

Tae = Fuss

Kwon = Faust

Do = Weg/Lehre



태

Tae

권

Kwon

도

Do

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart, bei der Geist und Körper trainiert werden:

Schim schin tall jon

Die 5 Bestandteile des Taekwondo

Formenlauf = **Kibobo**

Frei-/Wettkampf = **Taeryon**

Selbstverteidigung = **Hosinsul**

1-, 2- und 3-Schrittkampf = **Ilbo-, Ibo-, Sambotaeryon**

Bruchtest = **Kyek-Pa**

Die Vorläufer des Taekwondo und ihr Ursprung

Im ersten Jahrhundert v.Chr. war das Gebiet des heutigen Korea in drei Königreiche unterteilt. Diese hießen Silla, Koguryo und Baek Je und waren untereinander in ständige militärische Auseinandersetzungen verwickelt. In Silla, dem Kleinsten dieser drei Königreiche, bildeten junge Adlige zur Verteidigung des Vaterlandes eine Elitetruppe aus, die Hwa Rang Do. Diese übten sich nicht nur in den üblichen Waffengattungen wie Speer, Bogen, Schwert und Haken, sondern auch in geistiger und körperlicher Disziplin und beherrschten vorzüglich zwei verschiedene Arten des Hand- und Fußkampfes: Soo Bak Gi (Faustkampf) und Taek Kyon (Fußkampf).

Während der Silla-Dynastie (668-935 n.Chr.) wurden die Hwa Rang Do Krieger sowohl durch ihren Mut als vor allem auch durch enormes Kampfgeschick bekannt, und verhalfen den Kampfkünsten zu neuer Blüte. Soo Bak Gi und Taek Kyon wurden zur nationalen Kriegskunst erklärt, in der auch jährliche Wettkämpfe ausgetragen wurden, um den besten Kämpfer zu ermitteln. Der Sieger des Wettkampfs erhielt bedeutende Posten in der Regierung. Auch während der darauffolgenden Koryo-Dynastie (918 - 1392 n.Chr.) erfreuten sich diese Kriegskünste großer Beliebtheit. In der folgenden Joseon Dynastie (1392 - 1910 n.Chr.) änderte sich dies jedoch: Alles, was mit dem Militär zu tun hatte wurde abgewertet.

Die Kampfkünste Soo Bak Gi und Taek Kyon gerieten so in der Öffentlichkeit immer mehr in Vergessenheit. Zwischen 1909 und 1945 verhängten die japanischen Besatzer zudem ein Ausübungsverbot und nur einige unerschütterliche Männer praktizierten die Künste weiterhin im Untergrund: Sie waren Meister des Taek Kyon und des Soo Bak Gi und gaben ihr Wissen und Können an einige wenige Schüler weiter.

Die Geschichte von Choi Hong-Hi und die Entwicklung des Taekwondo

Choi Hong-Hi wurde am 9. November 1918 im Gebiet des heutigen Nordkorea geboren. Bereits im Alter von 12 Jahren wurde er wegen Aufwiegelung gegen die japanischen Behörden aus der Schule ausgeschlossen. Aus diesem Grund schickte ihn sein Vater zu einem dieser Meister, Han Il-Dong, der zudem einer der berühmtesten Lehrer der Kalligraphie (Schönschreibkunst) war.

1938 wurde Choi schließlich von ihm zur Weiterbildung nach Japan gesandt. Dort erlernte er zusätzlich die japanische Kriegskunst Karate und erlangte nach zwei Jahren sehr intensiven Trainings den schwarzen Gürtel 1. Grades. Während des II. Weltkrieges wurde Choi als Organisator der koreanischen Unabhängigkeitsbewegung angeklagt und während der acht Monate vor seinem Prozess in einem japanischen Gefängnis inhaftiert.

Um die Härte der langen Inhaftierungszeit zu mindern und sich physisch fit zu halten, praktizierte Choi Hong-Hi in seiner Zelle Taek Kyon und Karate. Innerhalb kürzester Zeit wurden seine Zellengenossen und der Gefängniswärter zu seinen Schülern. Die Befreiung Koreas im August 1945 rettete Choi vor einer siebenjährigen Gefängnisstrafe.

Im Januar 1946 wurde er in die koreanische Armee aufgenommen und bald darauf Kompaniechef. Dort begann er zunächst damit, seine Soldaten im Karate zu unterrichten. Angetrieben durch seine nationale Gesinnung verschrieb er sein Leben aber den koreanischen kriegerischen Künsten.

