



Das Traditionelle Taekwondo und seine Auswirkungen auf den Menschen

Dynamischer Körper, freier Geist, unbesiegbarer Wille

Daria Giuliatti

Seminararbeit TA Oktober 2016

Das Traditionelle Taekwondo und seine Auswirkungen auf den Menschen

„Das Traditionelle Taekwondo ist mehr als nur Sport oder Selbstverteidigung. Es ist die volle Ausbildung aller Bewegungs- und Ausübungsmöglichkeiten des Körpers. Traditionelles Taekwondo verbindet Körper und Geist und weckt neben den physischen auch psychische und geistige Ressourcen. Man erlernt die Beherrschung der Gedanken, die Konzentration auf ein Ziel, das Annehmen seiner Ängste und Schwächen und deren Überwindung. Tugenden wie Hilfsbereitschaft, Rücksicht und Toleranz entwickeln sich.“

Großmeister George Maier

Der Name Taekwondo setzt sich aus drei Begriffen zusammen:

 Tae

Der koreanische Begriff Tae bedeutet übersetzt "der Fuß" und "die Fußtechniken"

 Kwon

Der Begriff Kwon bedeutet "die Faust, die Fausttechniken"

 Do

bedeutet übersetzt "der Weg, die Lehre, die Geisteshaltung"

Das Traditionelle Taekwondo in Europa wurde von Großmeister Kwon Jae Hwa gebracht.

Er widmete sein ganzes Leben dem Taekwondo und lebte nach dem Zen Buddhismus.

Zen bezeichnet die Sammlung des Geistes und die Versunkenheit, in der alle dualistischen Unterscheidungen wie Ich und Du, Subjekt und Objekt, wahr und falsch, aufgehoben sind. Der Weg des Zen ist also eine mystische Erfahrung.

Die Geschichte des Zen begann nach der Überlieferung, als Shakyamuni Buddha vor einer großen Schülerschar auf dem Geierberg sprach. Dabei hielt er, um seine Lehre den Dharma darzustellen, schweigend eine Blüte in die Höhe.

Im Zusammenhang mit dem schweigenden Hochheben der Blüte durch den Buddha ist es hilfreich was der japanische Zenmeister **Daisetz Teitaro Suzuki** dazu ausführt:

Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen.

Der Weg in DO ist sich auf die Wirklichkeit des Hier und Jetzt einzulassen. Denn da die Wirklichkeit die allumfassende Ganzheit ist, umfasst sie alle drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – in einem einzigen Moment. Das ist das „Jetzt“. Hier fällt alles in einem Punkt zusammen.

Die Blume sehen heißt, zur Blume werden, die Blume sein, als Blume blühen und sich an Sonne und Regen erfreuen.

Wenn ich das tue, so spricht die Blume zu mir und ich kenne alle ihre Geheimnisse. Und nicht nur das: Gleichzeitig mit meiner „Kenntnis“ der Blume, kenne ich alle Geheimnisse meines eigenen Ich, das mir bisher mein Leben lang ausgewichen war. Weil ich mich in eine Dualität, in Wahrnehmenden und Wahrgenommenes, in den Gegenstand und Nicht-Gegenstand, geteilt hatte. Kein Wunder das es mir niemals gelang, mein Ich zu erfassen. Und jetzt kenne ich jedoch mein Ich, indem ich die Blume kenne.

Das heißt, indem ich mich in der Blume verliere, kenne ich mein Ich ebenso wie die Blume.

Der Weg der Erleuchtung beginnt beim Zen über den Körper als Ausdrucksmittel der Gedanken und Gefühle. Nur wer erfahren hat kann verstehen. Um Zen zu spüren, müssen die Gedanken frei sein. Dieser Zustand kann durch Traditionelles Taekwondo erreicht werden.

DO vollzieht sich in uns, gibt uns innere Kraft und spiegelt sich daher auch in unseren Handlungen wieder. Deshalb ist DO eine Weltanschauung, die wir auch auf unser Privatleben und unsere Arbeit übertragen können.

