

규형

핏권도
FIT KWON DO



Mein größter Gegner? Der wohnt in mir.

Vor über 40 Jahren begann alles mit Taekwondo. Training, Kämpfen, Bruce-Lee-Träume – und danach Jackie-Chan-Filme zum Einschlafen. Damals ging es nur um eines: Gegner besiegen.

Heute ist der Gegner ein anderer. Er heißt: Mein eigener Körper. Und der hat Techniken drauf! Rücken, Nacken, Schulter, Kopf – immer wieder ein perfekter Treffer.

Mit dem Älterwerden wird dieser Gegner nicht schwächer, sondern kreativer. Also brauchte es eine neue Strategie: FitKwonDo.

Kein Wettkampf. Keine Prüfungen. Keine Medaillen.

Nur ich und mein Körper – und die Frage, wer heute gewinnt.

FitKwonDo – Bewegung statt Besiegen.

Dein Körper – der Endgegner

**Wenn Spannung angreift,
schlagen wir zurück.**

Manchmal reichen ein paar Stunden Sitzen und dein Körper startet einen Überraschungsangriff: Nacken blockiert, Rücken meckert, Schultern geben auf. FitKwonDo hilft dir, diesen Endgegner zu verstehen und zu besiegen — ohne Wettkampf, ohne Prüfungen, nur du und dein Körper. Mit einfachen Techniken baust du Beweglichkeit auf, löst Spannung und holst dir Kontrolle zurück. Ein Sieg, den man jeden Tag feiern kann.

Atmen. Bewegen. Überleben.

Atmung ist der Takt des Körpers. Wenn sie aus dem Rhythmus kommt — durch Stress, Unfälle oder einseitige Belastung — spielen Muskeln und Organe plötzlich nicht mehr im Team. FitKwonDo hilft, diesen Flow zurückzuholen: Atmung synchronisieren, Nerven mobilisieren, Beweglichkeit aktivieren.

Wo Luft ist, ist auch Bewegung.

Gezielte Atem- und Mobilitätsübungen lösen innere Blockaden, verbessern deine Haltung und geben Muskeln wieder Raum zu arbeiten. So wird aus „aua“ wieder „läuft“.



01

Atmung synchronisieren:

Der Atem hilft, den Körper im Gleichgewicht zu halten und Energie frei fließen zu lassen.

02

Nerven mobilisieren:

Sanfte Bewegungen lösen Blockaden, Muskeln reagieren leichter und die Bewegungen werden flüssiger.

03

Muskeln dehnen & stärken:

Dehnen löst Spannung, kleine Aktivübungen machen stark. So fühlt sich der Körper geschmeidig und bereit für den Alltag.



„Vorderen Arm von hinten
ausholen, über die Brust
nach vorne ausstrecken
und den Körper einmal
mitdrehen.“

Tiger

Stelle dich in einen Ausfallschritt, beginne mit dem rechten Fuß nach hinten. Strecke den rechten Arm weit nach vorne und führe ihn dann in Richtung Brust, als würdest du einen Bogen spannen. Führe Arm und Hand anschließend ganz nach hinten. Gleichzeitig bewegt sich der linke Arm in die entgegengesetzte Richtung. Die vordere Hand zeigt mit den Fingern nach oben, die hintere Hand nach unten. Beim letzten Zug strecken wir noch die letzten 10 % und stoßen die Luft kraftvoll aus.

Wiederholungen: 6–8 pro Seite

Wirkung: Rumpfrotation, Lungenöffnung

Mentaler Fokus: „Ich atme kraftvoll wie ein Tiger“

Kobra

Stelle dich mit parallelen Füßen auf. Beuge den Oberkörper leicht nach vorne, die Hände übereinander. Strecke die Arme über den Kopf nach hinten, während du den Kopf sanft nach hinten neigst. Ziehe gleichzeitig das rechte Bein leicht nach oben. Atme tief in den Bauch ein, spüre, wie sich die Brust öffnet, und strecke dich bewusst. Beim letzten Moment der Dehnung atmest du kraftvoll durch den Mund aus und löst die Bewegung langsam.

