

## Prüfungsleitfaden Nachwuchs 10.-9. Kup:

### Was bedeutet Taekwondo?

TAE = springen, stoßen, treten; steht für die Beintechniken

KWON = wörtlich „Faust“; kennzeichnet die Handtechniken

DO = (übers.: Weg, System, Methode) ist der philosophische Hintergrund aller asiatischen Kampfkünste. *DO* geht weit über das rein Sportliche hinaus und soll im geistigen und körperlichen Reifeprozess jedes Aktiven erkennbar sein. Es geht nicht nur darum, Selbstverteidigungs- und Wettkampftechniken bestmöglich zu erlernen, sondern durch Disziplin und Körperbeherrschung die eigene Persönlichkeit zu bilden, den Charakter zu schulen und Menschlichkeit zu üben.

oder

*tae*: gehen, bewegen

*kwon*: handeln, tun => gehe handelnd deinen geistigen Weg

*do*: leben, denken

### Verhalten im Dojang

Der Dojang ist jener Raum in dem wir unsere Kampfkunst ausüben. Es ist nicht einfach irgendeine Turnhalle, sondern jener Übungsraum in dem Geist und Körper durch Taekwondo geschult werden.

Das Prinzip des **Do** fernöstlicher Kampfkunst erfordert strenge Verhaltensregeln, die den Lehrer als Vorbild und den Schüler als Lernenden gleichermaßen betreffen:

- Grüßen und Verbeugen beim Eintreten und Verlassen des Dojang, zu Beginn und am Ende des Trainings, bei Übungen mit dem Partner, bei Fragen an einen Höhergraduierten, beim Weitergeben von Trainingsgerät etc.
- Korrekte, saubere Bekleidung (ordentlicher Dobok, sauber und gebügelt), richtige Gürtelfarbe zur Information des Meisters über den Wissensstand des Schülers, kein Schmuck, keine Turnschuhe etc.
- Kein Herumtollen oder Lärmen vor Trainingsbeginn, sondern selbstständiges Aufwärmen oder Üben.
- Konzentration und Meditation zu Beginn und am Ende des Trainings – alles was außerhalb des Trainings ist, wird zu Beginn abgestreift, der Geist gehört allein dem Training.
- Während des Trainings ist das Verlassen des Dojangs nur mit Einwilligung des Trainers gestattet.
- Keine Störung des Trainingsbetriebes. Den Anweisungen des Lehrers bzw. Trainers ist Folge zu leisten. Kein vorzeitiges Beenden des Trainings ohne Erlaubnis, keine Un-

terhaltung, kein Herumkichern, kein permanentes Auf-die-Toilette-Rennen etc.

## TAEKWONDO

### IST EINE LEBENSSCHULE; DIE GEIST UND KÖRPER SCHULT!

Die wichtigsten Grundsätze von TKD sind:

**Respekt, Integrität, Selbstdisziplin, Unbezwinglichkeit, Beharrlichkeit.**

Der oberste Grundsatz in TKD ist, jede Kampfhandlung (zB Rauferei in der Schule usw.) zu vermeiden.

Wer sich nicht an die Grundregeln und Vereinsbestimmungen hält, wird vom Verein ausgeschlossen.

*Die ersten wichtigsten koreanischen Fachwörter:*

Taeguk	Größe und Ewigkeit
Tae	Fußtechnik
Kwon	Fausttechnik
Do	Weg – Kunst – Lehre
Charyot	Kommando, Achtungstellung
Kyongle	Gruß, Respektbezeugung, Verbeugung
Sabom	Meister, Lehrer Höflichkeitsform
Sabome ke Kyongle	Begrüßung des Meisters vor und nach jedem Training oder Prüfung
Dobok	Trainings- u. Kampfgewand
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingsraum
Chigi	Schlag
Chagi	Tritt
Jirugi	Fauststoß
Tae	Fußtechniken
Kwon	Fausttechniken
Do	Wege-Kunst-Lehre
Sonnal	Handkante
Sonkut	Fingerspitzen
Poomse	Formenlauf od. Schattenkampf
Hanbon-Kyorugi	Einschrittkampf
Chayu-Kyorugi	Freikampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyokpa	Bruchtest
Oen	links
Orun	Rechts
Ap	Vorne
Dwit	Hinten

Yop	Seitlich
Naeryo	Abwärts
Bakkat	Nach außen
An	Nach innen
Dubon	Doppelt
Makki	Block
Twio	Springen
Bandae	Handblock od. Fauststoß an der Seite des vorgestellten Fußes
Baro	Handblock od. Fauststoß an der Seite des zurückgestellten Fußes
Apsogi	Kurzer Schritt
Apkubi	Langer Schritt

*Häufig gestellte Fragen:*

Wie alt ist Tae Kwon Do?	Ca. 2000 – 4000 Jahre
Woher kommt TKD?	Aus Korea
Was heißt Tae – kwon - do?	Fußtechnik – Fausttechnik – Weg, die Lehre
Wieso ist der Dobok weiß?	Er drückt die Reinheit von Körper und Geist aus.
Wieso bindet man den Gürtel 2 mal?	Um Körper und Geist auf einen Punkt zu verbinden.
Wo beginnt „are“?	Vom Nabel (Gürtel) abwärts
Wo befindet sich „momtong“?	Zwischen Nabel (Gürtel) und Schlüsselbein
Wo beginnt „olgul“?	Vom Schlüsselbein aufwärts
Vor wem verbeugt man sich am Anfang und Ende des Trainings?	Vor der koreanischen Flagge, vor dem Lehrer und dem Dojang (Trainingsraum).
Wieso bilden beim Jumbi die Hände einen Kreis?	Der Kreis symbolisiert die Einheit „Ying Yang“.
Wieso trainiert man barfuß?	Damit man mit der Erde mehr verbunden ist.

*Zahlen von eins bis zehn:*

1 – Hana (Han)	6 – Yosot
2 – Dul (Du)	7 – Ilgob
3 – Set (Se)	8 – Yodul
4 – Net (Ne)	9 – Ahob
5 – Dasot	10 - Yol

*Taekwondo hat fünf Ausbildungsdisziplinen, welche die Grundlage dieser Kampfkunst bilden:*

1. **Poomse:** Formenlauf, Grundschule und Pflichtübung
2. **Hanbon-Kyorugi:** Partnerübungen bzw. abgesprochener Kampf
3. **Jayu-Kyorugi:** Freikampf bzw. Wettkampf
4. **Kyok-Pa:** Bruchtest
5. **Ho-Sin-Sul:** Selbstverteidigung

**Folgendes Prüfungsprogramm gilt als Mindestvoraussetzung zur Erlangung eines entsprechenden Kup-Grades:**

**10. Kup – Vorbereitungszeit 8 Wochen – 1. gelber Gürtel**

- Dojang Etikette (Verhalten im Übungsraum)
- Basistechniken aus dem Stand (Fußtechniken)
- Basistechniken aus den Grundstellungen

**9. Kup – Vorbereitungszeit 8 Wochen – 2. gelber Gürtel**

- Dojang Etikette (Verhalten im Übungsraum)
- Basistechniken aus dem Stand (Fußtechniken)
- Basistechniken aus den Grundstellungen (Techniken aus „Taeguk Il-Jang“)

**8. Kup – Vorbereitungszeit 12 Wochen – 1. grüner Gürtel**

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Il-Jang (1. Poomse)
- Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Handtechniken)

**7. Kup – Vorbereitungszeit 12 Wochen – 2. grüner Gürtel**

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk-I-Jang (2. Poomse)
- Hanbon-Kyorugi 4 Aktionen (Handtechniken)

**6. Kup – Vorbereitungszeit 16 Wochen – 1. blauer Gürtel**

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Sam-Jang (3. Poomse)
- Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (Handtechniken)

**5. Kup – Vorbereitungszeit 16 Wochen – 2. blauer Gürtel**

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Sa-Jang (4. Poomse)
- Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Handtechniken)
- 1 Kyokpa (Bruchtest) nach Wahl des Prüflings
- Theorie: Wettkampfbregeln

**4. Kup – Vorbereitungszeit 20 Wochen – 1. brauner Gürtel**

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen mit Partner (Handtechnik)
- Taeguk oh-Chang (5. Poomse)
- Hanbon-Kyorugi: 3 Aktionen mit Partner (Fußtechnik)
- Chayu-Kyorugi: ohne Hogu (1x2 min)
- Kyokpa: nach Wahl des Prüfers
- Theorie: Wettkampfbregeln,

**3. Kup – Vorbereitungszeit 20 Wochen – 2. brauner Gürtel**

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Yuk-Jang (6. Poomse)
- Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Handtechniken)

- Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (Fußtechniken)
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- 1 Kyokpa (Bruchtest) – dwit-chagi
- Theorie: WettkampfregeIn, Taekwondo – Fachsprache

## 2. Kup – Vorbereitungszeit 24 Wochen - 1. roter Gürtel

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Chil-Jang (7. Poomse)
- Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Handtechniken)
- Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Fußtechniken)
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- 2 Kyokpa (Bruchtest) – nach Vorgabe des Prüfers
- 1 Handtechnik, 1 Fußtechnik
- Theorie: WettkampfregeIn, Taekwondo-Fachsprache

## 1. Kup – Vorbereitungszeit 24 Wochen – 2. roter Gürtel

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Pal-Jang (8. Poomse)
- Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
- Chayu Kyorugi (Wettkampf)
- 2 Kyokpa (Bruchtest) – nach Vorgabe des Prüfers
- 1 Handtechnik, 1 Fußtechnik
- Theorie: WettkampfregeIn, Taekwondo - Fachsprache

## Prüfungsleitfaden Nachwuchs 8.-7. Kup:

### Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung, stammt aus Korea und kann auf eine 2000jährige Geschichte zurückblicken.

TKD ist ein Sport für Körper und Geist, ein Sport für Jung und Alt und ein hervorragender Ausgleichssport für viele andere Sportarten.