Taekwondo ist im übertragenen Sinn also eine Lebensschule, in der wir lernen uns in der Welt zurechtzufinden. Sie zu verstehen und nach Möglichkeit zu verbessern.

Traditionelles Taekwondo ist nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch eine Lebensphilosophie. „Die Lücke zwischen Geist und Körper schließen“.

Wer sich falsch oder zu wenig bewegt, schwächt seinen Körper. Richtige Bewegung aber, stärkt den Körper und kräftigt die inneren Organe. Von dieser Erkenntnis ausgehend, entwickelten die asiatischen Philosophen Systeme richtig zu denken, zu atmen und sich zu bewegen.

Eines dieser Systeme ist das Traditionelle Taekwondo. Das System von Fuß, Hand und Geist. Traditionelles Taekwondo ist tief im asiatischen Gedankengut verwurzelt. Eine Stärke dieses Systems ist seine große Flexibilität. Jeder Mensch kann jederzeit und überall, unabhängig von seinem Alter und seiner Kondition, seinen Gesundheitszustand verbessern und mehr Lebensfreude gewinnen. Dazu braucht er auch keine besondere Ausrüstung. Das bewusste Üben, die geistige und körperliche Bewegung, ist ein mächtiges Instrument zur

Revitalisierung des Körpers und des Geistes. Die Grundidee ist, durch Bewegung Körper und Geist in Einklang zu bringen. Denn nur in diesem Zustand ist der Mensch zu höchsten Leistungen fähig.

„Wer wissen will muss erfahren“

Traditionelles Taekwondo ist eine Lebenseinstellung und nicht ein herkömmlicher Sport.

Bei Erreichung eines Ziels wird schon das nächste angestrebt, denn **Stagnation bedeutet Tod, Bewegung dagegen Leben.** (Quelle: Dr. Held)

Im Taekwondo lernt man das **Durchhalten**, die Körperbeherrschung. Alles was wir mit dem Körper machen findet im Geist statt. Durch diese Balanceübungen erhält man auch innere Balance, also das seelische Gleichgewicht. Technik, Stretching, Kontrolle, Koordination und Gleichgewicht.

Die Basis vom Taekwondo lehren ist die Vision, die Freude und die Energie weiterzugeben.

Kampf gehört zur Natur des Menschen. Schon in der Antike mussten sich Kämpfer in martialen Disziplinen messen um den besseren Kämpfer künden zu können. Im Laufe der Evolution haben sich unsere Vorfahren gegen viele Bedrohungen behaupten müssen. Im Krieg, bei der Jagd und im Kampf. So entwickelte der Mensch im Laufe der Zeit nicht nur Werkzeuge oder Waffen sondern lernte sein Körper als Waffe einzusetzen. Effektiv werden Hände Arme oder Beine durch die Steuerung des Gehirns koordiniert. So wie die Bewegung, das Reaktionsvermögen und die Präzision während eines Kampfes.



Diese 8 Trigramme beschreiben ideell verschiedene optische, akustische und ontologische Phänomene aus der Natur, die alle in einem direkten Zusammenhang stehen. Es folgt eine Beschreibung der Bedeutung der Taeguk zu den Trigrammen (vgl. Myong Lee, 2003, S. 64):

- 1 (Il) Chang (Himmel): Das Symbol des 1 Jang wird für Himmel und Licht gesetzt. Ihnen sind die Bewegungsabläufe dieser Poomsae gewidmet. Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, „der Anfang des Seins“.
- 2 (Ih) Chang (See): Das Diagramm des 2 Jang symbolisiert Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Ruhe, die ihn ausgeglichen und ruhig sein lässt. Der Bewegungsablauf der Poomsae ist daher kraftvoll und ruhig.
- 3 (Sam) Chang (Feuer): Feuer gibt dem Menschen Wärme und Licht, es begeistert ihn und gibt ihm Hoffnung und Zuversicht. Es weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken. Gemäß dem Symbol Feuer drückt Sam Jang Abwechslungsreichtum und Begeisterung aus.
- 4 (Sa) Chang (Donner): Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet auch gleichzeitig Macht und Kraft. Entsprechend dieser Symbolik drückt die Poomsae Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr aus in Form von zielstrebigem und schnellen Bewegungen. Sa Jang beinhaltet deshalb eine Fülle von starken Techniken.