Wiederholungen: 6–8 pro Seite

Wirkung: Brustöffnung bei gleichzeitiger Bauchatmung, Förderung des Wirbelsäulenflusses

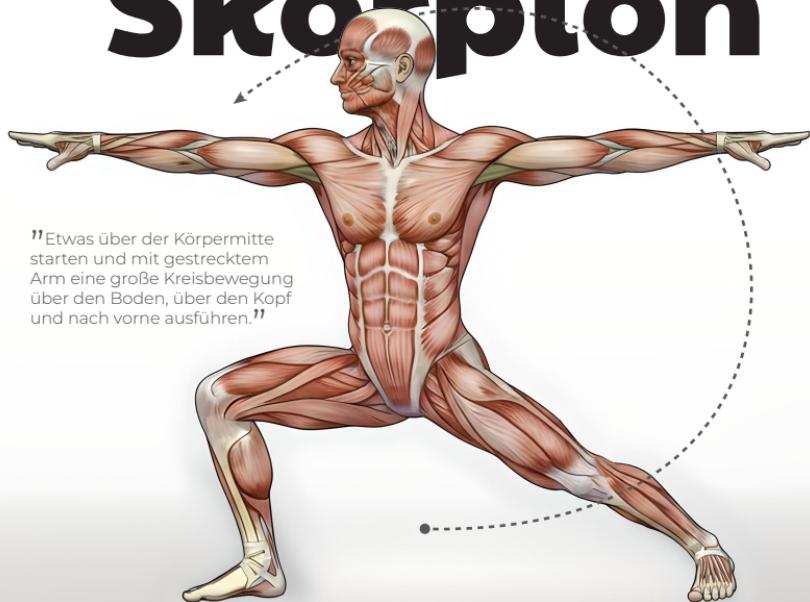
Mentaler Fokus: „Ich hebe mein Herz mit jedem Atemzug“



„Arme von Kniehöhe
nach oben hinter den
Kopf führen und leicht
ins Hohlkreuz gehen.“

Kobra

Skorpion



„Etwas über der Körpermitte starten und mit gestrecktem Arm eine große Kreisbewegung über den Boden, über den Kopf und nach vorne ausführen.“

Skorpion

Stelle dich in einen Ausfallschritt, rechts nach hinten. Strecke den rechten Arm und führe ihn in einem Bogen von vorne über den Boden nach hinten, während sich das Gewicht auf das hintere Bein verlagert. In der Bogenmitte kraftvoll ausatmen. Den Schwung über den Kopf nach vorne fortsetzen und wieder Richtung Boden führen. Der Handrücken zeigt nach oben, die Finger nach unten, der Oberkörper dreht mit. Tief in den Brustbereich atmen, Bauchmuskeln aktiv halten. Beim Strecken nach oben bewusst dehnen und die Lungen maximal füllen.

Wiederholungen: 6–8 pro Seite

Wirkung/Ziel: Öffnung von Rücken und Hüfte

Mentaler Fokus: „Ich bewege mich geschmeidig und stark“

Katze

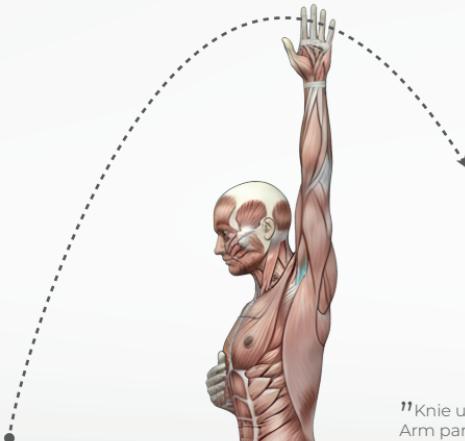
Stelle dich in die L-Stellung, rechts hinten. Strecke das vordere linke Bein nach oben und begleite die Bewegung mit dem rechten Arm. Knie links und rechter Ellenbogen bewegen sich parallel nach oben und wieder nach unten. An der höchsten Stelle der Bewegung gehen wir bewusst in die Dehnung: Beim Zurückgehen bilden wir einen leichten Hohlrücken, beim Vorwärtsgehen in den Katzenrücken.

Atme ein durch die Nase und pustet die Luft langsam durch den Mund aus, synchron zur Bewegung.