TKD wird auf der ganzen Welt (Trainingsprache koreanisch) gelehrt und hat bereits ca. 50 Millionen Mitglieder. Seit 1965 ist Taekwondo auch in Österreich vertreten. Aufgrund der ungeheuren weltweiten Popularität ist TKD seit 2000 bei den Olympischen Spielen vertreten.

Durch eigenständiges Gehen und Handeln beginnt man eigenständiges Denken, womit der Grundstein zu einem eigenständigen Leben gelegt wird.

Taekwondo ist im übertragenen Sinne eine Lebensschule für Geist und Körper!

### Grundsätze des Taekwondo

In der Philosophie des TKD vereinen sich mehrere ostasiatische Geistesströmungen. Diese Zen- (korean.: Son) Philosophie bildet das Grundgerüst des TKD, welches nicht, wie oft angenommen, auf das bestmögliche Erlernen von Selbstverteidigungstechniken abzielt, sondern einen Weg weist, die eigene Persönlichkeit zu bilden, den Charakter zu schulen und Menschlichkeit zu üben.

Das Training soll helfen, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und damit umgehen zu lernen.

*Das höchste Ziel des Taekwondo-Trainings ist es, nicht rücksichtslos vorzugehen, sondern durch Disziplin und Körperbeherrschung die persönliche Geisteshaltung auszubilden.  
(Zitat: Kyong Myong Lee)*

Eine Besonderheit ostasiatischer Kampfkünste ist deren Ziel, die Erfahrung aus Training und Körperschule in gesamtheitlicher Sichtweise, unter Einbeziehung ihrer Grundsätze und Geisteshaltung, zu einer Einheit mit dem Leben als solches zu vereinen.

*Körper und Geist in Einklang mit dem Urprinzip des Universums bringen.  
(Zitat: Ko Myong)*

Der oberste Grundsatz in TKD ist, jede Kampfhandlung (zB Rauferei in der Schule, usw.) zu vermeiden (Ausnahme: Wettkampf nach strengen Regeln oder Lebensgefahr).

**Wer sich nicht an die Grundregeln hält, wird vom Verein ausgeschlossen.**

Jedes Kind bis 12 Jahre muss mindestens sechs Grundsätze wissen:

- Respekt, Geduld, Bescheidenheit
- Integrität (=Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, Vertrauenswürdigkeit)
- Selbstdisziplin, Selbstvertrauen, Selbstüberwindung, Selbstkontrolle
- Unbezwinglichkeit, Leistungswille, Konzentration, Zielstrebigkeit

- Beharrlichkeit, Höflichkeit, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Gemeinsamkeit

### **Prinzipien des Taekwondo**

Entscheidend für die Wirkung und Richtigkeit jeder Taekwondo-Technik sind:

- Technische Genauigkeit
- Kraftvolles Ausführen der Technik
- Dynamik (nicht verkrampfen, Lockerheit und Entspannung während der Bewegungs- und Beschleunigungsphase der Technik, Anspannung im Moment des Auftreffens)
- Rhythmus und Harmonie der Bewegung
- Konzentration und Blick
- Atmung und *Kihap*

## Symbolik der Kleidung und der Gürtelfarben

Der weiße Dobok soll den Geist des Taekwondo, die Reinheit und Unvoreingenommenheit symbolisch darstellen. Die Gürtelfarben geben Auskunft über den Ausbildungsstand des Taekwondoin. KUP ist die Bezeichnung für die Schülergrade, DAN bezeichnet die Meistergrade.

Der Gürtel wird in zwei Schlingen um den Körper gebunden, wobei eine Windung für den Geist und eine für den Körper steht. Im Zentrum des Körpers werden beide Schlingen durch den Knoten verbunden als Symbol für die Einheit von Körper und Geist.

Der **weiße Gürtel** ist, wie auch die weiße Kleidung, ein Zeichen der Reinheit und Unvoreingenommenheit, hier aber auch der Unwissenheit.

Der **gelbe Gürtel** (10./9. Kup) steht symbolisch für einen Keimling, der gerade aus der Erde sprießt und zu einem grünen Trieb oder Blatt heranwächst: der **grüne Gürtel** (8./7. Kup).

Je länger der Takwondoin trainiert, umso besser wird seine Technik und sein Selbstvertrauen wird gestärkt. Er glaubt, seinen Horizont zu erreichen, deshalb die Farbe des Himmels: der **blaue Gürtel** (6./5. Kup).

Der Taekwondoin sammelt mit der Zeit immer mehr Erfahrungen und lernt, dass nur Geduld, Ausdauer und Disziplin weiterführen. Sein Höhenflug wird gebremst und er kommt wieder auf den Boden der Realität zurück; also die Farbe der Erde: der **braune Gürtel** (4./3. Kup).

Der fleißige Taekwondoin verbessert laufend sein Können. Seine Fortschritte sind nicht mehr so deutlich sichtbar, dafür sind sie stetig und bedeutsam. Durch die lange Zeit der Ausbildung ist er nicht nur körperlich trainiert sondern auch geistig reifer geworden. In ihm wächst ein künftiger Meister und sein **roter Gürtel** (2./1. Kup) bedeutet: Achtung! Hier entsteht etwas Wertvolles, etwas Höheres.

Der Meistergrad (**schwarzer Gürtel**, 1. bis 10. DAN) ist für jeden, der ihn erreicht, nicht nur eine hohe Ehre sondern auch eine große Verpflichtung. Die schwarze Farbe seines Gürtels schließt alle Farben ein. Das bedeutet für jeden Danträger Verantwortung gegenüber seinen Schülern und Trainingspartnern, für die körperliche und geistige Entwicklung, für ihr Benehmen und ihr Handeln. Der schwarze Gürtel zeigt, dass man durch die Schülergrade ein Grundprogramm erlernt hat, welches nun zu erweitern und zu perfektionieren gilt. Auch der Meister ist immer noch Schüler.



# POOMSE

## Was ist eine Poomse?

Die Poomse (Bewegungsformen) stellen verschiedene Kampfsituationen gegen imaginäre Angreifer dar. Von alters her werden Poomse dazu benutzt, Techniken zu erlernen sie zu Abwehr und Angriff miteinander zu verbinden und dabei gleichzeitig die Bewegungen und die Atmung miteinander abzustimmen. Dabei wird dem Taekwondoin auch die Gelegenheit gegeben, zu lernen, wie er bei schnellen Bewegungen das Gleichgewicht erhalten und Gewichtsverlagerungen ausnutzen kann.

Die Formen (Poomse) bilden einen wichtigen Bestandteil des Taekwondo-Trainings. Eine Poomse besteht aus einer Verkettung verschiedener Techniken, die in festgelegten Reihenfolgen und Richtungen ausgeführt werden. Diese Techniken stellen Reaktionen auf Angriffe mehrerer Gegner dar, die nur in der geistigen Vorstellung des Übenden vorhanden sind.

## Die Bedeutung der Poomse

Für viele Taekwondoin werden die Bewegungsformen nur als notwendiges Übel zur Bestehung einer Prüfung angesehen. Sie lehnen die Formen oft ab, weil Ihnen der Sinn für die Poomse-Bewegungsabläufe fehlt. Um die Bedeutung der Poomse zu verstehen, muss man sich ins Bewusstsein rufen, weshalb sie überhaupt entstanden sind. Zunächst einmal wurden sie geschaffen, damit man die Techniken erlernen konnte. Außerdem waren sie sinnvolle Übungen, wobei man sich nicht dauernd verletzte, da weder Schutzbekleidung noch der kontaktlose Kampf bekannt waren. Diejenigen Taekwondoin, die einer Poomse nichts abgewinnen können und in ihr nur einen starren Ablauf von verschiedenen Techniken sehen, sollten eines nicht vergessen:

*Eine Poomse stellt einen Kampf dar!*

Dabei handelt es sich eben um einen Kampf gegen einen oder mehrere Gegner. Und diese Tatsache sollte man sich beim Üben einer Form immer vor Augen halten. Weiters sollte man auch wissen, dass der Gruß am Beginn und am Ende eines Poomse nicht etwa den Prüfern, den Punkterichtern oder den Zuschauern gilt sondern den imaginären Gegnern des Ausführenden.

Wichtige Kriterien beim Ausführen einer Poomse:

- geistige Konzentration
- überzeugendes Auftreten
- Genauigkeit der Stellungen und Bewegungen
- Genauigkeit der Bewegungsrichtung
- aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel von Spannung und Entspannung des Körpers
- dynamische Kraftentwicklung
- richtige Dosierung der Kraft
- Geschwindigkeit der einzelnen Techniken
- Flüssigkeit der Handlungsgefüge
- Rhythmus des Gesamtablaufes
- Atmung

## **Bedeutung der acht Schülerformen**

Mit Taeguk (übers.: Größe und Ewigkeit – steht für den Ursprung allen Seins) hat man die acht grundlegenden Formen des Taekwondo bezeichnet, die von der WTF besonders propagiert werden und die in der ganzen Welt Gültigkeit haben. Gleichzeitig werden acht Grundgedanken der ostasiatischen Philosophie aus dem Taeguk entwickelt: die acht Zeichen der Macht, auf deren Grundlinien wir uns bei der Taeguk –Poomse bewegen.

1. **Taeguk il Chang – Himmel und Licht**

Vom Himmel kommt der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins.

2. **Taeguk ie Chang: Frohsinn und Fröhlichkeit**

In diesem Zustand verfügt der Mensch über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen lässt. Demgemäß soll diese Poomse ruhig, aber kraftvoll ausgeführt werden.

3. **Taeguk sam Chang: Feuer**

Damit ist Wärme, Licht, Hoffnung und Zuversicht verbunden. Die Bewegungen sollen dynamisch und leidenschaftlich ausgeführt werden.