- 5 (Oh) Chang (Wind): Der Wind verteilt die Samen und zerstreut die dunklen Wolken. Der Wind symbolisiert sowohl die Kraft der Zerstörung als auch die des Aufbaus. Dementsprechend verlaufen die Bewegungen teils ruhig, teils stark und stürmisch.
- 6 (Yuk) Chang (Wasser): Wie abfließendes Wasser führen die Bewegungen der Poomsae ineinander. Sie überwindet Schwierigkeiten und Mühsal mit Selbstvertrauen. Die Bewegungen folgen dem Bild des fließenden Wassers, Fußstöße überbrücken die Einzelteile.
- 7 (Chil) Chang (Berg): Das Symbol Chil steht für den höchsten und obersten Haltepunkt oder wörtlich Gipfel des Berges. Der Berg ist unverrückbar und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht wenn er muss und anhält wenn dies geboten ist. Anhalten und Fortschreiten – beides ist zu seiner Zeit notwendig, wenn man etwas erreichen will.
- 8 (Pal) Chang Erde: Das letzte Symbol Erde steht für die Quelle allen Lebens. Alles wächst aus ihr, erhält Nahrung und Energie von ihr. In der Erde ist die schöpferische Kraft des Himmels verkörpert. Pal Jang ist die letzte Form für den Schüler auf seinem Weg zum Dan-Träger.



Taekwondo ist eine Lebensschule. Mens sana in corpore sano!!

Wenn man bei einem Kampf lächelt ist der Geist nicht wirklich klar. Mentale Stärke ist sehr wichtig. Im Jahre 1655 kämpften drei Königreiche um die Herrschaft über Korea. Der junge Kwan Chen (16 Jahre alt), befand sich in den Reihen der Horan. Er wurde gefangen genommen und zum Tode verurteilt aber es war so dass der Glaube des Horan Ihm nicht gestattete sich zu ergeben. Und so kämpfte er sich den Weg frei und tötete dutzende von feindlichen Soldaten bevor er selbst getötet wurde.

Um den Geist zu trainieren muss man körperlich viel arbeiten. Laufen ist sehr wichtig, sowie das Meditieren. Alle alltäglichen Probleme müssen abgeschaltet werden, um so die nötige Konzentration zu erreichen. Es gibt keinen Platz für Müdigkeit! Die Beine müssen sehr kräftig und schnell sein. Selbstdisziplin muss funktionieren, jeder für sich.

Wie Wasser möchte ich fließen! (Serdar Batmaz Spock)

Die dauernde Herausforderung, dass immer fit bleiben und die Kondition halten. Das alles macht es möglich dass der Geist gefordert bleibt und Ausgleich findet.

Die **Hyong (Form)** dient zur Steigerung der Konzentration. Durch die ständigen Wiederholungen der vorgegebenen Bewegungsabläufe im Unterricht wird der Geist geschult, sich über den Körper zu verwirklichen.

Kyek Pa (Bruchtest) dient zur Stärkung der Willenskraft, baut das Durchhaltevermögen auf und übt uns in der Konsequenz ein Ziel nicht nur ins Auge zu fassen, sondern es auch zu erreichen.

Chayu Taeryon (Freikampf ohne Körperkontakt) dient zur Stärkung der Entscheidungskraft, den Gegner einzuschätzen und zum richtigen Zeitpunkt die passende Abwehr oder Angriffstechnik zu finden und diese auch anzuwenden.

Die Schulung dieser drei wichtigen Punkte durch Taekwondo, kann für jede Person im privaten wie auch im beruflichen Leben eine große Hilfe sein.