Er wollte eine eigene kriegerische Kunst entwickeln, die dem japanischen Karate in Psyche und Technik überlegen sei. Diese Aufgabe wurde zu seinem Lebenswerk. In den folgenden Jahren entwickelte er neue Techniken, verbesserte die Taek Kyon- und ergänzte die Karate-Techniken durch unzählige weitere. Durch seinen Einfluss als Brigadegeneral wurde seine Kampfkunst in das Ausbildungsprogramm der Armee aufgenommen.

1953 gründete er für das Militär den Oh Do Kwan ("Turnhalle meines Weges"), zu der alle führenden Ausbilder des Militärs und alter koreanischer Künste herangezogen wurden. Mit der Unterstützung von NAM, TAE-HI gelang es ihm, die verschiedenen Systeme in einem neuen, einheitlichen System zu verschmelzen. Von dieser Ausbildungsstätte wurden viele Lehrer in die ganze Welt geschickt, um die neue Kampfkunst zu verbreiten.

Ende des Jahres 1953 unterstand Choi Hong-Hi der CHONG DO KWAN (Turnsaal der Blauen Welle), der größte Turnsaal für Zivilisten in Korea.

1954 war das Jahr, in dem die neue Kampfkunst nahezu abgeschlossen war. In den alten Kampfschulen wurde ebenfalls nach dem neuen System unterrichtet.

Die Geburt des Taekwondo

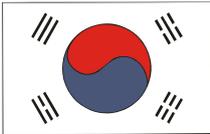
Am 11. April 1955 wurde der neuen Kampfkunst der Name Taekwon-Do gegeben. Ein Namensgebungsausschuß der sich aus leitenden Militärausbildern, Historikern und führenden Persönlichkeiten des Landes zusammensetzte, entschied sich eindeutig für den von General Choi Hong-Hi vorgeschlagenen Namen.

Dieser eine Name TKD ersetzte die vielen verwirrenden Bezeichnungen, die es bisher gab: Dang Soo, Gong Soo, Taek Kyon, Kwon Bup etc. Gleichzeitig wurde der erste koreanische TKD-Verband mit dem Namen Tae Soo Do gegründet. Die Kampfkunst verbreitete sich in der Folgezeit unter dem neuen Namen TKD schnell im ganzen Land.

1959 bereiste Choi Hong-Hi mit einem 19-köpfigen Demonstrationsteam den fernen Osten, um auch außerhalb Koreas TKD zu verbreiten. Diese Reise wurde zu einem überwältigenden Erfolg, sowohl im Ausland als auch in Korea selbst. Mit immer neu zusammengestellten Teams bereiste er in den folgenden Jahren Amerika, Europa, den nahen und den mittleren Osten, und viele Mitglieder dieser Teams blieben anschließend in den besuchten Ländern, um TKD zu verbreiten und neue Landesverbände zu gründen

Am 22. März 1966 wurde in Seoul die INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION (ITF) gegründet. Gründungsmitglieder waren die Landesverbände Arabien, Deutschland, Italien, Korea, Malaysia, Singapur, Türkei, USA und Vietnam. Choi Hong-Hi wurde der erste Präsident der ITF und hatte dieses Amt bis zu seinem Tode inne. In den nachfolgenden Jahren kamen zahlreiche neue Landesverbände hinzu. Zur Zeit gehören der ITF ca. 120 Landesverbände an, und die Zahl der Schüler geht in die Millionen. 1972 wurde die erste ITF-TKD-WM durchgeführt. Seit 1983 befindet sich das Hauptbüro in Wien.