4. **Taeguk sa Chang: Blitz und Donner**

Auch angesichts von Gefahr und Furcht sollen wir ruhig und besonnen handeln. Die Bewegungen sollen kraftvoll und zielstrebig sein.

5. **Taeguk oh Chang: Wind**

Der Sturm ist kraftvoll und zerstört; der Wind ist aber auch sanft, verteilt den Samen der Saat und zerstreut die Wolke. Die Bewegungen verlaufen ruhig und gleichmäßig, aber auch kraftvoll und stürmisch.

6. **Taeguk yuk Chang: Wasser**

Wie das Wasser, das immer bergab fließt, fließen die Bewegungen dieser Poomse ineinander über, durch Fußtritte unterbrochen.

7. **Taeguk sil Chang: Berg**

Ein Berg steht unverrückbar fest. Der Mensch muss die Standfestigkeit eines Berges besitzen. Das heißt, wir sollen nicht überhastet handeln. Obwohl schnelle Aktionen im Taekwondo schön aussehen, sollten wir wissen, wann und wo Einhalt geboten ist.

8. **Taeguk pal Chang: Erde**

Die Erde ist die Mutter des Lebens. Sie bringt nicht nur Leben hervor, sondern sie sorgt auch dafür, dass es erhalten und entwickelt wird. Diese Poomse ist die letzte Übungsrunde des Schülers, eine letzte Hürde auf dem Weg zum Meistergrad. Hier werden die grundlegenden Bewegungsformen aufgefrischt und nochmals überprüft.

**Insgesamt gibt es 17 Poomse laut WTF.**

## Richtlinie zur Punktwertung

Der allgemeine Eindruck ist maßgebend!

Kriterien: Rhythmus, Flexibilität, Dynamik, Krafteinsatz, flüssige Bewegungen, korrekte Durchführung, Schwierigkeitsgrad der Technik

Wertungsskala:

0 – 4,0	Schlechter Ablauf, falscher Ablauf mit eventuell guten Techniken, z.B. Mischung zweier Poomseformen
4,1 – 5,5	Fehlerhafter Ablauf, richtiges Diagramm, schwache Techniken, kein Rhythmusgefühl, keine Konzentration
5,6 – 6,0	Mittelmäßiger Ablauf, richtiges Diagramm, fehlerhafte Technik, ungenügendes Rhythmusgefühl, wenig Konzentration
6,1 -7,0	Genügend guter Ablauf, richtiges Diagramm, genügende Technik, gutes Rhythmusgefühl, genügender Krafteinsatz, dynamisch und konzentriert.
7,1 – 8,0	Guter Ablauf, fließend, richtige Technik, guter Krafteinsatz, dynamisch und konzentriert.
8,1 – 9,0	Sehr guter Ablauf, sehr flüssig, sehr gute Technik, kraftvoll, dynamisch, sehr gute Genauigkeit und Konzentration
9,1 – 10	Ausgezeichneter Ablauf, sehr flüssige und exzellente Technik, ausgezeichneter Krafteinsatz, ausgezeichnete Dynamik, Genauigkeit und Konzentration

### Abziehbar

Kleiner Fehler	0,1	Kurzer Stillstand	0,1
Mittelmäßiger Fehler	0,2	Kurzer Abbruch	0,2
Schwerer Fehler	0,3 – 0,4	Offensichtl. Abbruch	0,3 – 0,4
Sonstiger Fehler	0,5	Offensichtl. Unterbrechung	0,5

# BRUCHTEST

Der Bruchtest ist fester Bestandteil im Taekwondo. Im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten, wo der Bruchtest wenn überhaupt nur zur Demonstrationszwecken verwendet wird, ist er im TKD ein Teil des Prüfungsprogramms. Der Bruchtest dient nicht wie allgemein angenommen um die Schlagkraft zu testen, sondern um die psychische (um auf einen scheinbar unzerstörbares Material einzuschlagen) und physische Konstitution zu stärken.

## Voraussetzungen

### Physisch:

- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

### Psychisch:

- Konzentrationsfähigkeit
- Mut
- Wille
- Selbstdisziplin
- Selbstvertrauen
- Zielstrebigkeit
- Imaginationsfähigkeit
- Selbstbewusstsein

## **SELBSTVERTEIDIGUNG (HOSINSUL)**

Hosinsul, damit ist die Selbstverteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete plötzliche Angriffe gemeint.

Hosinsul erfordert den gesamten Menschen. Der Taekwondoin soll in der Lage sein, sich blitzschnell gegen unbewaffnete Angriffe (Festhalten, Umklammerung, Schläge, Tritte, Angriffe durch mehrere Gegner) oder bewaffnete Angriffe (mit einem Messer, Schusswaffe, Stock, Baseballschläger etc.) erfolgreich zur Wehr zu setzen. Diese erfordert hochentwickelte psychische und physische Fähigkeiten. Er soll lernen, die eigene Schocksekunde möglichst klein zu halten und sofort zu reagieren.

Es muss jedoch bei der Verteidigung die Verhältnismäßigkeit der Mittel eingehalten werden. Das heißt, dass die Abwehr der Art des Angriffes entsprechen muss und es muss die körperliche Relation zum Angreifer berücksichtigt werden. Das mildeste geeignete Mittel muss eingesetzt werden, um dem Gegner den geringsten Schaden zuzufügen.

Beispiel: Gegner fasst die Verteidiger am Handgelenk und hält diesen fest, sonst keine Aktion. Abwehr = Lösen des Griffs und Abstand zum Gegner herstellen, Kampfstellung einnehmen. Überzogen wäre hier, sofort einen Fauststoß zum Kopf des Gegners auszuführen!

Der Schüler soll lernen, dass er viele Möglichkeiten hat, einen plötzlichen Angriff abzuwehren. Von Vorteil ist es hier, wenn man die Kraft des Gegners gegen ihn selbst verwenden kann, also nicht Kraft gegen Kraft verwenden, sondern die Kraft des Gegners ausnutzen, um ihn kampfunfähig zu machen (Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten!). Des Weiteren kann man den Gegner durch zB Anschreien (Kihap), Anspucken, Tritt gegen das Schienbein, Werfen des Schlüsselbundes oder eines anderen Gegenstandes, in eine Schockphase versetzen (sog. Schocksekunde), die man anschließend ausnutzen kann, um bei dem Gegner die Kampfunfähigkeit herbeizuführen.

### **Psychische Einflüsse:**

Taekwondo ist eine Ausbildung körperlicher und geistiger Möglichkeiten für die Selbstverteidigung. Die praktischen Mittel des Kampfes zu erlernen, bedeutet jedoch noch nicht, sie in der Realität auch anwenden zu können, denn das Handeln im Kampf ist von einer geistigen Bereitschaft abhängig, die wiederum mit einer gewissen charakterlichen Haltung verbunden ist. Sie entwickelt sich durch den Do über die körperliche Schulung. Erklärt wird die enge Beziehung zwischen Körper und Geist durch Yin-Yang – Prinzip. Es besagt, dass alles Wirken und Sein auf einer harmonischen Beziehung zwischen zwei gegensätzlichen Komponenten beruht. In diesem Fall sind es die körperlichen und geistigen Fähigkeiten, die für den Kampf notwendig sind. Wird beispielsweise das geistige Potenzial durch negative Gedanken wie Angst gestört, so ist eine optimale Mobilisierung der körperlichen Fähigkeiten kaum mehr möglich.

Es gibt verschiedene Arten der Angst. Die Form, die in einer Notwehrsituation auftreten kann, wird als Furcht bezeichnet. Furcht ist die vernünftige Reaktion auf eine objektiv festgestellte Gefahr. Sie wird ausgelöst durch bestimmte Warnzeichen, deren Bedeutung erlernt wurde. Die Furcht selbst wiederum kann eine Reihe verschiedener Verhaltensweisen auslösen, wie beispielsweise das Fluchtverhalten. Eine andere Reaktion kann in einer Handlung zum Zweck der Selbstverteidigung bestehen. Steigt die Furcht bis zu einem sehr hohen Maße an, kann sie

zur Affekthandlung oder aber auch Handlungsblockade führen. Der Angegriffene ist nicht mehr in der Lage, situationsgerecht und angemessen zu reagieren.

Diese unterschiedlichen körperlichen Erscheinungsformen werden durch den aktiven Hormonhaushalt beeinflusst. Der Stoffwechsel wird beschleunigt, Herzschlag und Atemfrequenz steigen an und die Grundspannung der Muskulatur verändert sich. Aus dem praktischen Training wissen wir, dass die Grundspannung der Muskulatur, auch Tonus genannt, durch kräftigende Übungen verstärkt wird und Dehnübungen tonussenkend wirken, ebenso haben sie Wirkung auf die Muskelgrundspannung. Demnach kann eine Überregung den Tonus verstärken, eine Apathie hingegen den Tonus senken. Beide Extremzustände behindern die Reaktions- und die Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates.

Im Wettkampf begibt sich der Taekwondoin in eine Situation, die dem realistischen Kampf ähnlich ist. Er lernt, mit seinen Emotionen umzugehen und sie in die richtigen Bahnen zu lenken. Die Atmung und die gedankliche Selbstbeeinflussung helfen ihm, sich und die Situation zu kontrollieren. Meditationsübungen stellen eine weitere Methode dar, um die Kontrolle des geistigen Potenzials zu erlernen. Nur ein Geist, der frei von negativen Gedanken ist, kann sich konzentriert der gestellten Aufgabe widmen.