Wiederholungen: 6-8 pro Seite

Wirkung/Ziel: Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

Mentaler Fokus: „Ich dehne mich in den Atem hinein“



„Knie und gegenüberliegenden Arm parallel vom Boden heben und den Arm über den Kopf nach hinten führen, dabei sanft ins Hohlkreuz gehen.“

Katze

Pferd



„Beide Arme aus der Ausgangsposition vor der Brust kraftvoll nach vorne strecken.“

Pferd

Stelle dich in die Reiterstellung. Die Zeigefinger zeigen nach oben. Führe beide Hände zunächst an der Brust vorbei nach hinten, während du tief einatmest. Im letzten Moment der Bewegung streckst du dich noch einmal bewusst, bevor du die Luft kraftvoll durch den Mund kraftvoll ausstößt. Spüre, wie die Brust sich öffnet und die Energie im Körper fließt.

Wiederholungen: 8–10 pro Seite

Wirkung/Ziel: Stärkung der Atemkraft, Erdung im Körper

Mentaler Fokus: „Ich stoße alte Spannung aus“

Bär

Stelle dich in die L-Stellung. Beide Arme kreisen nach innen, die Zeigefinger zeigen nach oben, und führen die Hände zur Brust. Stoße dann kraftvoll aus der Körpermitte nach vorne, während du die Luft durch den Mund ausatemst, ähnlich einem kraftvollen Taekwondo-Stoß. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, die Brust bleibt aufrecht. Atme tief in den Bauch ein und stoße die Luft kraftvoll aus.

Wiederholungen: 8–10 pro Seite

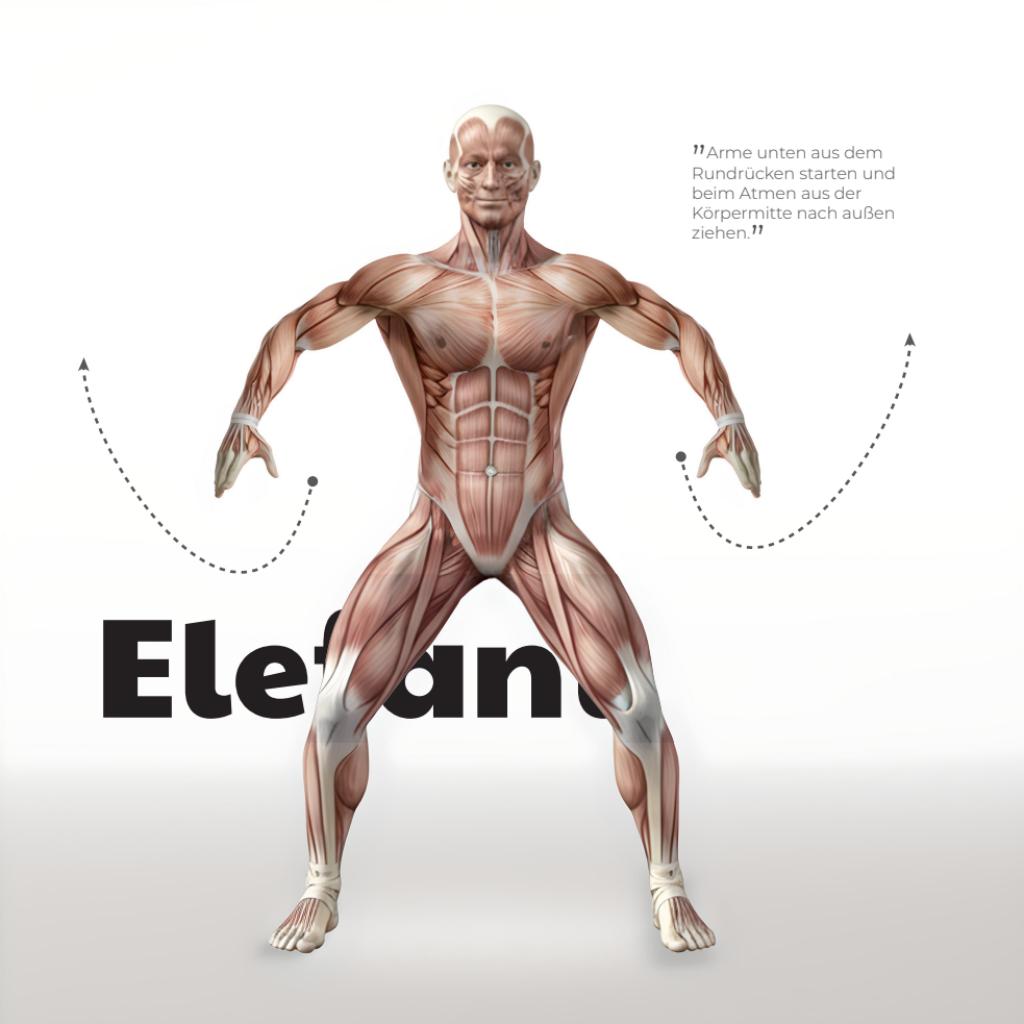
Wirkung/Ziel: Stärkung der Rumpfkraft, Aktivierung des Zwerchfells