Was lässt sich nun alles mit Taekwondo erreichen:

Kämpfen lernen, um nicht kämpfen zu müssen.

Körperliche Aspekte

- Beweglichkeit
- Schnelligkeit (Sok Do)
- Kraft
- Ausdauer
Für langfristige Ausdauer ist zusätzlich empfehlenswert: Bergsteigen, Radfahren und/oder Schwimmen.
- Koordination und Gleichgewichtssinn (Kyun Hyung)
- Atemkontrolle (Ho Hup)
- Konzentration (Jip Joong)
- Körper-Verständnis
In Kampfkünsten erlernt man nicht nur wie der Bewegungsapparat des Körpers funktioniert, sondern vielleicht noch wichtiger auf die Signale seines Körpers zu hören.

Charakterliche Aspekte

- Über den Weg der körperlichen Anstrengung sowie unter Beachtung der Verhaltensregeln erreicht man darüber hinaus auch eine Fortbildung der Persönlichkeit. Dieser Weg ist aber lang und schwer zu gehen.

Einige Beispiele für Dinge die man auf diesem Weg finden kann, so man bereit ist diese anzunehmen:

- Selbstsicherheit
- Erkennen eigener Grenzen
- Respekt anderen Menschen gegenüber, unabhängig von deren Rasse, Hautfarbe, etc.
- Bescheidenheit
- Innere Ruhe

Die Lehre des Taekwondo, zusammengefasst :

Höflichkeit	Ye Ui
Integrität	Yom Chi
Durchhaltevermögen	In Nae
Selbstdisziplin	Guk Gi
Unbezwinglichkeit	Beakjul Boolgool

- Ein wahrer Kampfkünstler lernt einen einzigen und gleichzeitig den am schwersten zu besiegenden Gegner kennen
- **SICH SELBST!**

Was Kinder betrifft.....

Sportliche Früherziehung ist für Kinder besonders wichtig, um ihre motorischen Fähigkeiten zu fördern. Sie sollen ein Gefühl für ihren Körper bekommen, lernen sich richtig zu bewegen und zum Beispiel eine Hand-Auge-Koordination zu entwickeln. Aber auch die Entwicklung der Mimik und der sprachlichen Fähigkeiten wird positiv von sportlicher Früherziehung beeinflusst.

Insgesamt unterstützt die sportliche Früherziehung im Taekwondo verschiedene Entwicklungsfelder:

- Aufrechter Gang, Körpergefühl und Beweglichkeit
- Hand-Auge-Koordination und damit verbunden auch die Geschicklichkeit
- Sprache
- Selbstverteidigung und Eigenschutz.
- gesteigertes Körperbewusstsein und deutlich erhöhte Körperbeherrschung.
- explosionsartiges Reaktions- und Aktionsvermögen.
- Disziplin und Höflichkeit sowie ein Verständnis der Verantwortung im sozialen Miteinander.
- den Abbau von Aggressionen über die ganzheitliche Bewegung und den Kampfschrei.
- Sicherheit und Vertrauen sowie
- Erregung, Spannung, Abwechslung und selbstständiger Bewegungsfreiheit bieten

Hyperaktivität reduziert sich und hyperaktive Kinder werden aufgeweckter.