### **Die Notwehrsituation**

Grundsätzlich sollt man sich nie in eine Situation begeben, von der abzusehen ist, dass sie sich zu einer Notwehrsituation entwickelt. Ist man dennoch in eine solche schwierige Lage geraten, die letztlich in einem realistischen Kampf münden könnte, versucht man zu flüchten, um eine körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden. Besteht keine Möglichkeit zur Flucht, sollte geprüft werden, ob der potenzielle Angreifer durch Reden zu beschwichtigen ist. Man sollte versuchen, nicht aggressiv zu wirken, denn Aggressivität erzeugt beim Gegner eine noch größere Aggressivität, so dass die Situation garantiert zu einem Kampf eskaliert. Wenn möglich, soll jedoch von Anfang an eine sichere Position mit einem möglichst großen Abstand zum Gegner eingenommen werden, wobei der Gegner konzentriert beobachtet wird. Das Prüfen aller Faktoren, die das Handeln in einem eventuellen Kampf bestimmen, geschieht mit einer ruhigen, tiefen Atmung.

Ist im Vorfeld schon zu erkennen, dass der Gegner auf kein Gespräch eingehen wird, versucht man schnellstens, die Kampfstellung einzunehmen. Dabei sollte man ruhig und gelassen wirken und gleichzeitig zum Ausdruck bringen, dass man sich konsequent verteidigen wird. Es muss bedacht werden, dass der Gegner nicht nach Regeln handelt, sondern mit allen Mitteln versuchen wird, sein Ziel zu erreichen. Da von ihm die Initiative zum Kampf ausgeht, besitzt er Aggressivität und den notwendigen Kampfgeist, wodurch er dem Angegriffenen auf mentaler Ebene im Anfangsstadium des Kampfes überlegen sein wird. Die letzte Stufe in der Notwehrsituation wäre die Anwendung verhältnismäßiger Verteidigungstechniken. Unerwartete Angriffe erfordern natürlich ein sofortiges Handeln.

Grundsätzliche Verhaltensweisen in Notwehrsituationen:

- Erkennen und Vermeiden gefährlicher Situationen
- Flucht
- Kommunikation
- Signalisieren von Kampfentschlossenheit
- Kampf

Ist der Kampf unumgänglich, sind einige Faktoren zu berücksichtigen um angemessen und wirkungsvoll handeln zu können. So frühzeitig wie möglich sollten die folgenden aufgeführten Faktoren erkannt und analysiert werden.

Möglichst frühzeitig zu analysierende Faktoren:

- Konstitution des Gegners – Größe, Gewicht und Körperbau
- Kondition des Gegners (die sich vermutlich aus seiner Konstitution erschließen lässt) – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit
- Position des Gegners – seitlich, vorne oder hinten
- Entfernung zum Gegner – kurze, mittlere oder lange Distanz
- Eigene Position – sitzend, stehen oder liegend
- Intensität des Angriffs beziehungsweise des zu erwartenden Angriffs – leichter oder schwerer Angriff
- Art des Angriffs – typische Angriffsarten mit Händen (würgen, klammern, schlagen, stoßen), mit Füßen (treten) oder mit einer Waffe (schlagen, stoßen stechen)
- Örtlichkeit – viel oder wenige Bewegungsfreiheit, Fluchtmöglichkeit

Die Anwendung der Selbstverteidigungstechnik kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten erfolgen. Das vorzeitige Handeln bedeutet die Anwendung einer Technik schon während der Bedrohung, noch bevor der Angreifer zum eigentlichen Angriff ausholen kann. Das sogenannte vorzeitige Handeln sollte in gefährlichen Notwehrsituationen angewendet werden (jedoch nur in gefährlichen), beispielsweise bei der Bedrohung mit einem Messer.

Beim gleichzeitigen Handeln verläuft die Abwehr oder die Kontertechnik zeitgleich mit dem Angriff. Diese Methode ist bei harten Angriffen wie beispielsweise Schlägen, Stößen und Tritten unbedingt erforderlich. Beim nachzeitigen Handeln hat der Gegner seinen Angriff erfolgreich starten und anbringen können. Auf Klammer- oder Würgegriffe sowie bei harten Angriffen, die ihre Wirkung verfehlen, wird im nächstmöglichen Moment reagiert.

Wie im Wettkampf gilt gerade auch im realistischen Kampf, dass man seinen Gegner nie unterschätzen darf. Deshalb sollte man auch in er relativ harmlos erscheinenden Situation den Gegner nie außer Acht lassen und stets auf alles gefasst sein.

## **Rechtliche Faktoren**

Gerade Kampfsportler sollten über die rechtlichen Faktoren der Selbstverteidigung beziehungsweise der Notwehr Bescheid wissen, daher hier ein Auszug aus dem österreichischen Strafgesetzbuch.

### **StGB §3 (Notwehr)**

**§3. (1)** Nicht rechtwidrig handelt, wer sich nur der Verteidigung bedient, die notwendig ist, um einem gegenwärtigen oder unmittelbar drohenden rechtwidrigen Angriff auf Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen von sich oder einem anderen abzuwehren. Die Handlung ist jedoch nicht gerechtfertigt, wenn es offensichtlich ist, dass dem Angegriffenen bloß ein geringer Nachteil droht und die Verteidigung, insbesondere wegen der Schwere der zur Abwehr nötigen Beeinträchtigung des Angreifers, unangemessen ist.

**(2)** Wer das gerechtfertigte Maß der Verteidigung überschreitet oder sich einer offensichtlich unangemessenen Verteidigung (Abs.1) bedient, ist, wenn dies lediglich aus Bestürzung,

Furcht oder Schrecken geschieht, nur strafbar, wenn die Überschreitung auf Fahrlässigkeit beruht und die fahrlässige Handlung mit Strafe bedroht ist.

### **Erklärungen:**

Notwehr setzt zunächst eine Notwehrlage voraus, die eine durch einen Angriff bewirkte Gefahr für ein notwehrfähiges Gut bedeutet.

Notwehrfähige Güter sind:

- Leben
- Gesundheit
- körperliche Unversehrtheit
- Freiheit
- Vermögen
- Ideelle staatliche Güter

In Österreich gilt im Gegensatz zu anderen Ländern Ehre nicht als notwehrfähiges Gut. Die Sexualsphäre wird zur Freiheit beziehungsweise zur körperlichen Unversehrtheit gezählt.

Angriffe von Nichtzurechnungsfähigen, wie zum Beispiel Betrunkenen und Strafunmündigen darf man ebenfalls Notwehr entgegensetzen.

### **Verhältnismäßige Abwehr:**

Ein wichtiger Punkt bei der Abwehr eines Angriffs ist die Verhältnismäßigkeit. Das heißt, dass der Angegriffenen sich nicht mit überzogenen Brutalität gegen einen harmloseren Angriff wehren darf. Grundsätzlich bestimmt sich das zulässige Maß der Abwehr an Art, Wucht und Intensität des Angriffs, jedoch ist auch die körperliche Unterlegenheit des Angegriffenen und die gewaltsame Veranlagung des Angreifers zu berücksichtigen.

### **Präventivnotwehr:**

Unter Präventivnotwehr versteht man vorbeugende Notwehr, die nur dann zulässig ist, wenn bereits ein Angriff gedroht wurde, und sie das allein geeignete, letzte Mittel zur Verteidigung darstellt. Beachtet muss aber, wie bei jeder anderen Notwehr, dass sie verhältnismäßig geschieht.

### **Unfugabwehr:**

Unter Unfugabwehr, die vom Gesetz nicht geduldet wird, versteht man die Abwehr eines unbedeutenden Angriffs, auch wenn zur Abwehr ein sehr schwerwiegender Gegenangriff nötig wäre. Eine Abwehrtat ist dann nicht gerechtfertigt, wenn es offensichtlich, dh für jedermann leicht erkennbar ist, dass das angegriffene Rechtsgut nur einen geringen Wert hat und die Verteidigung, insbesondere wegen der unvermeidbaren schweren Beeinträchtigung des Angreifers, offensichtlich unangemessen ist. Gegen unbedeutende Angriffe kann man sich also nur mit „proportionalen“ Mitteln zur Wehr setzen.

### **Notwehrüberschreitung:**

Notwehrüberschreitung liegt vor, wenn sich der Angegriffene einer Verteidigung bedient, die nicht notwendig oder die unangemessen (nicht verhältnismäßig zum Angriff) ist.

Dabei unterscheidet man Notwehrüberschreitung aus sthenischen Affekten (zB Wut oder Zorn) und aus astenischen Affekten (zB Furcht oder Schrecken), wobei erstere voll haftbar machen und zweitere nur dann strafbar sind, wenn die Überschreitung auf Fahrlässigkeit beruht und die fahrlässige Handlung mit Strafe bedroht ist.



**Putativnotwehr:**

Unter Putativnotwehr versteht man eine irrtümlich angenommene Notwehrlage, welche die Zurechnung zum Vorsatz ausschließt.

**Nothilfe:**

Unter Nothilfe versteht man die Hilfeleistung bei einem Angriff auf einen Dritten. Sie ist rechtlich der Notwehr vollkommen gleichgestellt.

Beispiele:

1. Angreifer hält Opfer am Arm fest und wird vom Angegriffenen erschossen -> Notwehrüberschreitung
2. Bauer schießt mit Schrotgewehr auf Kinder, die Kirschen von seinem Kirschbaum stehlen wollen -> Unfugabwehr
3. Körperlich überlegener Angreifer will einen schwächeren Mann schlagen, stürzt dabei aber und zieht sich einen Beinbruch zu. Ohne zu erkennen, dass der Angriff damit zu Ende ist, erschießt das Opfer aus Furcht den am Boden liegenden Angreifer -> Notwehrüberschreitung.  
Hätte das Opfer (aus einem astensichen Affekt) fahrlässig übersehen, dass der Angriff unmöglich geworden ist, hätte er fahrlässige Tötung zu verantworten. Hätte er im Zorn (stehnischer Affekt) geschossen, wäre er zu verteilen.