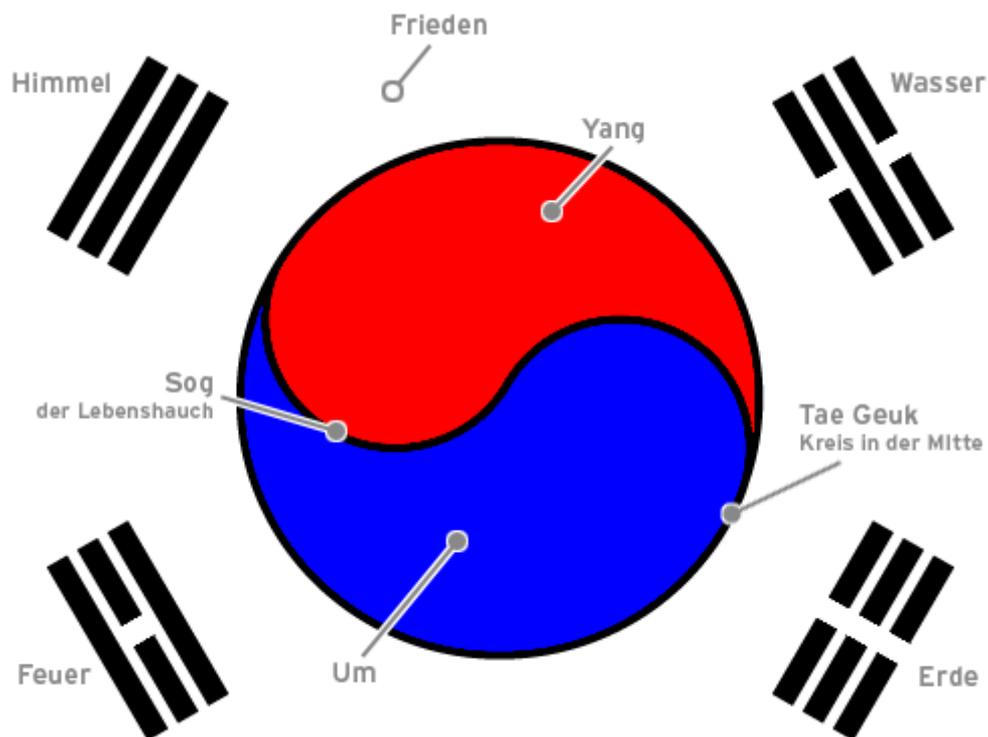
Dojang Etikette – Verhaltensregeln für alle Taekwondokas



Um die Zeit des Unterrichts möglichst effizient gestalten zu können, ist es nötig, dass sich alle Schüler - vom Weissgurt bis zum Schwarzgurt - an einige Regeln halten, die den Ablauf des Unterrichts vereinfachen. Zusätzlich sind einige Regeln aufgeführt, die das Miteinander im Dojang bzw. in der Taekwondo Schule erleichtern sollen. Einige Formulierungen klingen etwas förmlich, was ihren Sinn aber nicht schmälern soll.

- Beachte und befolge alle folgenden Anweisungen und Regeln
- Zeige Respekt und folge den Anweisungen des Lehrers und aller Schwarzgurte. Rede den Lehrer mit "Kyosha-Nim" bzw. ab 4. Dan mit "Sahbum" an.
- Alle Schüler und Lehrer sollen ihre Aufmerksamkeit sammeln (das heißt sich konzentrieren) und sich beim Betreten oder Verlassen der Trainingsfläche (Dojang) verbeugen.
- Pünktlichkeit bei allen Kursen wird erwartet. Wenn ein Schüler aus irgendeinem Grund zu spät kommt, soll er umgezogen am Rand der Trainingsfläche warten, bis er die Erlaubnis bekommt, den Kurs zu beginnen.
- Bis auf erlaubte Ausnahmen reden Schüler den Lehrer oder Schwarzgurte im Stehen an.
- Der Dobok (Anzug) wird sauber gehalten und bei allen Kursen getragen. Erlaubt sind nur weiße Anzüge.
- Halte Finger- und Zehennägel immer geschnitten und gepflegt.
- Uhren, Schmuck, Ringe (auch Eheringe) und andere Dinge, die verletzten könnten bzw. an denen man hängen bleiben könnte sowie Schuhe, sind auf der Trainingsfläche nicht erlaubt.
- Essen oder Kaugummi-Kauen ist im Kurs und auf der Trainingsfläche nicht erlaubt.
- Unterhaltungen und Herumblödeln werden während des Unterrichts nicht geduldet.
- Alle älteren Schüler (hier ist nicht das Alter sonder die Graduierung gemeint) helfen den jüngeren Schülern beim Lernen, wie es sich nach Taekwondo Tradition gehört. Man muss aber die Erlaubnis vom Lehrer einholen, wenn man selbst lehren will.
- Alle Schüler respektieren einander und bemühen sich, den Dojang so wie ihr Heim zu behandeln.
- Fragen sind vor oder nach dem Unterricht zu stellen; wer während der Stunde mit dem Lehrer diskutiert, zeigt keinen Respekt.
- Taekwondo wird wie auch jede andere Form von Selbstverteidigung nur als Mittel verwendet, seine Familie, sich selbst und die Schwachen zu verteidigen.
- Auseinandersetzungen über Rasse, Religion und Politik sind nicht erwünscht. Im Taekwondo sind wir alle eine große Familie.
- Freikampf darf ohne Erlaubnis des Lehrers nicht geübt werden.
- Der höchste Rang des Kurses hält den Unterricht, während der Lehrer abwesend ist. Die anderen Schüler werden auf seine Kommandos hören.
- Wer während des Unterrichts den Dojang verlassen will, muss den Trainer um Erlaubnis fragen.
- Nicht an die Dojangwände anlehnen (dies gilt besonders im Sitzen).
- Aufgestellt wird sich nach Graduierung, der höchste Rang (nach dem Trainer) steht vorne -rechts. Bei gleicher Graduierung steht der rechts, welcher die Graduierung länger hat. Wenn es gleich lang ist, steht der ältere rechts.