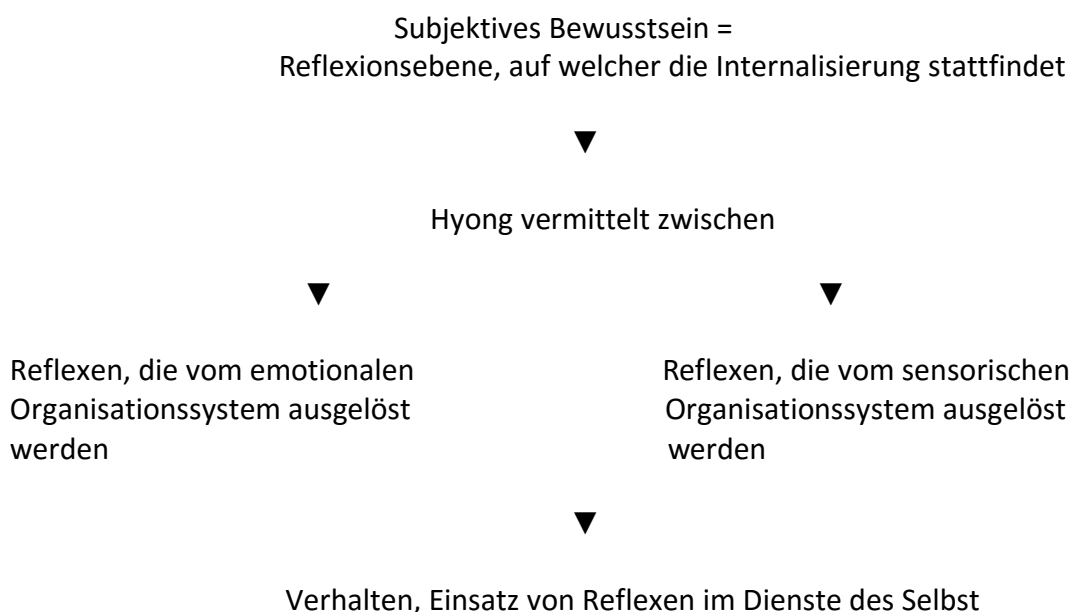
Die Verbesserung der Raumorientierung, schnelleres Denken und der Abbau von Ängsten sind weitere wichtige Ziele des Unterrichts. Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit sind dabei nicht nur Leistungsmerkmale, sondern werden zu einer Grundlage für eine gute Gesundheit.

Durch sportliche Früherziehung wird diese Entwicklung gefördert.

Taekwon-Do hat als Ziele, mit Vertrauen zum eigenen Leib und seiner Umgebung zu üben und durch dieses Vertrauen die beruhigende, spannungslösende Ebene des parasympathischen Systems zu aktivieren. Durch die Kennmuskeln der Schulter und des Beckens münden die Informationen in zentrale Bereiche des Gehirns, welches gleichfalls auch für die Regelung lebensnotwendiger Prozesse wie Atmung, Kreislauf u.a. zuständig ist. Aus der Beobachtung dieser Äußerungen ist es für den Übenden möglich, Fehlverhalten zu vermeiden. Die Folgen davon sind Entspannung, Beruhigung der Nerven und das Ablegen aller durch Überreizung und durch Unfähigkeit zur Entspannung hervorgerufenen psychischen Schäden. Gerade der Wechsel zwischen höchster Anspannung und darauf folgender Entspannung ist ein Kennzeichen des Taekwon-Do-Trainings. Jae Hwa (1972) auszuüben, die meisten modernen Menschen verloren haben, und sie spüren deutlich den führt dabei aus, dass „die Fähigkeit, diesen Wechsel Segen dieses wiedererworbenen Könnens. Wer sich entspannen kann, ist auch zu plötzlicher und höchster Spannung fähig.“

Chon-Ji-Hyong: Himmel und Erde:

Chong-Ji bedeutet wörtlich Himmel und Erde, sie symbolisiert den Schöpfungsbeginn. Jeder Bewegungsschritt wird zweimal durchgeführt, einer stellt den Himmel, der andere die Erde dar. Der Gehalt dieser Übungsform und aller anderen Bewegungsformen im Taekwon-Do ist die Automatisierung und Engrammierung der Bewegungsmuster unter Bezug von sportmotorischen Fähigkeiten, der Koordination und der Schnelligkeit. Im weiteren Verlauf soll die erste Hyong gerade in Hinsicht auf ihre aufeinanderfolgenden azyklischen Bewegungskombinationen bzw. Bewegungshandlungen unter Einbeziehung technisch-taktischer (kognitiver), wahrnehmungs- und antizipationsbezogener Kampfaktionen, innerhalb des wissenschaftlichen Bewegungstrainings vorgestellt werden. Für die Psycho-Physiologie des Menschen bedeutet das Taekwon-Do-Training damit, dass man es beim Üben der Hyongs mit einer hohen Stufe der „Internalisierung“ zu tun hat.