## Die koreanische Flagge

### Yin-Yang



### Tae Geuk Ki



Symbol:				
Name:	Kien	Li	Kan	Kun
Element:	Himmel	Feuer	Wasser	Erde
Eigenschaft:	Stärke	Glanz	Gefahr	Hingabe
	Vater	2. Tochter	2. Sohn	Mutter

### Beschreibung:

Die Flagge Südkoreas (kor. Taegeukgi) zeigt einen rot-blauen Kreis auf weißem Grund sowie je ein schwarzes Trigramm in jeder Ecke. Der Kreis zeigt das „*Eum und Yang*“-Symbol, die koreanische Variante des Yin und Yang. Der obere, rote Teil wird *Yang* genannt, der untere, blaue heißt *Eum*. Dieses Symbol steht für das Universum und die in ihm enthaltenen Gegensätze, beispielsweise Feuer und Wasser, Tag und Nacht, dunkel und hell, maskulin und feminin, Hitze und Kälte und so weiter. Der koreanische Name '*Taegeukgi* leitet sich von *Taegeuk* ab, was Kreis bedeutet.

Umgeben ist der Kreis von vier schwarzen Trigrammen aus den I Ging-Schriften (*Buch der Wandlungen*). Ihre Bedeutungen sind:

- Oben links: = Himmel
- Unten links: = Feuer
- Oben rechts: = Wasser
- Unten rechts: = Erde

In der chinesischen Philosophie sind die acht Trigramme den fünf Elementen Feuer, Wasser, Erde, Holz und Metall zugeordnet. Analog dazu besteht in den westlichen Kulturen die Vier-Elemente-Lehre. Der weiße Hintergrund ist ein Symbol für die Reinheit und Friedfertigkeit.

In der Mitte befindet sich ein Kreis, der von zwei ineinander geschlungenen „Tropfen“ gebildet wird, der obere in roter, der untere in blauer Farbe, die die beiden Urkräfte Yin und Yang darstellen. Diese Vorstellung von den beiden polarisierenden Urkräften stammt noch aus dem Taoismus; die Anordnung soll zeigen, dass diese Urkräfte nicht zum Stillstand kommen, sondern der Kreislauf des Werdens sich dauernd fortsetzt. Der Grund hierfür liegt in dem zwischen den Kräften vorhandenen Spannungszustand, dem Gefälle, das die Kräfte in Bewegung hält und sie zu ihrer Vereinigung drängt, wodurch sie sich immer wieder neu erzeugen. Das wird durch den TAO bewirkt, der gleichbedeutend ist mit dem im Buddhismus gelehrt, unbewegten Urgrund, der ohne in Erscheinung zu treten, dennoch Ausgangspunkt und Ursache aller Bewegung ist.

Aus diesem Grund wurden die beiden Urkräfte in verschiedener Auswirkung gesehen, sie wurden als Lichtes und Dunkles bezeichnet, als Positives und Negatives oder als Männliches und Weibliches. Zusammengefasst bilden sie das vollendete Ganze, die Schöpfung, was im Kreis zum Ausdruck kommt.

Das ständige Werden, das durch diese beiden Urkräfte bewirkt wird, ist getragen von Elementen, von denen vier als Symbole den Kreis umgeben. Eines der ältesten Weisheitsbücher der Menschheit, das chinesische I Ging, gibt Aufschluß und Erklärung über Bedeutung und Art dieser Symbole und damit verbundener weiterer Elemente und ihrer Kombinationen. Wer in diese Symbollehre Einblick gewinnen konnte, konnte das Weltgeschehen deuten, die Zukunft voraussagen usw. Hier soll nur eine kurze Erklärung der vier Zeichen auf der koreanischen Landesfahne angefügt werden.

Wichtig ist, dass diese Symbole nicht Abbildungen der Elemente sind, sondern ihrer Bewegungstendenzen.

Das erste, auf der Fahne links oben, ist Kein, das Schöpferische. Es hat drei ganze Striche. Seine Eigenschaft ist die Stärke, es symbolisiert den Himmel oder den Vater in der Familie der Zeichen.

Das linke untere Zeichen heißt Li, das Haftende. Es hat in der Mitte zwei halbe Striche. Seine Eigenschaft ist das Licht; es ist das Feuer oder die 2. Tochter.

Das rechte obere Zeichen hat den Namen Kan. Nur sein mittlerer Strich ist ganz. Es ist das Abgründige mit der Eigenschaft der Gefahr und ist der 2. Sohn der Familie.

Rechts unten schließlich erscheint Kun, das Empfangende, das die Hingebung zur Eigenschaft hat und die Mutter ist bzw. die Erde. Es hat sechs halbe Striche. Die Anordnung der Elemente, ihre zeichnerische Beschaffenheit und genauere Bedeutung sowie ihr Wesen bedürften einer genaueren Abhandlung, für die hier der Platz fehlt. Es sollte nur eine kurze Einführung zum besseren Verständnis der koreanischen Landesfahne gegeben werden. Wer mehr erfahren will, der lese im I Ging in der deutschen Übersetzung von Richard Wilhelm.

Die koreanische Landesfahne hat besonders spirituelle Bedeutung und sollte demzufolge als Symbol des Taekwondo in jeder Taekwondo-Schule angebracht werden.

# Kyorugi – Wettkampf

## Voraussetzung einer Wettkampfteilnahme:

- regelmäßiges Training
- beherrschen der Technik und Wettkampffregeln
- positive und faire Einstellung zum Wettkampf

Der Wettkampf im Taekwondo ist unter dem Gesichtspunkt der Grundsätze und Prinzipien des Taekwondo zu sehen. Demgemäß sind Achtung und Respekt vor dem Kampfgericht und dem Gegner, korrektes Verhalten und diszipliniertes Auftreten oberstes Gebot.

Zu Beginn dieses Jahres wurden von der WTF einige Neuerungen in den Wettkampffregeln vorgenommen, die in dieser Zusammenfassung bereits berücksichtigt werden. Eine direkte Übersetzung dieser neuen Regeln ins Englische finden Sie auf der Seite.

## Wettkampffläche

Die Wettkampffläche soll 12 x 12 m im Quadrat messen und muss eine gerade Oberfläche ohne hervorstehende Teile aufweisen. Die Wettkampffläche muss mit einer dafür vorgesehenen Kunststoffmatte bedeckt sein und kann erhöht angebracht werden. Einen Meter vom Rand entfernt muss eine Alarmlinie angebracht werden, die sich farblich vom Untergrund unterscheiden muss. Der damit abgegrenzte ein Meter breite Streifen ist als Alarmzone zu betrachten. Erst wenn zumindest einer der Wettkämpfer die Grenzlinie der Kampflinie übertritt, ist der Kampf zu unterbrechen. Außerhalb der Grenzlinie geschlagene Treffer sind nicht mehr zu punkten, auch wenn der Kampfleiter den Kampf noch nicht unterbrochen hat. Jeder getroffene Punkt, der innerhalb der 8 x 8 m geschlagen wurde, soll unverzüglich gegeben werden, außer der Kampfleiter hat inzwischen den Kampf abgebrochen oder beendet.

## Ausrüstung der Wettkämpfer

Beide Wettkämpfer müssen einen vollständigen WTF – genehmigten Dobok samt Gürtel tragen.

Beide Wettkämpfer müssen folgende WTF – genehmigte Schutzausrüstung tragen:

- Körperschutz (Hogu)
- Kopfschutz
- Tiefschutz
- Unterarm- und Scheinbeinschützer

Zusätzlich kann ein Zahnschutz verwendet werden. Frauen können weiters einen WTF-genehmigten Brustschutz tragen.

## **Legale Angriffstechniken**

Fausttechnik:

Angriff durch Stoß mit geballter Faust (dh. Vorderteil der Knöchel des Zeige- und Mittelfingers der korrekt geschlossenen Faust) ohne Berücksichtigung des Winkels oder des Schlagweges der Faust auf erlaubten Stellen am Hogu.

Fußtechnik:

Jede Technik, die mit einem Teil des Fußes unterhalb des Knöchels geschlagen wird – auf erlaubte Stellen von Hogu und Kopf (jedoch nicht Hinterkopf).

## **Angriffs- und Trefferzonen**

Kopf:

Erlaubte Bereiche am Kopf sind alle Teile mit Ausnahme des Hinterkopfes (aber inklusive der Ohren). Der Angriff auf den Kopf des Gegners ist nur mit dem Fuß erlaubt!

Rumpf:

Erlaubte Bereiche am Hogu sind alle Bereiche, die von diesen abgedeckt werden, mit Ausnahme der Wirbelsäule.

## **Gültige Punkte**

Jeder korrekt ausgeführte Angriff in einer Taekwondo-Standardtechnik mit ausreichender Kraft auf eine der oben genannten Trefferzonen des Gegners zählt einen Punkt. Ausreichende Kraft bedeutet, dass der Treffer Wirkung zeigt, dh. der Gegner wird durch die Wucht des Treffers abrupt gestoppt beziehungsweise versetzt.

## **Punktegebung**

Eine oder mehrere Punkte kann für eine Technik nur gegeben werden, wenn diese richtig (Bereich und Zone) und kraftvoll ausgeführt wurde.

Punkteverteilung:

- Einen Punkt für Treffer auf die Schutzweste.
- Zwei Punkte für Kopftreffer.
- Einen Zusatzpunkt, wenn der Kämpfer k.o. geht und vom Kampfrichter angezählt wird.

## **Dauer der Wettkämpfe**

- Die Wettkämpfe haben jeweils drei Runden mit dazwischen liegenden Pausen.
- Für Männer beträgt die Rundendauer je drei Minuten, die Pausen sind je eine Minute. Diese Dauer kann jedoch vom Veranstalter auf zwei Minuten mit je einer Minute gekürzt werden.
- Für Frauen und Junioren ist die Rundendauer auf zwei Minuten mit je einer Minute Pause begrenzt.

