

# TAEKWONDO AKTUELL

**TAEKWONDO-LEGENDE**  
**MEISTER SEO YOON-NAM**  
**EUSA COMBAT CHAMPIONSHIPS**  
**MEDAILLENREGEN**



**THE FIRST  
TAEKWONDO MAGAZINE  
IN THE WORLD**

**E 4867 E**

**43. JAHRGANG  
SEPTEMBER 2019 • Nr. 9  
INLAND EURO 3.50  
EUROPA EURO 4.-  
WELT EURO 5.-**



Meister Seo mit seiner Frau Chang Se-Yeon und Lee Dong-Sup

„Man ist selbst für sein Glück verantwortlich.“

## Meister Seo zum Achtzigsten

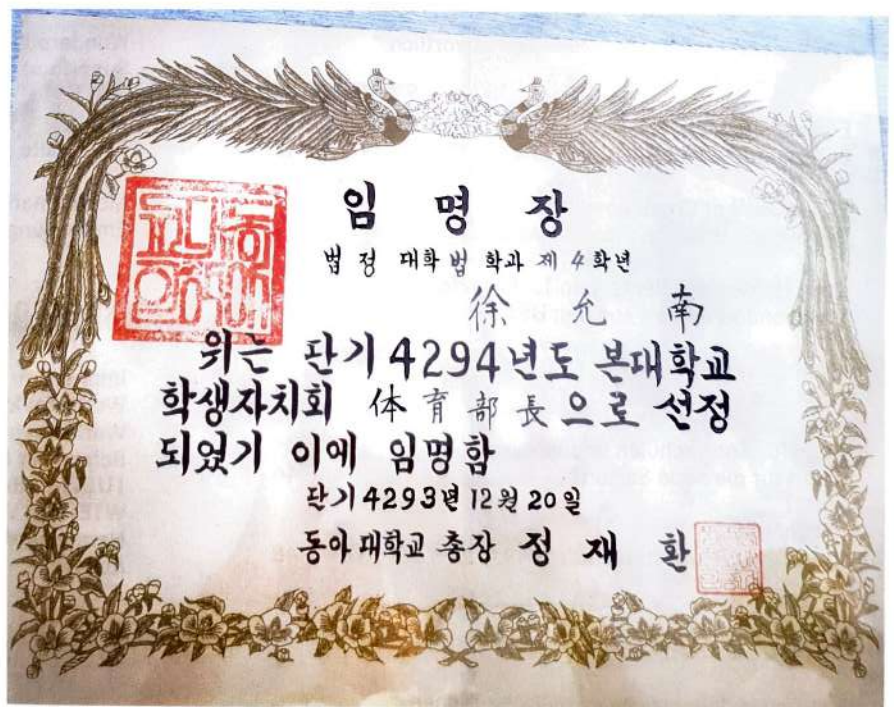
*Wir freuen uns sehr, in dieser Ausgabe ein Interview mit einer Taekwondo-Legende zu präsentieren: Großmeister Seo Yoon-Nam ist Autor mehrerer Bücher und Verfechter eines gesundheitsorientierten und philosophischen Taekwondo. Darüber hinaus ist Meister Seo der Taekwondo-Pionier schlechthin in Deutschland – er war 1967 der erste Koreaner, der explizit als Taekwondo-Meister in die Bundesrepublik kam. Bis 2015 führte er seinen Dojang in München, wo er heute noch zuhause ist. In diesem Jahr feierte der Träger des 9. Dan offiziell seinen achtzigsten Geburtstag – und ist damit selbst der beste Beweis für die jung und gesund erhaltende Wirkung der lebenslangen Beschäftigung mit Taekwondo.*

**Taekwondo Aktuell:** Meister Seo, würden Sie uns ein wenig über Ihre jungen Jahre in Korea berichten? Sie haben dort Jura studiert – warum haben Sie diese Karriere nicht weiter verfolgt und sich für Taekwondo entschieden?

**Meister Seo:** Ich habe zwar Jura studiert und den Studiengang auch abgeschlossen, aber bereits während meines Studiums war ich mehr mit Sport befasst als mit juristischen Fragen. Man wählte mich damals zum Abteilungsleiter für Sport an der Dong-Ah-Universität in Pusan, was sehr viel Verantwortung bedeutete, da ich auch mit administrativen Aufgaben betraut war wie zum Beispiel der Organisation von Meisterschaften, der Vergabe von Geldern und so weiter. Es war dann folgerichtig, mich weiterhin dem Sport zu widmen, besonders natürlich Taekwondo.