Mentaler Fokus: „Meine Mitte ist stark und ruhig“

Bär



„Beide Hände parallel zur Brust ziehen und beim Ausatmen kraftvoll nach vorne pressen, Becken nach vorne schieben.“



„Arme unten aus dem Rundrücken starten und beim Atmen aus der Körpermitte nach außen ziehen.“

Elefant

Elefant

Stelle dich in eine breite Grundstellung. Atme tief in die Brust ein, spüre, wie sich der Oberkörper weitet. Schwinge dabei die Arme wie den Rüssel eines Elefanten nach vorne und führe die Hände nach oben, während die Brust sich öffnet und der Körper sich streckt. Beuge leicht die Knie, senke die Arme nach unten und lasse die Luft aus der Brust in den Bauch fließen. Stoße die Luft kraftvoll durch den Mund aus, während du dich bewusst in die Bewegung fallen lässt und die Spannung im Rücken und den Schultern spürst.

Wiederholungen: 6–8 pro Seite

Wirkung/Ziel: Öffnung von Rücken, Schultern und Brust, Dehnung der Wirbelsäule, Aktivierung der Atemkraft

Mentaler Fokus: „Ich bewege mich kraftvoll und geschmeidig wie ein Elefant“

Eule

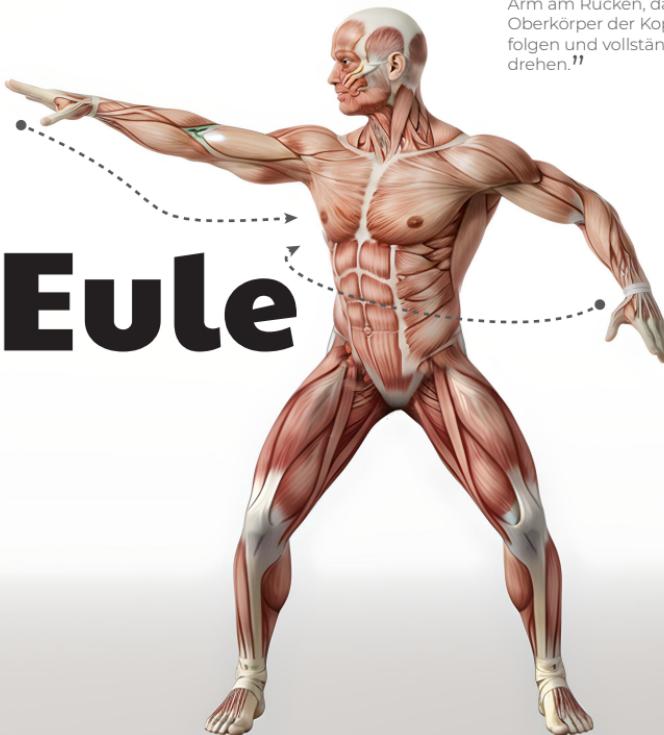
Stelle dich in die Reiterstellung, Strecke den rechten Arm nach vorne und den linken Arm nach hinten, so dass sich der Rücken dehnt. Drehe den Kopf soweit wie möglich nach links und folge mit dem Oberkörper der Bewegung. Spüre, wie sich die Brust und der Rücken beim Einatmen öffnen. Kehre langsam in die Ausgangsstellung zurück, während du die Luft kontrolliert durch den Mund ausstößt. Wiederhole die gleiche Bewegung auf der anderen Seite.