Tae Geuk Ki, die koreanische Fahne



Die Tae Geuk Ki ist die Nationalfahne von Südkorea. Sie wurde 1883 offiziell eingeführt. Der Ursprung der Symbole, die auf der Fahne zu sehen sind, liegen im Taoismus. Im Zentrum befindet sich das Um-Yang (Yin-Yang). Die beiden 'Tränen' des Um-Yang stehen für die beiden Urkräfte, die alles im Universum beeinflussen. In den Ecken der Fahne sind vier Symbole um das Um-Yang angeordnet, die für die vier Elemente stehen.

Symbol	Name	Element	Eigenschaft
Kien	Kien (das Schöpferische)	Himmel (Luft)	Stärke
Kun	Kun (das Empfangende)	Erde	Hingabe
Li	Li (das Haftende)	Feuer (Licht)	die zweite Tochter
Kan	Kan (das Abgründige)	Wasser	Gefahr

Gürtelfarben

Im Taekwondo werden Gürtel in verschiedenen Farben zum Anzug (Dobok) getragen. Die Schülergrade tragen dabei farbige Gürtel, während die Dan-Grade (Meistergrade) ausschließlich schwarze Gürtel tragen.

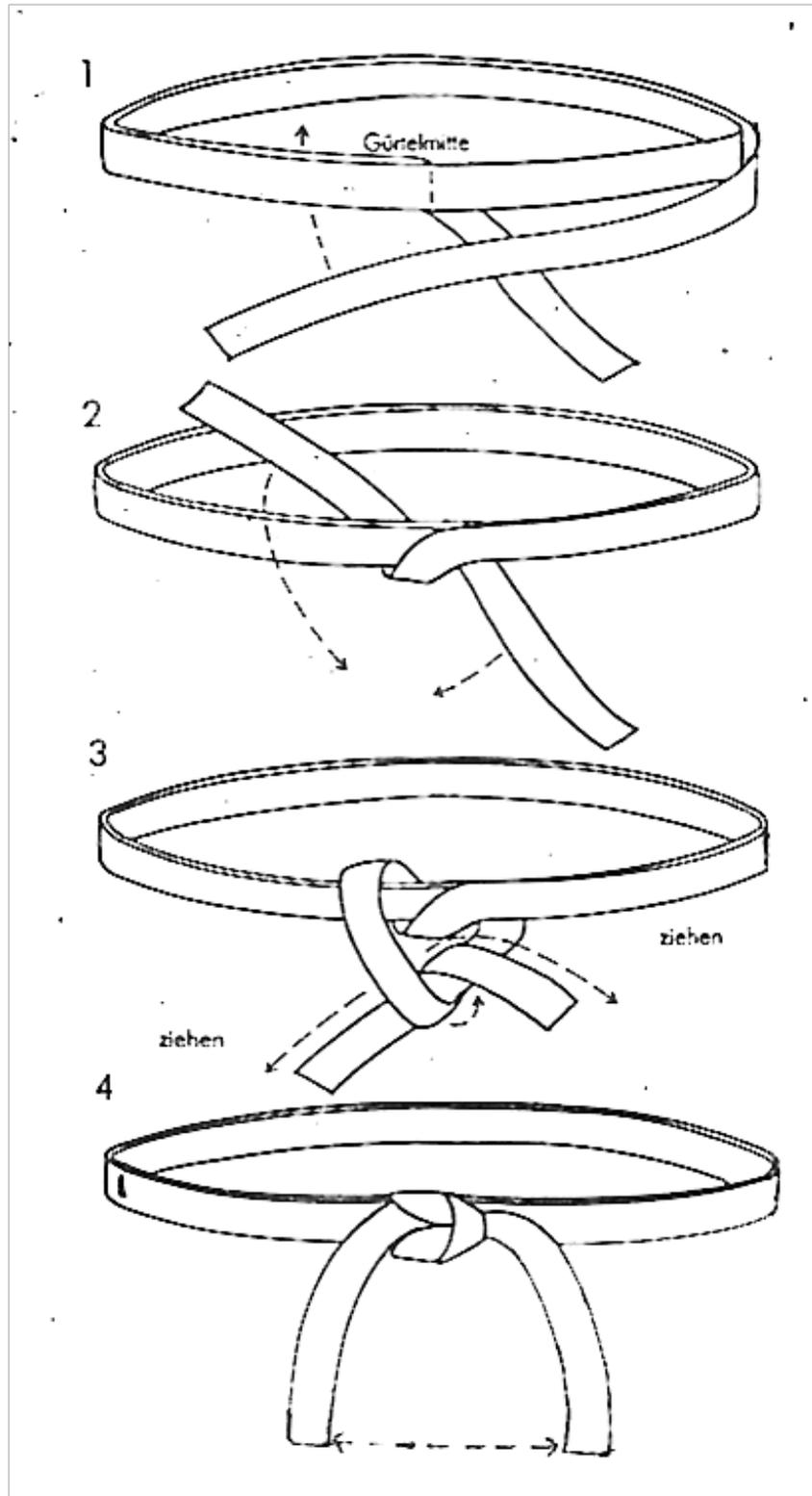
Weißer Gürtel	10. Kup-Grad
Weiß Gürtel mit gelben Streifen	9. Kup-Grad
Gelber Gürtel	8. Kup-Grad
Gelber Gürtel mit grünem Streifen	7. Kup-Grad
Grüner Gürtel	6. Kup-Grad
Grüner Gürtel mit blauen Streifen	5. Kup-Grad
Blauer Gürtel	4. Kup-Grad
Blauer Gürtel mit braunem Streifen	3. Kup-Grad
Brauner Gürtel	2. Kup-Grad
Brauner Gürtel mit schwarzen Streifen	1. Kup-Grad
Schwarzer Gürtel	1. Dan-Grad



Die Technik des Gürtelbindens

3 Fingerbreiten unter dem Bauchnabel liegt das oft in der asiatischen Philosophie genannte Zentrum, das für die Entstehung der Lebenskraft (Chi) verantwortlich ist.