**Taekwondo Aktuell:** Welche Impulse in Ihren jungen Jahren waren besonders wichtig für Ihr zukünftiges Leben?

**Meister Seo:** Besonders dankbar war ich, dass meine Eltern von allen Studiengebühren befreit waren, denn sie hätten sonst einen Teil ihres Grundstücks oder eine wertvolle Arbeitskuh verkaufen müssen. Der Sport hat mich gelehrt, dass eine



Übersetzung der Urkunde:

Herr Seo Yoon-Nam, Fakultät der Rechts- und Politikwissenschaft, Rechtswissenschaftliches Institut, 4. Studienjahr, wird auf Grund der Wahl durch die Studentische Selbstverwaltung dieser Universität für das Jahr Tangi 4294 (1961) zum Verantwortlichen für den Bereich Sport ernannt. 20. Dezember Tangi 4293 (1960), JUNG Jae-Hwan, Präsident, Dong-Ah Universität

gute Vorsorge die Gesundheit erhält. Diese Erkenntnis verdanke ich meinen Eltern. Indem ich stets auf meine Gesundheit achte, bringe ich meine Dankbarkeit ihnen gegenüber zum Ausdruck. Es macht mich glücklich, wenn ich mich daran erinnere, wie stolz meine Eltern damals auf mich waren.

**Taekwondo Aktuell:** Wer war Ihr erster Meister und welche Erinnerungen haben Sie an ihn?

**Meister Seo:** Mein erster Meister hieß Seo, genau wie ich, obwohl kein Verwandtschaftsverhältnis bestand. Sein Dojang war ganz in der Nähe meiner Schule und so verbrachte ich jede freie Minute dort. Er hat wohl etwas Besonderes in mir gesehen, weshalb ich bald Einzelunterricht bei ihm bekam. Ich verdanke ihm viel.

**Taekwondo Aktuell:**

Ich habe gehört, dass auch der bekannte Politiker Lee Dong-Sup Ihr Schüler war. Stehen Sie heute noch in Kontakt?

**Meister Seo:** Das stimmt. Lee Dong-Sup ist Abgeordneter und Taekwondo-Präsident im koreanischen Parlament. Wir haben immer noch Kontakt. Im Juli erst hat er mich in München besucht und mir eine Urkunde für meine Verdienste überreicht, was mich sehr gefreut hat.

**Taekwondo**

**Aktuell:** Warum haben Sie sich entschieden, Korea zu verlassen?

**Meister Seo:** Meine Heimat, besonders meine Eltern, zu verlassen fiel mir nicht leicht, doch war es notwendig, denn ich sah keine Zukunft für mich. Mein erster Versuch, in der Verwaltung meiner Heimatgemeinde eine Anstellung zu finden, wie es meine Eltern vorgesehen hatten, scheiterte, weil der Vorgesetzte mich

für überqualifiziert hielt und auch keinen Taekwondo-Meister als Untergebenen wollte. Zunächst war ich zwar etwas betrübt, aber es war wohl auch eine Chance, denn nun war mir klar, welchen Weg ich einschlagen wollte.

**Taekwondo Aktuell:** Welche Erinnerungen haben Sie an Korea?

**Meister Seo:** Als ich Korea verließ, war es eines der ärmsten Länder der Welt. Es gab nie genug zu essen, weshalb die Menschen nicht „guten Tag“ zueinander sagten, sondern „Haben Sie schon gegessen?“ (Sik sa he sub nika). Heute dagegen ist es schon so weit gekommen, sich mit „Haben Sie heute schon Sport getrieben?“ zu begrüßen, weil die Menschen nun zu dick sind. Auch herrschte politisches Chaos. Heute dagegen ist Korea eine starke Industrienation und ein demokratisches Land.

**Taekwondo Aktuell:** Sie kamen 1967 nach Deutschland. Warum gerade hierher?

**Meister Seo:** Ich kannte Deutschland nur aus dem Schulunterricht. Es hatte hohes Ansehen in Korea, da die Menschen als sehr fleißig und sparsam bekannt waren und weil sie ihr Land nach dem Krieg so schnell wieder aufgebaut hatten. Damals sagte man, dass den Deutschen ein Streichholz genüge, um drei Zigaretten anzuzünden. Deutsche Tugenden und deutsche Kultur galten damals viel in Korea. Auch die Landschaft ist vergleichbar mit meiner Heimat, vor allem die in Bayern.

