



Regi Kuhn, Mai 2006

Soo Bahk Do Moo Duk Kwan im Alltag (8 Grundsätze)

Vielleicht habt ihr euch auch schon gefragt, wie und wo Soo Bahk Do im Alltag zur Anwendung kommt. Wahrscheinlich ist es euch nicht entgangen, dass es nur Ärger bringt, wenn ihr Kicks und Handtechniken auf dem Pausenplatz an euren Kameraden ausprobiert. (Das ist streng verboten und kann zum Ausschluss aus dem Verein führen!)

Was bringt Soo Bahk Do mir dann, wenn ich es in einer Schlägerei nicht anwenden darf?

- **Yong Gi = Mut**

Mut, um nachzugeben, damit eine Schlägerei vermieden wird.

Natürlich brauchst du den Mut auch sonst noch oft, z.B. wenn du vom Sprungbrett springst - wenn du Mist gebaut hast, und nachher dazu stehen musst - wenn du im Dunkeln allein unterwegs bist - es braucht Mut, zuzugeben, dass man Angst hat oder, dass man etwas nicht weiss oder kann - Wo brauchst du sonst noch Mut?

- **Chung Shin Tong Il = Konzentration**

Damit du in der Schule gut zuhören und arbeiten kannst, bei den Hausaufgaben, beim Üben deines Musikinstruments....überall bist du schneller fertig und erzielst bessere Resultate, wenn du dich konzentrieren kannst. Das üben wir im Karate. - Bei was fällt es dir besonders schwer, dich zu konzentrieren?

- **In Neh = Ausdauer**

Ohne Ausdauer wirst du nicht viel erreichen. Wenn du eine Sprache lernst, musst du mit viel Ausdauer immer wieder die Wörter repetieren. Dasselbe gilt beim Lernen eines Musikinstruments oder wenn du dich im Sport verbessern willst. - Hast du auch schon mal besonders viel Ausdauer beweisen müssen?

- **Chung Jik = Ehrlichkeit**

Nur mit Ehrlichkeit kann eine echte Freundschaft bestehen, denn nur zu jemandem, der ehrlich ist, kann man Vertrauen haben. Manchmal braucht es eben Yong Gi, um ehrlich zu sein. - Musstest du dich auch schon überwinden, um ehrlich zu bleiben?

- **Kyum Son = Bescheidenheit**

Wenn du etwas gut kannst, darfst du dich daran freuen! Denk aber auch an den, der es nicht so gut kann und reib' es ihm nicht unter die Nase. Die Freude über deine Leistung gibt dir Kraft zu neuen Taten, vergeude diese Kraft nicht mit Prahlen.

- **Him Cho Chung = Kontrolle der Energie**

Um die Türe zu schliessen, musst du deine Energie kontrollieren, sonst knallt sie ins Schloss. Durftest du schon mal ein junges Meerschweinchen in der Hand halten? Auch dabei muss die Energie deiner Hand gut kontrolliert sein, damit du das kleine Tier nicht zerdrückst, aber es dennoch fest genug hältst, um es vor dem Herunterfallen zu schützen. - Fällt dir ein weiteres Beispiel ein, wo die Kontrolle der Energie wichtig ist?

- **Shin Chook = Spannung und Entspannung**

Wärst du wohl einverstanden, wenn das Leben nur noch aus Arbeits- respektive Schulzeit bestehen würde und die Pausen und die Freizeit gestrichen würden?

Nach dem Karatetraining oder nach dem Skifahren bist du froh, wenn du dich ausruhen kannst, um wieder neue Kraft zu tanken. So wie du auch nachts im Schlaf entspannst, um den nächsten Tag wieder voll Energie beginnen zu können.

- **Wan Gup = Kontrolle der Geschwindigkeit**

Stell dir mal vor, dass du eine lange, steile und kurvenreiche Strasse mit einem Velo ohne Bremse hinunterfahren müsstest. Spätestens in dem Moment wäre dir klar, wie wichtig die Kontrolle der Geschwindigkeit ist. Wo musst du deine Geschwindigkeit noch kontrollieren?



Hast du Lust eine der Fragen zu beantworten? Du kannst das mit einer Zeichnung, einem Comic oder einem kurzen Text tun. Schreib auch, zu welchem der acht Grundsätze deine Antwort passt. Ich freue mich auf eure Ideen!