinzipien des Taekwondo

Ausdauer (In Nae)

Ausdauer ist ein Begriff, zu dem jeder im Sport etwas sagen kann. Für viele ist die Ausdauer das, was noch ausreichend da ist, solange man weitermachen kann. Kommt man allerdings aus der Puste, so ist die Ausdauer fort. Auch wenn das nicht ganz falsch ist, steckt natürlich noch deutlich mehr hinter dem Prinzip der Ausdauer.

Ausdauer wird nicht nur im Sport benötigt, sondern bei so ziemlich allem im Leben. Ausdauer ist nämlich die Fähigkeit nicht aufzugeben und ebenso nicht aufgeben zu wollen.

Jeder kennt das Gefühl, wenn der eigene Körper einem bei großer Anstrengung sagt, dass er nicht mehr kann, sei es im Sport oder bei schwierigen Aufgaben, bei denen viel nachgedacht werden muss. Tatsächlich hat der Körper an genau diesem Punkt noch 70-80% seiner Kräfte übrig und möchte sich selbst nur schützen.

Über diesen Punkt hinauszugehen ist nicht schlimm, aber genau in diesem Moment muss man Ausdauer beweisen. Es ist der Moment, in dem man sich zusammenreißen, nochmal alle Kräfte aufbringen und die Zähne zusammenbeißen muss.

Im Taekwondo äußert sich das bei so ziemlich allem: Eine Hyong ist erst nach der letzte Bewegung beendet, und vom Anfang bis zum Ende muss jede Hyong gleich stark gelaufen werden. Niemand gibt irgendwo in der Hyong einfach so auf, egal, wie müde, erschöpft oder abgelenkt er auch sein mag. Deswegen sollte auch niemand, der einen Fehler in einer Hyong macht, einfach aufhören oder von neu anfangen, sondern sich zusammenreißen und weitermachen. Die nächste Möglichkeit, um die Hyong ohne Fehler zu laufen, wird sicherlich kommen!

Ebenso kann ein Bruchtest zu einem Test der Ausdauer werden, nämlich genau dann, wenn das Brett nicht bricht. Das ist nicht schlimm und auch kein Zeichen von Schwäche oder gar Unfähigkeit. Ein Schwarzgurt würde niemals einen Bruchtest verlangen, wenn er nicht sicher wäre, dass ihn ein Schüler nicht auch schaffen kann. Ein Bruchtest kann aber genau das abverlangen, was die Ausdauer eben ausmacht: An dem Punkt, an dem es nicht mehr geht, nochmal alle Kräfte zusammennehmen, die Zähne zusammenbeißen und nicht aufgeben wollen!