**Taekwondo Aktuell:** War München gleich Ihre erste Station in Deutschland?

**Meister Seo:** München war meine erste und einzige Station in Deutschland, da ich durch Vermittlung meines Landsmannes Meister Kwon hier eine Anstellung als Trainer in der Taekwondo-Schule von Carl Wiedmeier bekommen hatte.

**Taekwondo Aktuell:** Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre erste Zeit in Deutschland?

**Meister Seo:** Natürlich hatte ich als junger, unerfahrener Mensch große Erwartungen. Ich stellte mir vor, dass eine jubelnde Menge mich vom Flughafen abholen würde, doch als ich ankam, sah ich keine Menschenseele, die auf mich gewartet hätte, bis ich einen einzelnen Mann mit einem Pappschild entdeckte, auf dem mein Name stand. Mit ihm fuhr ich dann in die Taekwondo-Schule, wo eine große Anzahl von Leuten versammelt war, um eine Vorführung zu sehen. So bin ich gleich ins kalte Wasser gesprungen und habe direkt mit meiner Arbeit begonnen.

Koreaner sind anpassungsfähige Leute. Und so habe ich mich in Deutschland relativ schnell eingewöhnt, obwohl asiatisches Essen so gut wie unbekannt war, vor allem das koreanische. Es waren hauptsächlich sprachliche Probleme, die mir zu schaffen machten, denn ich konnte so gut wie kein Wort Deutsch als ich ankam, was mich natürlich sehr isolierte. Die koreanische Gemeinde in München war damals sehr klein, sie bestand hauptsächlich aus Studenten, die hier an der Universität eingeschrieben waren.

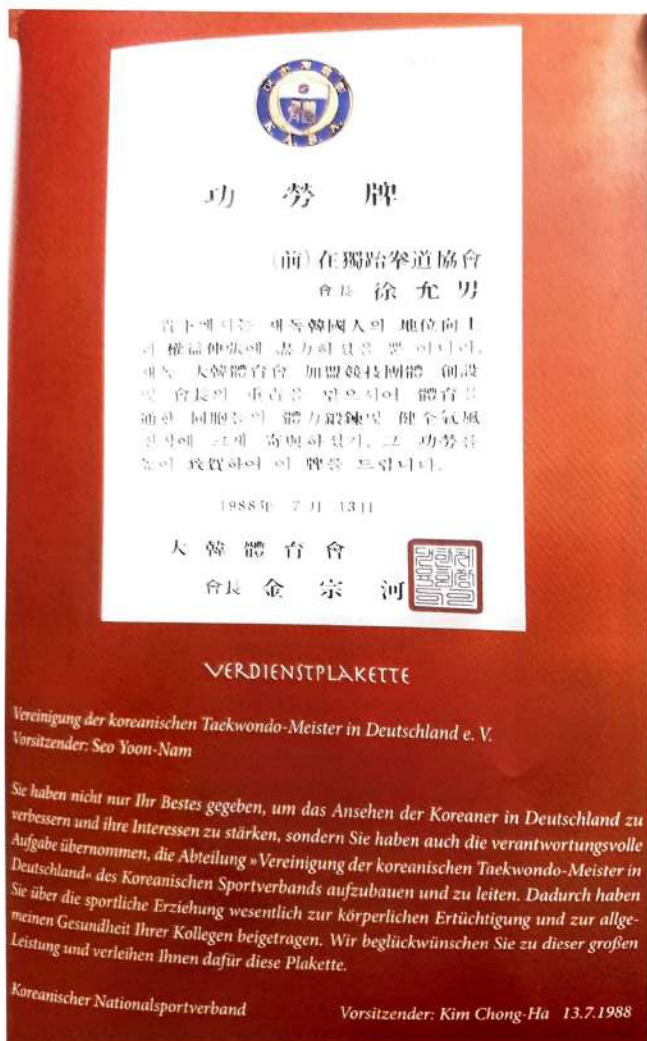
Da ich aber bald meine Frau Se-Yeon kennengelernt habe, die ebenfalls Koreanerin ist und als Krankenschwester hierher kam, war es einfacher, ein Stück Heimat zu bewahren; außerdem sprach sie schon immer besser Deutsch als ich, was mir noch heute zugutekommt. Wir kochen zuhause koreanisch, was aber nicht heißt, dass ich einen guten Schweinebraten verschmähe.

**Taekwondo Aktuell:** Wie war die Situation des Taekwondo als Sie nach Deutschland kamen?

**Meister Seo:** Als ich nach Deutschland kam, war Taekwondo hier noch fast unbekannt. Deshalb veranstalteten die ▶



Lee Dong-Sup und Meister Seo



verschiedenen Schulen in ganz Deutschland Vorführungen, die für den Sport werben sollten. Es wurde dann auch bald ein Verein der koreanischen Taekwondo-Meister in Deutschland gegründet, zu deren erstem Präsident ich gewählt wurde und dem rund 60 Taekwondo-Meister angehörten.