## **Leichte Verfehlungen (Kyong-go)**

### *a) Kontaktaktionen*

- Festhalten des Gegners mit den Händen
- Umklammern des Gegners mit Armen und Händen
- Schieben und Stoßen mit Händen, Schultern und Körper

### *b) Negativaktionen*

- Übertreten der 12 x 12 m Kampffläche
- dem Gegner den Rücken zudrehen, um den Kampf zu vermeiden
- absichtliches Fallenlassen
- Schmerzen oder Verletzungen simulieren

### *c) Unerlaubter Angriff*

- Angriff mit dem Knie
- Tiefschlag
- absichtliche Angriffsaktionen auf die Biene des Gegners
- Kopftreffer mit Hand oder Faust
- Kopfstoß

### *d) Undisziplinierte Aktionen*

- Gestikulieren, um Gegner oder Punktrichter zu beeinflussen
- unsportliches Verhalten, undisziplinierte Äußerungen
- Verlassen des Betreuerplatzes während eines Kampfes

## **Schwere Verfehlungen (Gam Jum)**

### *a) Kontaktaktionen*

- Werfen oder Umstoßen des Gegners

### *b) Negativaktionen*

- Verlassen der Wettkampffläche (12m Markierung)
- absichtliche Behinderung des Kampfablaufes

### *c) Unerlaubter Angriff*

- Angriff auf einen gefallenen Gegner
- absichtlicher Angriff auf Wirbelsäule oder Hinterkopf
- absichtliche harte Attacken auf den Kopf des Gegners mit Hand/Faust

### *d) Undisziplinierte Aktionen*

- absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechenszeichen *Kallyo*
- vehemente Gestikulationen bzw. wortstarke Ausdrücke
- grob unsportliches Verhalten

## **Wettkampfergebnis**

1. Sieg durch k.o.
2. Sieg durch Referee-Abbruch (RSC)
3. Sieg durch Aufgabe
4. Sieg durch Disqualifikation
5. Sieg durch Bestrafung durch den Kampfleiter
6. Sieg nach Punkten

**Sieg durch k.o.:**

Wenn ein Wettkämpfer nicht in der Lage ist binnen 10 Sekunden nach einem Niederschlag durch eine reguläre Technik den Kampf fortzuführen.

**Sieg durch Referee-Abbruch (RSC):**

Wenn ein Wettkämpfer infolge einer Verletzung auch nach einer Minute Pause nicht weiterkämpfen kann (Entscheidung des Kampfleiters oder des offiziellen Arztes) oder das Kommando zum Weiterkämpfen nicht beachtet.

**Sieg durch Aufgabe:**

- Wenn ein Wettkämpfer durch Verletzung oder aus anderen Gründen an der Fortführung des Kampfes gehindert wird
- Wenn ein Wettkämpfer nach der Pause den Kampf nicht wieder aufnimmt oder den Aufruf zum Beginn des Kampfes nicht beachtet
- Wenn der Coach das Handtuch wirft

**Sieg durch Disqualifikation:**

- Ausschluss eines Wettkämpfers bei der Abwaage
- Missachtung der Wettkampffregeln oder der Anweisungen des Kampfleiters

**Sieg durch Bestrafung durch den Kampfleiter:**

Wenn einer der Wettkämpfer drei Minuspunkte erreicht hat.

**Sieg nach Punkten oder Überlegenheit:**

Sieger des Kampfes ist, wer nach allen gekämpften Runden und nach Abzug der Minuspunkte die meisten Punkte erzielt hat. Bei Punktegleichstand wird der Sieger vom Kampfleiter auf Grund der Überlegenheit und aktiverem Kampfverhalten in allen drei Runden bestimmt.

**Koreanische Kommandos im Wettkampf**

<b>Charyot</b>	Achtungstellung	<b>Il Hoe-jeon</b>	1. Runde
<b>Kyongne</b>	Verbeugung, Gruß	<b>I Hoe-jon</b>	2. Runde
<b>Joonbi</b>	Fertig (Kampfstellung einnehmen)	<b>Sam Hoe-jon</b>	3. Runde
<b>Sijak</b>	Kampfbeginn	<b>Dukjom</b>	Pluspunkt
<b>Kalyeo</b>	Trennen, unterbrechen	<b>Kamcheom hanna</b>	Ein Minuspunkt
<b>Kyesok</b>	Weiterkämpfen	<b>Keongyeo Hana</b>	Verwarnung
<b>Kuman</b>	Stop, Ende	<b>Shigan</b>	Zeit-Stop (unbegrenzt)
<b>Song</b>	Sieg	<b>Geshi</b>	Zeit-Stop (1 min)
<b>Cheong song</b>	Sieg für Blau	<b>Hong Song</b>	Sieg für Rot

## Gewichtsklassen

	<b>Herren</b>	<b>Damen</b>
<b>Nadelgewicht</b>	Bis 54 kg	Bis 47 kg
<b>Fliegengewicht</b>	54 – 58 kg	47 – 51 kg
<b>Bantamgewicht</b>	58 – 62 kg	51 – 55 kg
<b>Federgewicht</b>	62 – 67 kg	55 – 59 kg
<b>Leichtgewicht</b>	67 – 72 kg	59 – 63 kg
<b>Weltergewicht</b>	72 – 78 kg	63 – 67 kg
<b>Mittelgewicht</b>	78 – 84 kg	67 – 72 kg
<b>Schwergewicht</b>	Über 84 kg	Über 72 kg

## Olympische Gewichtsklassen

<b>HERREN</b>	<b>DAMEN</b>
Bis 58 kg	Bis 49 kg
58 – 68 kg	49 – 57 kg
68 – 80 kg	57 – 67 kg
Über 80 kg	Über 67 kg

## Gewichtsklassen für Junioren (WM)

	<b>Buben</b>	<b>Mädchen</b>
<b>Nadelgewicht</b>	Bis 45 kg	Bis 42 kg
<b>Fliegengewicht</b>	45 – 48 kg	42 – 44 kg
<b>Bantamgewicht</b>	48 – 51 kg	44 – 46 kg
<b>Federgewicht</b>	51 – 55 kg	46 – 49 kg
<b>Leichtgewicht</b>	55 – 59 kg	49 – 52 kg
<b>Weltergewicht</b>	59 – 63 kg	52 – 55 kg
<b>Mittelgewicht</b>	63 – 68 kg	55 – 59 kg
<b>Schwergewicht</b>	68 – 73 kg	59 – 63 kg
<b>Nadelgewicht</b>	73 – 78 kg	63 – 68 kg
<b>Fliegengewicht</b>	Über 78 kg	Über 68 kg



## Weitere koreanische Fremdwörter

<b>Allgemeines</b>	
An	Von außen nach innen, einwärts
Ap	Vorne
Bakkat	Von innen nach außen, auswärts
Baro	Gerade, gleichzeitig (od. zurück zur Ausgangsstellung)
Baro-jirugi	Gegenseitiger Stoß
Chagi	Tritt
Charyot-sogi	Kommando – Achtungsstellung
Chayu-Kyorugi	Freikampf
Chigi	Schlag
Dan	Ab 15 Jahren Schwarzer Gürtel
Dobok	Taekwondo-Anzug
Dojang	Trainingsraum
Dubon	Doppelt, zweimal, hintereinander
Dwi	Hinten, rückwärts
Guman (Gman)	Ende der Übung/des Kampfes, aufhören
Hanbon-kyorugi	Vorgegebene Partnerübung, Einschrittkampf
Hosinsul	Selbstverteidigungskunst
Jirugi	Fauststoß
Jumbi	Kommando-Vorbereitung
Kallyo	Kampfunterbrechung, trennen
Kyokpa (Brett mit ca. 1,5; 2; 2,5; 3 cm Stärke)	Bruchtest, Bruchtechnik
Makki	Block, Abwehr
Milo	Schub
Naeryo	Abwärts
Sabom (-nim)	Meister, Lehrer (Höflichkeitsform)
Ty	Gürtel
Oen, Orun	Links, rechts
Poom	Rot/Schwarzer Gürtel unter 15 Jahre
Poomse (insg. 17 WTF-Poomse)	Schattenkampf, Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner, Formenlauf
Pyojok	Ziel
Twio	Im Sprung, gesprungen
Yop	Seitlich, Seite
<b>Schritte – Stellungen</b>	
Apkkoa-sogi	Überkreuzstellung
apkubi	Große Vorwärtsstellung (langer Schritt)
Apkyorumse	Frontalstellung (im Kyorugi)
Apsogi	Kleine Vorwärtsstellung (kurzer Schritt)
Bandae	Gegenteil, seitenverkehrt (Handblock od. Fauststoß an der Seite des vorgestellten Fußes)
Bomsogi	Tigerstellung, kleine Rückwärtsstellung
Dwidolla-baljit	Rückwärts – Drehstep
Datchimse	Geschlossene Stellung (im Kyorugi)
Dwitkubi	Rückwärtsstellung
Hakdari – sogi	Kranichstellung
Jebipum	Schwalbenform

