

# TAEKWONDO AKTUELL

**DTU** Fachorgan  
der Deutschen  
TKD Union

E 4867 E

34. JAHRGANG  
JANUAR 2010 • Nr. 1

Taekwondo der Sport

## 10 Jahre sportärztliche Weiterbildung Taekwondo

*Ein Jubiläum ist ein geeigneter Anlass, innezuhalten und in Ruhe zurück,  
aber auch nach vorne zu blicken.*

Taekwondo – bekanntlich seit 1988 bei den olympischen Spielen vertreten und seit 2000 offizielle Disziplin – war „im letzten Jahrhundert“ weitgehendes Brachland in der Sportmedizin. Deshalb hatte sich Dr. Thomas Braun nach langjähriger Verbandsarztstätigkeit (seit 1990 in Bayern und seit 1992 im Bund) entschlossen, Taekwondo als integralen Bestandteil der sportärztlichen Weiterbildung in Deutschland zu etablieren. Insgesamt haben mittlerweile über 100 Ärzte die Kurse durchlaufen, deren wichtigstes Ziel es ist, Taekwondo bei den Sportärzten nicht nur namentlich bekannt zu machen, sondern vor allem auch mit Inhalten zu belegen. Denn nur ein Sportarzt, der den Sport des Sportlers versteht, kann diesem auch ein kompetenter Partner und Helfer sein. Daher stehen seit jeher sportartspezifische Sachverhalte und nicht nur allgemeines

ärztliches Wissen in Mittelpunkt der Weiterbildung. Besonderes Augenmerk legt Dr. Braun als Seminarleiter darauf, dass die Teilnehmer auch eine Einführung in die „orientalische Medizin“ (in Deutschland eher bekannt unter der Bezeichnung TCM für „traditionelle chinesische Medizin“) bekommen. Weitere wesentliche Inhalte sind zum Beispiel die Besonderheiten der biomechanischen Gesetze – hier wird erläutert, warum beispielsweise entgegen landläufiger Meinung bei korrekter Ausführung von Techniken keine Verletzungsgefahr besteht. Beim Thema sportärztliche Leistungsmessung und Ergometrie geht es darum, dass beispielsweise die klassische Fahrradergometrie sportartspezifisch für Radfahrer geeignet ist, jedoch nur eingeschränkt aussagekräftig für andere Sportarten. Außerdem geht es natürlich um typische Verletzungen beim Taekwondo-

Wettkampf und deren Behandlung, auch unter Einbeziehung der „orientalischen Medizin“. Soweit also der Rückblick.

### Gedankenaustausch erwünscht

Als Ausblick in die Zukunft erscheint eine Verbesserung der Kommunikationsmöglichkeiten zwischen Sportler und Trainer auf der einen sowie dem Sportarzt auf der anderen Seite zielführend. Nur wenn beide die gleiche Sprache sprechen und vom Tun der anderen wissen, kann der Gedankenaustausch gut genug funktionieren, um unseren Sport ein Stückchen weiterzubringen. Das bezieht sich nicht nur auf die direkte Arzt-Patienten-Beziehung, sondern besonders auch darauf, dass der Sportmediziner erkennt, was der Sport braucht. Ziele sind hier die Anpassung und Verbesserung der Behandlung und Diagnose sowie das Erarbeiten von Grundlagen, die im weiteren Verlauf durch Trainer oder Sportler selbst umgesetzt werden können, etwa im Hinblick auf eine verbesserte Leistungsfähigkeit, die Verhinderung von Sportschäden oder aber auch ein altersentsprechendes Zielgruppentraining.

*Text: Dr. med. Thomas Baun  
Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin,  
Sportmedizin  
Verbandsarzt Deutsche Taekwondo Union e.V.  
Member scientific committee Worldkongress 2009 der World Federation of Acupuncture-Moxibustion Societies (WFAS)*



Aufmerksamkeit und Konzentration beim theoretischen Teil im Seminarraum



Praktisches Erlernen der Grundtechniken des Taekwondo ist wesentlicher Bestandteil der Ausbildung