An der richtigen Stelle und mit richtigem Druck gebunden ermöglicht der Gürtel, nahezu den gesamten Körper blitzartig anzuspannen, um zum Beispiel eine Technik gezielt auszuführen.



Die 8 Taeguks (Schülerformen) und ihre Bedeutung

1 Taeguk il chang Himmel und Licht

vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne; mit Himmel wird hier die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins

2 Taeguk i chang Frohsinn und Fröhlichkeit

ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen und sein lässt

3 Taeguk sam chang Feuer

durch seine Intelligenz hat der Mensch das Feuer gezähmt, das dem Mensch Wärme und Licht gibt und in ihm Leidenschaft, Furcht und Schrecken weckt

4 Taeguk sa chang Donner

Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein, wobei Donner aber auch Kraft und Macht bedeutet

5 Taeguk oh chang Wind

der Wind symbolisiert die Kraft der Zerstörung als auch die des Aufbaus

6 Taeguk yuk chang Wasser

wie das Wasser immer bergab fließt, fließen die Bewegungen dieser Form ineinander über, durch die Fußtechniken unterbrochen

7 Taeguk sil chang Berg

dieser steht unverrückbar fest, Anhalten und Fortschreiten - beides ist zu seiner Zeit notwendig, wenn man etwas erreichen will

8 Taeguk pal chang Erde

die Erde ist die Mutter des Lebens, sie bringt dieses nicht nur hervor, sondern sorgt dafür, dass es erhalten und entwickelt wird. Sie verkörpert die schöpferische Kraft des Himmels