Juchum – sogi	Sitzstellung
Kkoa – sogi	Überkreuzstellung (Stellung mit überkreuzten Füßen)
Kyorumse	Grundkampfstellung
Natchumse	Tiefstellung (im Kyorugi)
Sogi	Stellung
Yollimse	Offen Stellung (im Kyorugi)
Yop-kyorumse	Seitwärtsstellung (im Kyorugi)
<b>Handtechniken – Blöcke</b>	
Anchigi	Schlag nach innen
Apchigi	Schlag nach vorn
Arae-makki	Tiefblock
Bakkat-makki	Außenblock
Bituro-makki	Verdreher block
Bo-jumok	Linke Hand umfasst die rechte Faust
Chirugi	Stich mit den Fingerspitzen
Dollio-jirugi	Drehstoß
Gawi-makki	Scherenblock
Goduro-makki (arae, momtong, olgul)	Abwehr mit Unterstützung
Han-sonnal-makki	Block mit einer Handkante
Hechyo-makki	Beiseite-Schubblock
Huryo-chagi	Peitschenschlag
Jebipum-mok-chigi	Schwalbenform (Handkantenblock nach oben/Handkantenschlag)
Jechyo-jirugi	Stoß mit gedrehter Faust
Jirugi	Fauststoß
Kaljabi	Schlag mit der Handspanne
Kumgang makki	Blockform: eine Hand Olgul-makki u. die andere Arae-yop-makki
Momtong-an-makki	Rumpf-Innenblock
Momtong-bakkat makki	Rumpf-Außenblock
Momtong-jirugi	Rumpfstoß
Nullu-makki	Abwärtsblock mit den Handballen
Oesantul-makki	Blockform: eine Hand Arae-makki u. die andere Olgul-bakkat-makki
Olgul-makki	Gesichtsblock
Ollyo (aufwärts)-chigi	Aufwärtsschlag
Otgoro-makki	Kreuzabwehr
Patangson-makki	Block mit Handballen (von außen nach innen)
Pyojok-chigi	Zielschlag mit den Ellbogen/Faust
Santul-makki	Bergform, bergförmig, Bergblock
Sewo-chirugi	Vertikalstich
Sewo-jirugi	Vertikalstoß
Sonnal-arae-makki	Handkantenblock abwärts
Sonnal-chigi	Handkantenschlag
Sonnal-makki	Handkantenblock
Sonnal-yop-chigi	Handkantenschlag seitlich
Yop-makki	Seitblock
Yop-jirugi	Seitwärtsstoß

<b>Fußtritte</b>	
Apchagi	Vorwärtstritt
Dolio-chagi (bandal-chagi)	Drehschlag
Dwi-dollyo-chagi	Rückwärts-Drehschlag
Dwitchagi	Rückwärtstritt
Gabi-ap-chagi	Seitlich – Doppelfußtritt
Godub-chagi	Doppelfußtritt
Milo (schub) – chagi	Schubtritt – Vorwärts
Naeryo-chagi	Abwärtstritt (von außen nach innen oder umgekehrt)
Pyojok-chagi	Zielschlag mit den Fuß
Twio	Im Sprung, gesprungen
Yop-chagi	Seitwärtstritt
<b>Körperteile</b>	
Agwison	Handspanne
An-palmok	Innenseite (Speiche)
Apchuk	Fußballen
Bakkat-palmok	Außenseite (Elle)
Bal	Fuß
Balbadak	Fußsohle
Baldung	Fußrücken (Rist)
Balnal	Fußkante (Außenseite)
Batangson	Handballen
Du-jumok	Beide Fäuste
Dungjumok	Faustrücken
Dwikumchi	Hinterer Teil der Ferse
Jumok	Faust
Majumok	Faustaußenseite
Murup	Knie
Pal	Arm
Palgup	Ellbogen
Palmok	Unterarm
Son	Hand
Sonaldung	Handkante (Daumenseite)
Sonkut	Fingerspitzen
Sonnal	Handkante (Kleinfingerseite)
Tok	Kinn

## Was bewirkt Taekwondo?

Regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht die körperliche und geistige Beweglichkeit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und sorgt damit für beste körperliche Verfassung und Gesundheit. Durch die Schulung von Geist und Körper ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen, um unfaire Attacken, Brutalität, sowie unnötige Anwendung von Gewalt zu vermeiden und dadurch den Kampf auszuschließen.

Taekwondo ist vor allem ein Kampfsport, bei dem Arme und Beine mittels Schlägen und Tritten zur Abwehr und für den Angriff eingesetzt werden.

Während der Ausübung des Taekwondo wird der Körper gekräftigt, er wird geschmeidig, elastisch und stark. Neben dem körperlichen Wohlbefinden stellt sich eine geistige positive Haltung ein, ja es vollzieht sich ein geistiger Prozess, der scheinbar im Gegensatz zu dieser doch brutalen Kriegskunst steht – sind doch die erlernten Kenntnisse in der Hand eines Könners oft ein tödliches Instrument! Nichtsdestotrotz ist es der langen, harten Schule des Taekwondo zuzuschreiben, dass so gut wie keine Schläger oder Rüpel aus dem Lager der Taekwondo-Sportler kommen. Taekwondo schult also gleichermaßen Körper und Geist. Bereits die anfängliche Übung der Grundtechniken erhöht die Ausdauer und Willenskraft. Ist diese Stufe erreicht, merkt der Schüler, dass nur mit Geduld etwas zu erreichen ist. Der Umgang mit dem Lehrer und den bereits höher graduierten Schülern lehrt ihn, höflich und bescheiden zu sein, führt aber auch zur Kritik und Selbstkritik. Beim Kämpfen werden Eigenschaften wie Selbstbeherrschung, Ehrbarkeit und Gerechtigkeit gefördert. Beim fortdauernden Üben mit den Mitschülern lernt man das Gefühl der Zusammengehörigkeit kennen. Daraus entwickelt sich Integrität, Treue und Hilfsbereitschaft.

Die Zusammenwirkung dieser Eigenschaften und ihre stetige, gemeinsame Weiterentwicklung wird mit dem Begriff DO verständlich gemacht. DO vollzieht sich in uns, gibt uns innere Kraft und spiegelt sich daher auch in unseren Handlungen wieder. Deshalb ist DO eine Weltanschauung, die wir auch auf unser Privatleben und unsere Arbeit übertragen können. Taekwondo ist im übertragenen Sinn also eine Lebensschule, in der wir lernen, uns in der Welt zurechtzufinden, sie zu verstehen und nach Möglichkeit zu verbessern.

Taekwondo bildet keine Schläger aus, sondern verschafft durch sinnvolle sportliche Betätigung ein besseres Wohlbefinden sowie psychische und physische Stärke.

TKD steigert enorm die körperliche Fitness.

Der gesamte Körper wird trainiert, durch die speziellen Bewegungen und Dehnungsübungen werden alle Muskeln gestärkt, das schützt vor Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen.

TKD steigert die Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Reaktion, Flexibilität und vor allem die koordinativen Fähigkeiten.

Was bei Kindern sehr wichtig ist: es steigert die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstvertrauen, baut Stress ab und erhöht die Disziplin.

Durch das Taekwondo-Training entwickelt der Schüler ein neues Körperverständnis und Selbstbewusstsein.

Der Schüler erhält mehr Sicherheit und wird sich seiner Möglichkeiten bewusst.

Alles Erlernte (auch Grundsätze) kann sich auch in vielen anderen Situationen im Leben (Schule, Beruf, privat, usw.) positiv auswirken.

### 1. Poomse – IL JANG



Bedeutung:  
Himmel, Licht  
Vater

Das I-Ging Zeichen aus der Yin-Yang Lehre ist das erste von den 8 Urzeichen. Die drei durchgezogenen Linien haben drei Bedeutungen, die man mit Himmel, sichtbar und aktiv übersetzen kann. Der Himmel bringt Regen und das Licht der Sonne, wodurch letztendlich alles wachsen und leben kann. Durch die Luft können die Lebewesen atmen und somit regt der Himmel das Leben an. Man hat dieses Symbol für die erste Poomse genommen, da es für die Schöpfung oder den Anfang steht. Die ersten Grundelemente die in dieser Form enthalten sind bereiten die Entwicklung (den Weg) des Taekwondo-Sportlers vor. Es ist die Basis zum Entfalten der persönlichen Fähigkeiten, die durch die Form geschaffen wird.

### 2. Poomse – IE JANG



Bedeutung:  
Frohsinn, Fröhlichkeit  
3. (jüngste) Tochter

Diese I-Ging Zeichen aus der Yin-Yang Lehre ist das zweite von den 8 Urzeichen. Es steht für den Frohsinn oder generell das Heitere. Dabei bezieht es sich auf einen fröhlichen Menschen, der innerlich gefestigt ist und durch sein Auftreten den anderen Mitmenschen Mut und Zuversicht gibt. Dabei ist jener kein „witziger Typ“ sondern eher ein Mensch mit großer innerer Kraft, der sich durch Entschlossenheit und Ausgeglichenheit auszeichnet. Alles in allem ist er ruhig, aber kraftvoll in seiner Persönlichkeit. Folglich bedeutet dieses Symbol für Taeguk Ie Jang eine ruhige Gelassenheit kombiniert mit einem kraftvollen Auftreten durch das neu erlangte Wissen und die neue Fähigkeit. Durch die erreichten Fortschritte aus der bisher noch kurzen Trainingszeit hebt sich nun ein sicheres Auftreten und Frohsinn ab.

### 3. Poomse – SAM JANG



Bedeutung:  
Feuer  
2. (mittlere) Tochter

Diese I-Ging Symbol steht für Feuer. Die Benutzung des Feuers ist nur auf die Intelligenz des Menschen zurückzuführen, welches dem Menschen nun nützt. Es erhellt die Dunkelheit, vertreibt die Furcht und gibt Wärme und Geborgenheit. Wenn das Feuer der Sonne am blauen Himmel ist, empfindet der Mensch Hoffnung und Zuversicht. Dagegen zeigt das unkontrollierte Ausbrechen jenes Elementes die zerstörerische Leidenschaft die dieses besitzt. Die Zügelung der Leidenschaft und die tiefe innere Kontrolle die dafür vorhanden sein muss, war der Anlass dies als das Symbol von Taeguk Sam Jang zu wählen.

#### **4. Poomse SA JANG**



Bedeutung:  
Donner und Blitz  
3. (ältester) Sohn

Diese I-Ging Symbol symbolisiert den Donner und den Blitz. Aus der Natur kennt man den Donner und den Blitz, die den Menschen Angst machen. Jedoch ist der Donner auch ein Symbol für Macht und Kraft. Der Mensch muss sich auf seine eigenen inneren Kräfte konzentrieren, damit er der Gefahr entgegen treten kann. Man wählte aus diesem Grund das Symbol vom Donner um den kraftvollen und zielstrebigem Charakter der Taeguk Sa Jang zu unterstreichen.