**Taekwondo Aktuell:** Sie hatten zahlreiche prominente Schüler, darunter auch einen Prinzen von Bayern. Könnten Sie uns über diese berühmten Schüler etwas berichten?  
**Meister Seo:** Das stimmt. Ein bayerischer Prinz hat bei mir trainiert. Meine prominenten Schüler waren bei mir immer gleichgestellt mit den anderen. Ob bekannt oder unbekannt spielte keine Rolle. Es war mir immer wichtig, meinen Schülern zu vermitteln, dass gegenseitiger Respekt nicht von der Position im täglichen Leben abhängig ist.

**Taekwondo Aktuell:** Berichten Sie uns doch ein wenig über Ihre Taekwondo-Laufbahn in Deutschland. Sie sind heute sehr bekannt als Autor von Büchern wie „Den Bambus biegen“, in denen es eher um den Gesundheitsaspekt geht. Haben Sie in den Anfangsjahren Taekwondo auch als Leistungssport betrieben?

richtig geweckt, und durch die Vorabveröffentlichung im Magazin der Süddeutschen Zeitung kamen neue Schüler hinzu, deren Hauptinteresse sich darauf bezog. Natürlich habe ich in jungen Jahren Taekwondo als Leistungssport betrieben. Deshalb weiß ich auch, dass dieser der Gesundheit nicht zuträglich ist. Vor allem im Breitensport sollten die Menschen mehr auf Gesundheit achten, denn es gibt nur wenige, die es aufgrund ihrer körperlichen Anlagen im Leistungssport wirklich zu etwas bringen können. Für alle anderen ist gesundheitsorientierter Sport viel besser. Falscher Ehrgeiz führt oft zu Verletzungen, die nicht wieder gut zu machen sind.

**Meister Seo:** Mein größter Wunsch war es, eine eigene Taekwondo-Schule zu gründen, in der ich meine Vorstellungen verwirklichen wollte. Schon anfangs war mir klar, dass ich weg vom Leistungssport wollte und hin zu einem gesundheitsorientierten Unterricht. Doch der Weg dahin war lang, denn die meisten meiner damaligen Schüler wollten am liebsten kämpfen. Das war auch zunächst in Ordnung. Ein großer Teil meiner Lehrtätigkeit bestand darin, Taekwondo nach der klassischen Methode zu unterrichten. Erst mit der Veröffentlichung meines ersten Buches „Den Bambus biegen“ wurde ein breiteres Interesse für gesundheitsorientierten Unter-

**Taekwondo Aktuell:** Könnten Sie uns einige Beispiele nennen, wie Taekwondo die Gesundheit fördern kann?

**Meister Seo:** Taekwondo kann die Gesundheit sehr wohl fördern, wenn man es mäßig betreibt, das heißt, übertriebenen Kampfgeist vermeidet und damit Verletzungen. Doch mit der notwendigen Aufwärmtechnik, die jedem Training dringend vorangestellt sein muss, trägt Taekwondo zur Beweglichkeit und Ausdauer bei. Muskeltraining sollte auch immer dazu gehören, denn ein gut ausgeführter Kick ist ohne Muskelkraft nicht denkbar. Gute Muskeln sind für die Gesundheit sehr wichtig, denn sie schützen zum Beispiel vor Erkrankungen wie Diabetes, und stramme Waden sind sehr gut für eine gesunde Herzfähigkeit. Es braucht also die gleichen Voraussetzungen im Taekwondo, welche auch im Gesundheitstraining die Säulen bilden: Muskelaufbau, Beweglichkeit und Ausdauer. Wenn man dann noch darauf achtet, nicht zu übertreiben, dann ist Taekwondo auch gesundheitsfördernd. Vor allem ab einem reiferen Alter sollte man auf zu viele Kicks verzichten, um die Gelenke zu schonen.

Ein Übungsbeispiel, das sich für TKD-Sportler besonders gut eignet, weil es die großen Muskeln an Po und Oberschenkeln stärkt, ist „Chon-gun man-gun“, die Reiterstellung. Die Beine sind schulterbreit, die Knie maximal 90 Grad gebeugt, die Arme nach vorne gestreckt und der Rücken gerade.



Zunächst eine Minute halten, dann abwechselnd stehen und die Arme dabei an die Seiten legen, dann die Knie wieder beugen und so weiter, etwa 20 Mal.