Die Ausrüstung für Wettkämpfer



Kopfschutz

Zahnschutz

Handschutz

Armschutz

Kampfweste

Tiefschutz

Schienbeinschutz

Fußschutz

Die Grundsätze des Taekwondo

Durch kontinuierliches Training und bewusste Ausübung dieser Disziplinen sollen die *Taekwondoka*, so werden alle Taekwondo-Betreibenden genannt, ihren Geist schulen. General Choi Hong-Hi, der Begründer des ursprünglichen Taekwondos, hat dies in fünf zu erreichenden Zielen zusammengefasst, die als „**Grundsätze des Taekwondo**“ gelten:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. <i>Ye-Ui</i> | Höflichkeit |
| 2. <i>Yom-Chi</i> | Integrität |
| 3. <i>In-Nae</i> | Durchhaltevermögen |
| 4. <i>Guk-Gi</i> | Selbstdisziplin |
| 5. <i>Beakjul-bool-gul</i> | Unbezwingbarkeit |

Die 7 Werte für das Leben

Die Trainingsphilosophie nach unseren Werten ist einer der Eckpfeiler nach dem ich unser Training ausrichten.

Disziplin
Respekt
Aufmerksamkeit
Kontrolle
Mut
Durchhaltevermögen
Höflichkeit

Disziplin

Disziplin ist die Summe von Grundvoraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit sportliche Erfolge ermöglicht werden.

Disziplin darf heute nicht mehr im Sinne eines blinden Gehorsams verstanden werden, sondern Ziel ist das Erreichen vorgegebener Ziele bei gleichzeitiger Achtung der Persönlichkeit der Sportler.

Sportliche Erfolge sind somit das Ergebnis gemeinsam erreichter Disziplin.

Respekt

Respekt „Zurückschauen, Rücksicht, Berücksichtigung“ bezeichnet eine Form der Wertschätzung, Achtung und Ehrerbietung gegenüber einer anderen Person (*Respektsperson*).

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit dient einer möglichst schnellen und korrekten Selektion Aufgaben relevanter Reize.

„Aufmerksamkeit ist unsere Fähigkeit aus dem vielfältigen Reizangebot der Umwelt

einzelne Reize auszuwählen und bevorzugt zu betrachten, andere dagegen zu unterdrücken.“

Kontrolle

Wer Kampfsport ausübt, bemüht sich um Kontrolle des Körpers ebenso wie des Geistes. Was bedeutet, „einen Gegner niemals zu verletzen“ und ihn, wenn er besiegt ist, „niemals zu demütigen“.

Mut

Mut, auch Wagemut oder Beherztheit: Man traut sich (und ist fähig), bereitwillig etwas zu wagen.

Durchhaltevermögen

Durchhaltevermögen = Ausdauer = ich gebe nicht gleich auf, sondern arbeite an mir bis ich es beherrsche.

Höflichkeit

Höflichkeit ist eine Tugend, deren Folge eine rücksichtsvolle Verhaltensweise ist, die den Respekt vor dem Gegenüber zum Ausdruck bringen soll.



Ein kleines Koreanisch - Deutsch – Lexikon

Anrede

Kyosa Nim	Trainer, Lehrer (ab 1. Dan)
Sabum	Lehrer, Meister (ab 4. Dan)
Sabum Nim	Großmeister

Kommandos

Cha Ryut, Charyot	Achtung
Kyung Ye, Kyongne	Verbeugung
Gukkiye Daiyo	Verbeugung zu den Landesflaggen
Chunbi, Jumbi, juhn bee	Fertigmachen, vorbereiten
Sijak, shee jahk	Start
Go Mahn, Guman	Ende der Übung (Kampfende)
Paro	zurück zur Startposition
Dolra, Tora	Kehrtwendung
Gallyo	Trennen, Unterbrechung
Kezo (Gyesok)	weiter, weiterkämpfen

Kleidung

ddy, ty	Gürtel
Dobok	Anzug
Ha-I	Hose
Sang-I	Jacke

Zahlen

Hah-Na, Hana	1
Dool, Dul	2
Seht, Set	3
Neht, Net	4
Dah Sut, Dasot	5
Yuh Sut, Yasot	6
Eel-Kohp, Ilgop	7
Yu-Dul, Youdul	8
Ah-Hohp, Ahob	9
Yul, Yol	10

Nummerierungen

Il	1.
I	2.
Sam	3.
Sa	4.
Oh	5.
Yuk	6.
Chil	7.
Pal	8.
Ku	9.
Sib	10.

