

# GRUNDLAGEN

## Was bedeutet Taekwondo?

### TAE

stoßen, springen oder  
zerschmettern mit  
dem Fuß

### KWON

bedeutet  
hauptsächlich Faust  
oder Hand

### DO

ist die Kunst, der Weg  
oder die Methode;  
steht für die  
Geisteshaltung und

Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht und erhöht die Behändigkeit und Beweglichkeit.

Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken. Nur durch diese Einsicht ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen und die nötige Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz, zwei erklärte Ziele des Taekwondo.

## Taekwondo als Einheit

Taekwondo ist eine Einheit, die sich aus der Beherrschung folgender Bereiche zusammensetzt. Dieses Beherrschen erfordert große geistige Konzentration, mit der man wiederum große Kräfte entwickeln kann.

- a Formen – Poomsae
- b Kampf – Jayu Kyorugi / Hanbon Kyorugi
- c Brechen – Kyokpa



# FORMEN · KAMPF · BRECHEN

## a) Formen (Poomsae)

Es gibt in Österreich derzeit zwei gebräuchliche Poomsae-Systeme (jeweils 1 - 8, Il Jang bis Pal Jang):

- Palgye Poomse
- Taeguk Poomse

Jede Taekwondo-Poomsae (Form) besteht aus verschiedenen Fußstellungen, kombiniert mit Hand- und Abwehrtechniken, Faust- und Fußschlägen, die ineinander übergehen, sich ergänzen und als Ganzes gesehen einen Kampf gegen einen oder mehr imaginäre Gegner darstellt.

## b) Kampf

Jayu Gyorugi – Freikampf und Hanbon Gyorugi – One-Step-Sparring

Im Freikampf können alle erlernten Techniken des Angriffs und der Verteidigung in beliebiger Kombination verwendet werden, wobei sich der Kämpfer jedoch an bestimmte Regeln halten muß.

Hanbon Gyorugi ist eine Art Wettkampf, der nach einem bestimmten Schema abläuft. Aktion und Gegenaktion (Angriff und Verteidigung) werden aufeinander abgestimmt.

## c) Brechen (Kyokpa-Bruchtest)

Das Brechen von Hölzern, das Zerschlagen von Ziegelsteinen und Felsbrocken ist der Beweis für die Fähigkeit, die vorhandenen Kräfte auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren.



# LEISTUNGSGRADE

## Die Leistungsgrade bei den Schülern

|                |            |
|----------------|------------|
| Weißer Gürtel  | Anfänger   |
| Gelber Gürtel  | 10./9. Kup |
| Grüner Gürtel  | 8./7. Kup  |
| Blauer Gürtel  | 6./5. Kup  |
| Brauner Gürtel | 4./3. Kup  |
| Roter Gürtel   | 2./1. Kup  |

## Die Meistergrade

### Schwarzer Gürtel ..... 1. - 5. Dan

|          |           |
|----------|-----------|
| Koryo    | (Korea)   |
| Kumgang  | (Diamant) |
| Taebaek  | (Berg)    |
| Pyongwon | (Ebene)   |
| Shipjin  | (Zehn)    |
| Jitae    | (Erde)    |
| Chonkwon | (Himmel)  |

## Die Großmeistergrade

### Schwarzer Gürtel ..... 6. - 10. Dan

|       |           |
|-------|-----------|
| Hansu | (Wasser)  |
| Ilyo  | (Einheit) |

# GRUSS & KIHAP

## Der Koreanische Gruß: "Kyongle"

(sprich: Kyongne)

|       |                                        |
|-------|----------------------------------------|
| Kyong | Achtung der anderen Taekwondo-Sportler |
|-------|----------------------------------------|

|    |                       |
|----|-----------------------|
| Le | Höflichkeit, Etikette |
|----|-----------------------|

Vor und nach jedem Training gibt der höchste Gürtelträger (er steht in der ersten Reihe, rechts vor dem Trainer) das Kommando:

"charyot sabom nim ke kyongle"

Daraufhin verbeugen sich alle Sportler gleichzeitig vor ihrem Trainer.

## Die Bedeutung des "Kihap" (Kampfschrei)

Dieser koreanische Ausdruck setzt sich aus zwei Wörtern zusammen:

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| Ki | geistige und körperliche Kraft |
|----|--------------------------------|

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| Hap | auf einen Punkt konzentrieren |
|-----|-------------------------------|

Man sammelt seine Atemluft im Bauchraum und stößt diese dann mit einem lauten kurzen Schrei beim Angriff aus (dieser Schrei ist also individuell verschieden). Man will einerseits durch das "Kihap" den Gegner einschüchtern, andererseits jedoch konzentriert und gezielt angreifen.



# KÖRPERBEREICHE

Im Taekwondo wird der menschliche Körper allgemein in drei Teile untergliedert und bildet einen Teil der koreanischen Bezeichnung für eine Technik (z. B. Olgul Makki = Block Oben):

## **OLGUL** (Gesicht)

der ganze Kopf bis zum Schlüsselbein (=Oben)  
Übungsziel ist die Nasenrille

## **MOMTONG** (Rumpf)

vom Schlüsselbein bis zum Nabel (=Mitte)  
Übungsziel ist der Solarplexus

## **ARAE** (Unterleib)

vom Nabel abwärts (=Unten)  
Übungsziel ist das Zwerchfell

## Beispiel

Olgul Makki = Block Oben



# DOJANG & DOBOK

## Der Dojang (Übungsraum)

Der Taekwondo-Lehrer (Sabom) leitet das Training und achtet auf Disziplin und die Weiterentwicklung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten, sowie auf die Verbesserung von Wertvorstellungen.

Jeder Schüler verbeugt sich beim Betreten und Verlassen des Dojangs (Halle) als Höflichkeitsbezeugung gegenüber seinem Trainer.

Man sollte sich im Dojang konzentriert seinen Trainingsaufgaben widmen; lärmern, grölen und undiszipliniertes Verhalten widerspricht der Geisteshaltung im Taekwondo.

## Der Dobok (Taekwondo-Anzug)

Der Dobok ist stets sauber zu halten; seine weiße Farbe soll moralische Reinheit symbolisieren, der zu Beginn getragene weiße Gürtel steht für den Anfang einer geistigen und körperlichen Entwicklung.

Um Verletzungsgefahren vorzubeugen ist darauf zu achten, dass keinerlei Schmuckgegenstände, Uhren, Bänder, Spangen etc. beim Training getragen werden.

### Wichtig im Training

Sauberer Dobok · kein Schmuck · konzentriertes Verhalten