Anschließend die Übung „Mensch-Frosch-Schlange“, die die Hüftgelenke geschmeidig macht und vor allem die Muskeln des Rückens stärkt.



Zunächst aufrecht stehen, dann in die Hocke gehen und aus dieser Stellung die Beine nach hinten strecken wie beim Liegestütz, dann wieder in die Froschstellung und danach in die aufrechte Haltung; diese Abfolge möglichst fließend und so oft wie möglich wiederholen.

Die Übungen Frosch und Schlange sind auch einzeln empfehlenswert, indem man sie eine Minute lang hält.

Meine Überlegung war, Taekwondo-Technik als Gesundheitsprogramm anzuwenden, inspiriert von Kung Fu als Kampfsport und Tai Chi als Gesundheitsprogramm.



## IHR STARKER PARTNER IN SACHEN TAEKWONDO

Vom preiswerten Einsteigeranzug bis zum Wettkampfanzug der Spitzenklasse – bei PHOENIX BudoSport finden Sie Taekwondo-Anzüge für alle Ansprüche.

Und für die Jüngsten unter den Kampfsportlern auch in sehr kleinen und kleinen Größen.

Wir führen eine große Auswahl an Adidas Taekwondo Produkten.



**Neu:**  
**adidas Taekwondo  
Equipment**

**PHOENIX BudoSport**  
GmbH & Co KG  
Westkirchener Str. 90  
59320 Ennigerloh  
[www.phoenix-budo.de](http://www.phoenix-budo.de)





**Taekwondo Aktuell:** Welche anderen Ratschläge geben Sie Menschen, die ein gesundes und glückliches Leben führen möchten?

**Meister Seo:** Um gesund und glücklich zu sein, bedarf es nicht sehr viel: Mäßige und regelmäßige Bewegung, ein gereinigter Geist und ein gutes Verhältnis zu seinen Mitmenschen. Das klingt banal, ist aber eine Lebensaufgabe, bei der Verzeihen eine große Rolle spielt. Wer ständig Groll mit sich herumträgt, kann nicht glücklich sein. Man ist selbst für sein Glück verantwortlich, niemand anderer!

**Taekwondo Aktuell:** 2015 haben Sie sich aus Ihrer Taekwondo-Schule zurück

gezogen. Vermissen Sie Ihren Dojang manchmal?

**Meister Seo:** Die Entscheidung, mich aus meiner Schule zurückzuziehen, ist mir nicht leichtgefallen, denn sie war mein Leben, und auch meine Schüler waren mir ans Herz gewachsen. Aber ich denke, es war eine gute Entscheidung.

**Taekwondo Aktuell:** Würden Sie uns verraten, mit was Sie sich heute, im Ruhestand, beschäftigen?

**Meister Seo:** Den Ruhestand genieße ich jetzt vor allem in einem Park in der Nähe meiner Wohnung, wo ich täglich mehrmals mein eigenes Gesundheitsprogramm absolviere. Dazu gehört, dass ich bei jeder Witterung und das ganze Jahr über mit bloßem Oberkörper trainiere. Für die Gelenkigkeit und Elastizität der Muskeln sowie zur Verbesserung des Kreislaufs und zur Entgiftung des Körpers übe ich unter anderem regelmäßig den Spagat. Durch den Aufenthalt in der Sonne bildet sich Vitamin D, das für die Knochen sehr wichtig ist.

Seit ich im Ruhestand bin, trainiere ich außerdem unentgeltlich eine Gruppe, die aus ein paar ehemaligen Schülern, Nachbarn und sonstigen Interessierten besteht, zweimal zwei Stunden in der Woche. Meine ehemaligen Schüler wissen also, wo sie mich finden können und sind stets willkommen in der Gruppe. Dieses Ehrenamt macht mir viel Freude, vor allem wenn ich sehe, wie gut sich alle Beteiligten gesundheitlich entwickeln.

Es ist also nach wie vor meine Hauptaufgabe, anderen Menschen Gesundheit nahezubringen.

**Taekwondo Aktuell:** Meister Seo, Dankeschön für dieses Gespräch.



### Info:

Wer mehr über Meister Seo und seine Anleitungen für ein gesundes und glückliches Leben erfahren möchte, sollte sich eines seiner Bücher besorgen. Als Autor bekannt wurde Meister Seo 1999 mit „Den Bambus biegen“. Seither hat er mehrere Bücher veröffentlicht, zuletzt in 2015 „Meister Seo und das Geheimnis des Augenblicks“.