Richtungsangaben

An	innen, Innenseite, von innen
Ap	vorn, vorwärts, Vorderseite
Yop	seit, seitwärts
Tollyo	drehen, rund, halbkreisförmig
opo	waagrecht
saju	nach 4 Seiten
orun	rechts
oen	links
dy	zurück
twi	zurück
Dwit, twit	hinten, rückwärts
wi	nach oben
yok	innen, Innenseite, umgekehrt
Pandae	gegenläufig, rückwärts, seitenverkehrt
Paro	gleichseitig, (zur Fußstellung)
Naeryo	abwärts, nach unten

Chukyo	aufwärts, nach oben
Pakkat	außen, Außenseite
Anuro	von außen nach innen
Pakkuro	von innen nach außen
Tymyo	gesprungen, im Sprung
Dolra	gedreht
Kyocho	gekreuzt
Goduro	beidarmig, mit Unterstützung
Tu	2. Arm unterstützt
Dubon	doppelt
Sangdan, Olgul	Oben (obere Stufe)
Chungdan, Momtong	Mitte (Mittelstufe)
Hadan, Arae	Unten (untere Stufe, unter Gürtellinie)

Stellungen

Moa Sogi - A, B, C	Füße geschlossen
Apkubi-Sogi	lange, tiefe Vorwärtsstellung
Dwitkubi-Sogi	L-Stellung, Rückwärtsstellung, Kampfstellung
Juchum, Nachoo	Reiterstellung, Seitwärtsstellung
Ap Sogi	kurze Gehschrittstellung, Poomse
Narani Sogi	Parallelstellung
Dytpal Sogi	kurze Rückwärtsstellung
Uebal Sogi	Einbeinstellung
Kyocho Sogi	X-Stellung, Überkreuz-Stellung
Mikulgi	Gleiten

Techniken

Makki	Block, Abwehr
Chirugi, Jirugi	Stoß, "Faustschlag"
Taerigi, Chigi	Schlag
Chagi	Fußtritt, Kick
Tulki	Stich
Olligi, Chaolligi	Beinschwung
Taebi	Schutz, schützen
Sogi	Stellung

Teste dein Theorie-Wissen!



Wie heißt der Trainer im Taekwondo?

Wie heißt der Trainingsraum?

Erkläre die Dojang Etikette?

Warum muss ich mich vor dem Betreten des Trainingsraumes verbeugen?

Wie heißt der Taekwondo-Anzug?

Warum betreibst Du Taekwondo?

Warum macht man einen Kampfschrei?

Warum verbeugen wir uns vor unseren Trainingspartnern?

Erkläre die Bedeutung Deiner Prüfungsform.

Erkläre die Gürtelfarben bis zu Deiner Prüfungsform.

Was muss ich beachten wenn ich ins Training gehe, z.B. was muss ich mitnehmen? Aus welchem Land stammt Taekwondo?

Seit wann gibt es Taekwondo?

Wie viele Schülergrade gibt es?

Warum ist Disziplin im Taekwondo so wichtig?

Erkläre das Wort Taekwondo?

Wie heißt die lange und die kurze Fußstellung?

Wie heißt die Rückwärtsstellung/Kampfstellung?

Wie heißt der Fauststoß?

Wie heißt der Block nach unten und oben?

Wie heißt der Block von innen nach außen?

Wie heißt der Block von außen nach innen?

Welchem Verband sind wir angeschlossen?

In welchen Disziplinen gibt es Turniere im Taekwondo?

Wie heißt der Gürtel vom Dobok?

Welche Farbe hat der Taekwondo Anzug?

Welche Graduierung hat Dein Trainer?

Wie sollte man sich als Taekwondo-Kämpfer außerhalb des Dojang verhalten?

Wie heißt Oben, Unten, Mitte?

Wozu sind die Formen da?

Was ist Ilbo Taereon? Warum müssen wir Ilbo Taereon üben?

Welche Disziplinen gibt es im Taekwondo?

Wer ist der Begründer des Taekwondo?

Seit wann gibt es Taekwondo in Deutschland?

Wie heißt unser Weltverband?

Warum darf ich im Training keinen Schmuck tragen?

Zähle auf koreanisch von 1-10.