Wiederholungen: 6-8 pro Seite

**Wirkung/Ziel: Öffnung von Brust und Rücken,
Verbesserung der Rumpfrotation**

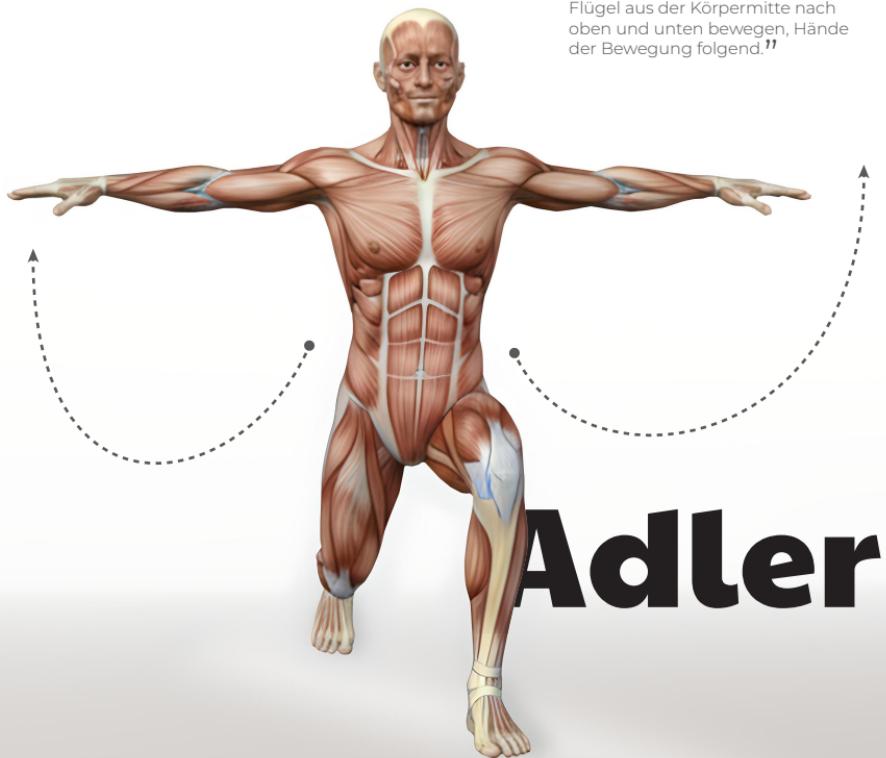
**Mentaler Fokus: „Ich drehe mich kraftvoll und
geschmeidig mit meinem Atem“**

Eule



„Kopf weit nach rechts drehen,
rechter Arm auf Brusthöhe, linker
Arm am Rücken, dann Arme und
Oberkörper der Kopfdrehung
folgen und vollständig nach hinten
drehen.“

"Finger weit spreizen, Arme wie Flügel aus der Körpermitte nach oben und unten bewegen, Hände der Bewegung folgend."¹¹



Adler

Stelle dich in einen Ausfallschritt. Überkreuze die Arme vor dem Körper und führe sie dann wie die Flügel eines Adlers von unten nach oben. Der Handrücken zeigt nach oben, die Finger sind gespreizt. Öffne die Arme bewusst und spüre, wie sich die Brust hebt. Atme ein, während du die Arme hebst, und nutze die Bewegung, um die Lungen vollständig zu dehnen.

Wiederholungen: 6–8 pro Seite

Wirkung/Ziel: Lungenexpansion, mehr Atemvolumen

Mentaler Fokus: „Ich breite meine Lungenflügel aus“

Giraffe

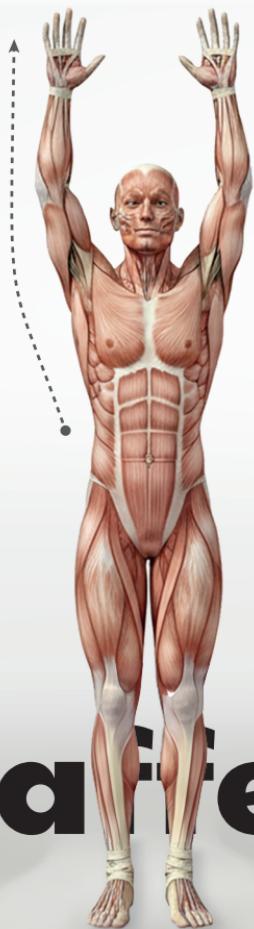
Stelle dich aufrecht hin und strecke beide Arme über den Kopf, Handflächen nach innen, Finger gespreizt. Verlängere den Oberkörper nach oben, als würdest du den Hals einer Giraffe lang machen, ohne die Schultern anzuheben. Spüre die Brustöffnung und die Dehnung der Wirbelsäule. Atme tief in Brust und Bauch ein und atme langsam durch den Mund aus, während du die Arme leicht senkst.