Konzentrierte Meditation: Den Geist fokussieren

Die Einsgerichtetheit des Geistes ist ein Primärziel jeder sinnsuchenden Weisheitsschulung. Meditation (lat. Meditatio= „das Nachdenken über“ oder lat. Medius = „die Mitte“) ist eine Achtsamkeits- und/oder Konzentrationsübung mit dem Zweck, einen veränderten Bewusstseinszustand oder letztlich sogar Erkenntnis („Erleuchtung“) zu erreichen. Im älteren Sprachgebrauch bezeichnet „Meditation“ einfach ein Nachdenken über ein Thema oder die Resultate dieses Denkprozesses. In manchen Religionen wird die Meditation als eine besondere Form des Gebets betrachtet. Unter Meditation kann man jede absichtslose Konzentration auf eine Tätigkeit oder einen Gegenstand verstehen. Die Konzentration wird dabei nicht durch den Verstand gesteuert, sondern ergibt sich als Folge der Versenkung. Die Tätigkeit kann aktiv manipulierend sein, es kann sich aber auch um innere Kontemplation eines Gegenstandes oder einer Idee handeln. Wesentlich ist in jedem Fall ein Zustand der entspannten Aufmerksamkeit, förderlich ist eine Umgebung ohne Störreize, bzw. die Fähigkeit seine Sinne ruhen zu lassen.

Neurologisch geht ein meditativer Zustand oft mit einer Änderung des Hirnwellenmusters einher. Der Zustand der erreicht werden soll, kann je nach Art der Meditation recht unterschiedlich sein. Insbesondere bei einigen Varianten der aktiven Meditation ist er kaum von den Begriffen Trance und Ekstase abzugrenzen. Der Gegenstand der Meditation kann beinahe beliebig sein, so dass auch Musizieren oder sogar einfache, d.h. nicht Aufmerksamkeit fordernde Arbeiten, auf meditative Art ausgeführt werden können. Einige der bekanntesten Meditationstechniken beziehen sich auf den Atem, die Beobachtung des Atems (Zen Meditationstechniken, Yoga). Andere wiederum, wie in der christlichen Tradition verankerte, auf das „Gehen“ (z.B. Sankt- Jakobsweg in Spanien) oder das „Arbeiten“ (ora et labora). Eine Meditationstechnik kann allein oder in einer Gruppe unter Anleitung durchgeführt werden. Meditation ist wesentlicher Bestandteil vieler Religionen, in denen das Sich-Versenken als Übung zur Annäherung an ein höheres Wesen („Gott“) oder einen höheren Bewusstseinszustand verstanden wird. Dabei ist es allerdings recht unterschiedlich ob eine stille, passive Form oder eine aktive gewählt wird.

„[Der Schüler] wird in der Übung durch steigendes Körperempfinden (Somatisierung) er selbst und fühlt sich dadurch eins mit all seiner Körperlichkeit, mit all seinen Sinnen und Daseinsmöglichkeiten. Die Wirkung und das Ergebnis eines derartigen Körperbewusstseins ist einmalig, der Zustand unbeschreiblich.“ (Jae Hwa, 1972)

Für die Psycho-Physiologie des Menschen bedeutet das Taekwon-Do-Training damit, dass man es beim Üben der Hyongs mit einer hohen Stufe der „Internalisierung“ zu tun hat. Es ist klar, dass auf dieser Ebene das agierende Subjekt als Vermittlungsinstanz zwischen den verschiedenen Steuerungszentren für die Fremdreife die eigene Tätigkeit als Filter reflektiert. Die Rolle des agierenden Subjekts beim Hyong- Training ist deutlich. „Sie geht über das hinaus, was der Übende im Freikampf oder in der Partnerübung leistet und ist mit einer Meditation vergleichbar“.