Wiederholungen: 6–8 pro Seite

Wirkung/Ziel: Dehnung der Wirbelsäule, Öffnung von Brust und Schultern, Verbesserung der Körperhaltung

Mentaler Fokus: „Ich strecke mich in die Weite wie eine Giraffe“

Giraffe



„Auf die Zehenspitzen gehen, ganz nach oben greifen und die Arme wieder nach unten ziehen.“

Falke



„Arme aus der Körpermitte
nach außen führen und Hände
so weit wie möglich drehen.“

Falke

Stelle dich in einen Ausfallschritt. Strecke beide Arme seitlich aus wie Falkenflügel, Handflächen nach unten, Finger gespreizt. Neige den Oberkörper leicht vor und drehe die Arme sanft nach außen, Schultern entspannt. Spüre die Brustöffnung und die erweiterte Atemkapazität. Atme tief in Brust und Bauch ein und stoße die Luft kraftvoll aus, während du die Arme zurückführst.

Wiederholungen: 6–8 pro Seite

Wirkung/Ziel: Lungenöffnung, Schulter- und Brustöffnung, Rumpfstabilität

Mentaler Fokus: „Ich breite meine Flügel kraftvoll aus“

Kranich

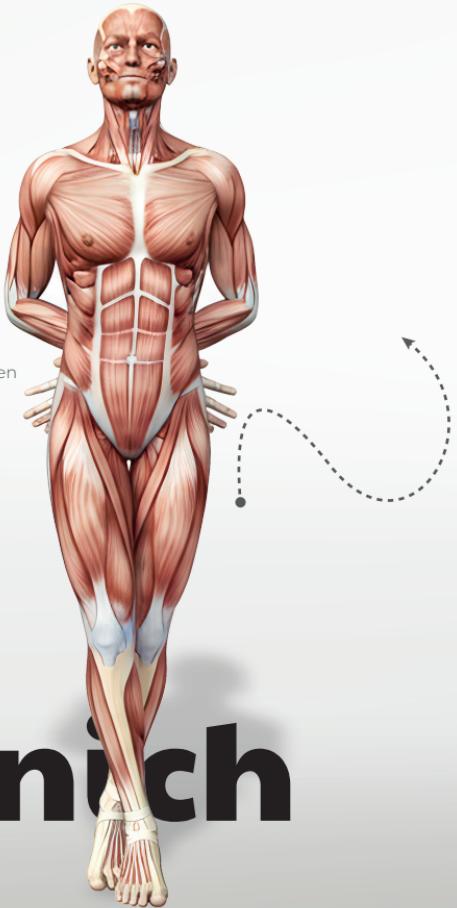
Stelle dich in eine leicht angewinkelte Standposition mit überkreuzten Beinen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme werden vor dem Körper überkreuzt, die Finger so weit wie möglich gespreizt. Strecke die Arme vom Körper nach außen, während sich die Hände nach innen rotieren, so dass der Nacken gedehnt wird und der Kopf weit nach hinten in den Nacken geht. Atme ein, während du die Finger spreizt und die Dehnung hältst. Führe die Arme danach wieder zurück und atme kraftvoll aus.

Wiederholungen: 6-8 pro Seite

Wirkung/Ziel: Erweiterung des Lungenvolumens,
Förderung der Balance

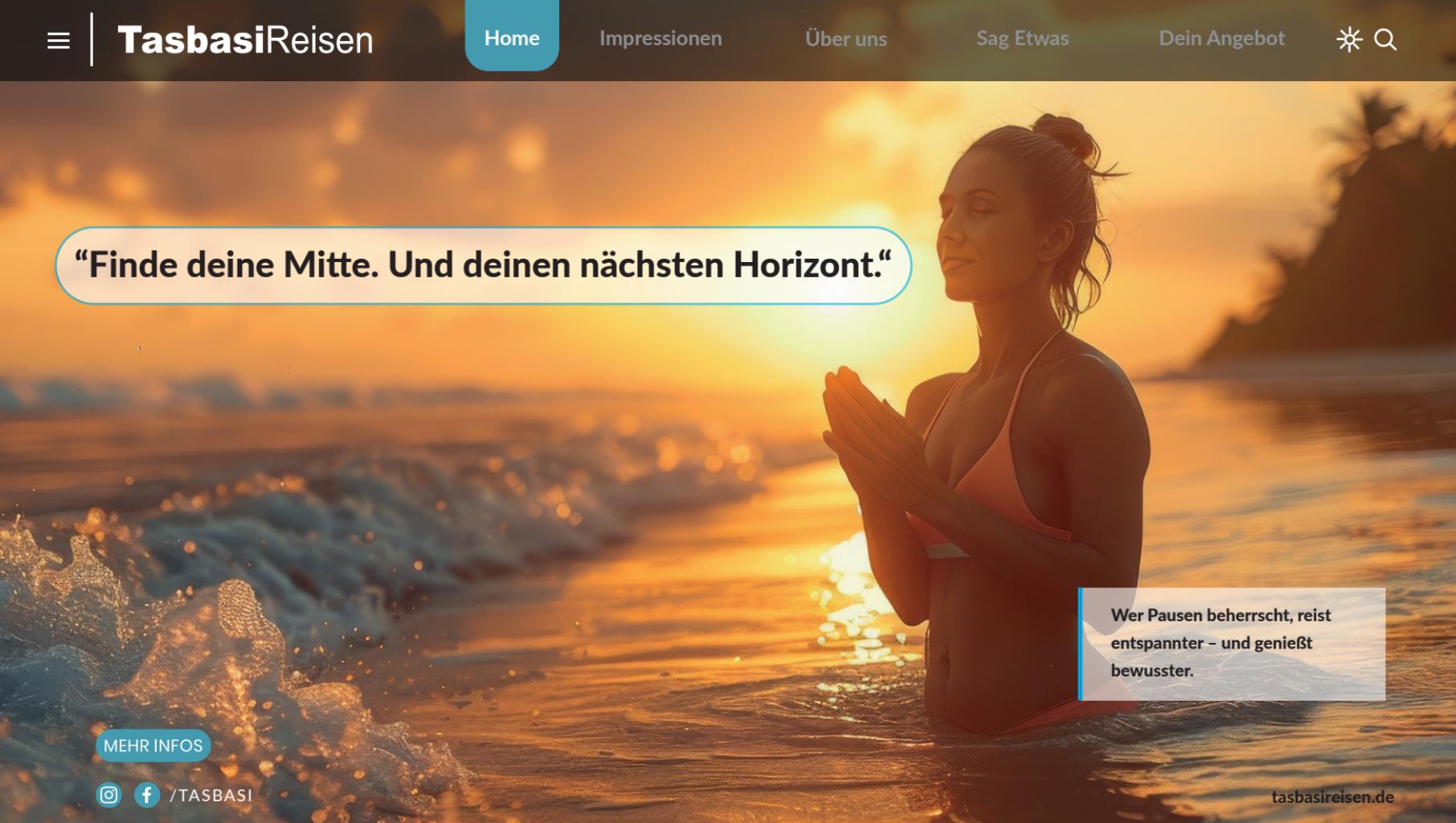
Mentaler Fokus: „Ich schweben in meinem Atem“

"Arme und Beine überkreuzen,
ins Knie gehen, Arme nach hinten
führen, Hände drehen, Finger spreizen
und strecken, Kopf in den Nacken
legen."



Kranich

“Finde deine Mitte. Und deinen nächsten Horizont.”



Wer Pausen beherrscht, reist
entspannter – und genießt
bewusster.

[MEHR INFOS](#)

Dankeschön.

Ein großes Danke an meinen Meister Hans-Ferdinand Hunkel (R.I.P.) – von ihm habe ich nicht nur viel gelernt, sondern auch verstanden, dass wahre Meisterschaft beginnt, wenn der Körper schon müde ist und man trotzdem weiter übt... oder zumindest so tut.

Danke an Meister Enver Duman, der mich als Kind zum Training gebracht hat – wahrscheinlich auch, um die Wohnung kurz von meiner Energie zu befreien. Hat funktioniert. Jahre später trainiere ich immer noch.

Ein herzliches Danke an Dr. Thomas Grindel, der mich in die Osteopathie eintauchen ließ. Und der die Hoffnung nicht aufgegeben hat – selbst dann nicht, wenn mein Rücken Geräusche gemacht hat, die definitiv nicht im Lehrbuch standen.

Und natürlich: Danke an all meine Wegbegleiter, die mich auf dieser Reise begleitet haben. Ohne euch wäre der Weg kürzer, aber längst nicht so spannend gewesen.





fitkwondo.com