Gerade der Wechsel zwischen höchster Anspannung und darauf folgender Entspannung ist ein Kennzeichen des Taekwon-Do-Trainings.

Jae Hwa (1972) führt dabei aus, dass „die Fähigkeit diesen Wechsel auszuüben, die meisten modernen Menschen verloren haben und sie spüren deutlich den Segen dieses wiedererworbenen Könnens. Wer sich entspannen kann, ist auch zu plötzlicher und höchster Spannung fähig.“

So ist es möglich, dass zum Beispiel im Taekwon-Do Bruchtests (Kyokpa), als Beweis der Kraft von Geist und Willen, auf extrem harte Gegenstände durchgeführt werden können. Der gesammelte Wille erfasst die Gedanken die sich in ihrer Richtung nur auf die bestimmte Materie sammeln, was zu ausschließlicher Konzentration führt. Die spirituelle Konzeption erfasst in der Folge den Körper, der jetzt zum Teil eines von einer bestimmten Absicht durchdrungenen Ganzen wird. Dass der Geist die von ihm gefasste Konzeption, den von ihm schon vollendeten Bruch, mit Hilfe seiner Instrumente auch ausführen kann, ist nur möglich, wenn diese ihm gehorchen, wenn er bewegungstechnisch ihre Handhabung versteht und diese voll einsatzfähig in allen ihren Möglichkeiten sind. Die Lücke zwischen Geist, Gedanken und Körper wird dabei geschlossen, womit man bei der Grundidee des Do (des Weges) angelangt ist.

„Diese erwähnte Lücke zu schließen wird nun dadurch erreicht, dass Geist, Gedanken und Körper durch eine bestimmte, kontinuierlich fortgesetzte Tätigkeit oder Verhaltensweise, die von ersterem gesteuert wird, aneinander gebunden werden und so allmählich völlig ineinander übergehen. Der Geist (Wille) gebraucht also seine Instrumente so lange, bis er sie völlig zu handhaben versteht und sie Teil seiner selbst geworden sind.“ (Jae Hwa, 1972).

Letztendlich dient das Taekwon-Do der Auseinandersetzung und Konfrontation und zwar sowohl mit sich selbst und imaginär, als auch mit dem Gegner.

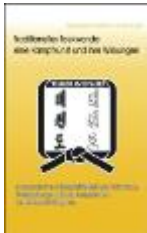
„Diese Konfrontation allein verlangt den Einsatz aller meiner Kräfte und gewährleistet, dass ich meine Gedanken und meinen Körper bis in ihre letzten Entfaltungsmöglichkeiten einsetze, sie zu dem ihnen von der Natur gegebenen Höchstmaß an Leistungsmöglichkeiten entwickle.

Hierzu gehört vor allem volle Ausbildung des Körpers, das Wiederentdecken der in ihm steckenden Bewegungs- und Ausübungsmöglichkeiten. Ebenso die immer vollkommener werdende Beherrschung der Gedanken (Sammlung), ihre dadurch gesteigerte Einsatzmöglichkeit auf ein Ziel hin (Konzentration), das Verhindern einer zeitlich bedingten Gedankenschwächung (Ausdauer) und die Widerstandskraft gegen andere Gedankenströme, die uns zu beeinflussen suchen.“ Jae Hwa (1972)

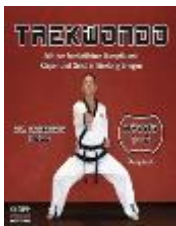
LITERATURVERZEICHNIS:



JAE HWA, K.: Zen – Kunst der Selbstverteidigung, Taekwon-Do-Karate. O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 1972



SPORTWISSENSCHAFTLER DR.ANDREAS HELD. „Traditionelles Taekwondo: eine Kampfkunst und ihre Wirkungen



DR.ANDREAS HELD: „Mit der fernöstlichen Kampfkunst Körper und Geist in Einklang bringen“



ERICH FROMM: „Vom Haben zu Sein“ 2005



:Zusammen Arbeit 1972