#### **5. Poomse OH JANG**



Bedeutung:  
Wind  
1. (älteste) Tochter

Dieses I-Ging Urzeichen steht für den Wind oder durch die Durchdringung. Dabei sind damit nicht nur die gefährlichen Orkane, Tornados oder Hurrikans gemeint, sondern auch die sanften Winde, welche die Blumen bestäuben. Der Wind vereint die schöpferische Macht und die zerstörende Macht in einem Symbol. Diese Bedeutung spiegelt sich in Taeguk Oh Jang wieder, die aus ruhigen aber auch kraftvollen Bewegungen besteht. Die stark rhythmische Poomse wird immer wieder durch kraftvolle Techniken durchbrochen, welches auf die Natur des Windes zurückzuführen ist.

#### **6. Poomse YUK JANG**



Bedeutung:  
Wasser  
2. (mittlerer) Sohn

Dieses I-Ging Urzeichen steht für das Wasser. Das Wasser hat eine hohe Anpassungsfähigkeit und trotzdem behält es stets seine ursprüngliche Beschaffenheit. Es umfließt Hindernisse, wenn es sich seinen Weg ins Tal sucht. Die Philosophie hinter dieser Poomse zeigt, dass man Schwierigkeiten mit Selbstvertrauen umgehen und überwinden kann.

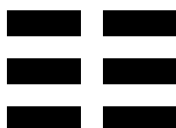
#### **7. Poomse CHIL JANG**



Bedeutung:  
Berg  
3. (jüngster) Sohn

Dieses I-Ging Symbol steht bildlich für den Berg. Der stets an der Stelle verweilende Berg ist deshalb das Symbol für Ruhe. Wir müssen unsere Handlungen eindeutig und mit Entschlossenheit durchführen, denn wenn man vorwärts gehen muss, sollte man vorwärts gehen und wenn es ratsamer ist sich zurückzuziehen, so sollte man sich zurückziehen. Mit der Standfestigkeit des Berges und dessen Ruhe sollte deshalb unser Handeln vollzogen sein. Obgleich Schnelligkeit in ihrer Schönheit besticht, liegt auch in der Ruhe die Ästhetik. Aus diesem Grund findet man in dieser Form auch langsamere Bewegungen und innehaltende Stellungen.

### **8. Poomse PAL JANG**



Bedeutung:

Erde

Mutter

Das achte Symbol der I-Ging Urzeichen steht für die Erde, als die Quelle allen Lebens. Aus ihr schöpft alles Leben seine Kraft und Energie zum Leben selber. Unbeschrieben schön ist die Vielfalt des Lebens und gleichzeitig unfassbar. Mit dieser letzten Taeguk-Poomse nimmt der Schüler die letzte Hürde um Meister des Taekwondo zu werden. Auffällig dabei sind die zahlreichen Grundtechniken, verbunden mit neuen Block-, Hand- und Fußtechniken die sowohl Neues als auch Altes zu gleich überprüfen.



# TAEKWONDO PHILOSOPHIE

von General Choi Hong Hi

## „... den Kampf ausschließen ...“

Das höchste Ziel von Taekwondo ist es, den Kampf auszuschließen, indem man den Druck des Stärkeren auf den Schwächeren verhindert durch eine Kraft, deren Ursprung in der Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Moral, Weisheit und Vertrauen liegt. Nur so kann man helfen, eine bessere friedlichere Welt zu bauen.

In den letzten Jahren hat sich Gewalt in der Welt vermehrt, der Moralbegriff ist in allen Schichten der Gesellschaft vornehmlich bei der jungen Generation, gesunken. Natürlich gibt es dafür viele Gründe. Einige Psychologen finden den Ursprung dieses Problems in der Frustration. Analysen zeigen, dass irreführende Menschen, desillusioniert, nach Worten und Bedeutung suchen in einer Welt, die, ihrer Meinung nach, falsch und materialistisch ist, eine absurde Welt aus Kriegen, Rassismus und Dekadenz. Anstatt ihre Energie in die richtigen Bahnen zu lenken, schlagen viele dieser Menschen in blinder Wut um sich, zerstören eher als dass sie aufbauen, oder sie isolieren sich durch Drogen und phantastische Träume.

Tatsächlich sieht unser Zeitalter verdorben aus. Die Ursache liegt nicht im Kampf ums Überleben, sondern in einer überentwickelten, materiell eingestellten Zivilisation.

Was also ist die Lösung? Taekwondo ist eine Kunst, die eine besondere Art zu denken und zu leben beinhaltet, auch die nützliche Anwendung der inneren Kultur und das Erzeugen von Kraft für Gerechtigkeit. Taekwondo ist auch bekannt als eine der besten Möglichkeiten zur Entwicklung des Wahrnehmungsvermögens und des Gefühls, was jeden – unabhängig von Alter, sozialem Status und Geschlecht – befähigt, wirksam zu lernen und am Leben teilzunehmen wie alle. Gleichzeitig ist aus besonderen Gründen jede Bewegung im Taekwondo systematisch geplant. Ein geschickter Lehrer kann daher in seinem Schüler den Glauben entwickeln, dass Erfolg für jeden möglich ist.

Ständige Wiederholung lehrt Geduld und den Entschluss, jede Schwierigkeit zu überwinden. Die gewaltige Kraft, die aus dem eigenen Körper kommt, entwickelt das Selbstvertrauen, jedem Gegner – egal wann und wo – begegnen zu können.

Kämpfen lehrt Demut, Vorsicht, Genauigkeit, Mut, Anpassungsfähigkeit und Beherrschung. Hyongs (Poomse) bewirkt Anmut, Geschmeidigkeit, Zusammenwirken und Gleichmut (Balance). Die Grundübungen entwickeln Korrektheit und lehren Methode, Prinzip und Zweck. Schließlich durchdringt dieses Training jede bewusste und unbewusste Handlung des Schülers.

Taekwondo und die leitende Hand eines guten Lehrers können eine Hilfe für schwache, unsichere und irreführende Menschen sein. Wenn der Schüler einmal begreift, dass er, um gute Leistungen zu erreichen, seinen Körper in guter Kondition halten muss, kann er die Stunden nicht mehr vernachlässigen.

So bietet Taekwondo eine strenge, selbst auferlegte Disziplin gleichzeitig mit dem Geist der Zusammenarbeit und gegenseitigem Respekt. Viele Menschen brauchen und suchen Anerkennung, sie wollen eine Gruppe und einen starken Anführer. Wenn der Schüler bewusst trainiert, wird er von den Mitschülern und Lehrern unbedingt anerkannt. Den besten Einfluss auf den Schüler hat ein bescheidener und vertrauenserweckender Lehrer. Durch ernsthaftes Training fühlen sich alle Schüler im Unterricht verbunden. Taekwondo durchbricht Rassenvorurteile und hilft den Menschen, einander zu verstehen.

Natürlich birgt die Kunst des Taekwondo noch andere Vorteile, zB. die Vorbereitung unserer Jugend auf ihren späteren Platz in der Gesellschaft. Es lehrt die Hartnäckigkeit und Konzentration, die zu einem Studium wichtig sind – und hilft gleichzeitig, den beim Lernen angestrengten Verstand zu erfrischen. Schüler und Studenten werden nach langem Lernen träge und zerstreut. Durch Bruchtests lernen sie, den Geist zu befreien und die Hindernisse zu be-

siegen, die die Kraftentfaltung verhindern. Taekwondo ist als Selbstverteidigung wirkungsvoll. die Schlagkraft, am Bruchtest gelernt, angewendet auf ein bestimmtes Ziel, hilft dem Schüler, geschickt und mit wenig Energieverlust zu kämpfen. Taekwondo beschleunigt das Reifen des Menschen durch die Ernsthaftigkeit der Kunst, die innere Kraft und die tiefe Achtung, die im Training intuitiv entstehen werden.

Dieses ist die wichtigste Entwicklungsstufe beim Lernen; der Schüler muss lernen, seinen Körper als Waffe zu benutzen und darf dieses Wissen doch niemals missbrauchen.

Daher ist es eine Aufgabe und eine Herausforderung, der Öffentlichkeit und den verantwortlichen Führern der Menschheit mit Taekwondo einen Anstoß zu geben. Es steht zu hoffen, dass die vorhergehenden Worte zu Genüge ausdrücken, warum sich Taekwondo wie ein Feuer um die Welt ausgebreitet hat.

Klar ist, dass nur eine menschliche Moral es der Jugend möglich macht, ihre eigene Ansicht vom Leben und von der Philosophie zu haben und gleichzeitig den Hang zur Zerstörung ausrottet. Dieses bleibt das wichtigste Ziel.

Entnommen dem TAEKWONDO – Journal Nr. 1/Winter 1977

übersetzt von Katrin BRODERSEN TANGUNG – Sportschule – D – 23 KIEL 1

## **Atmung – KIHAP**

Ein wichtiger Bestandteil jeder Kampfkunst ist die Atemtechnik. Für einen Außenstehenden scheint dieser Aspekt nicht sonderbar wichtig zu sein, jedoch verleiht eine gute Atemtechnik einerseits Kraft und Energie, andererseits verbirgt eine kontrollierte Atmung dem Gegner, ob man angreifbar oder verletzlich ist.

Atmung in den Kampfkünsten ist immer Zwerchfell Atmung, d.h. die Atmung wird vom Bauch-Raum aus initiiert, im Gegensatz zur häufig bei Ungeübten auszufindenden und zu flachen Brust-Atmung. Die Ein-Atmung erfolgt durch die Nase, die Aus-Atmung durch den Mund. Durch Anheben der Bauchdecke wird das Zwerchfell nach unten gezogen, und somit die Ein-Atmung ausgelöst, der Brustkorb hebt sich ebenfalls etwas um die Atmung zu unterstützen. Die Aus-Atmung erfolgt entsprechend umgekehrt.

Häufig ist in verschiedenen Kampfkünsten eine laut hörbare Atmung anzufinden. Dies ist eine gute Methode um am Anfang den Schülern die Atmung bewusst zu machen und den richtigen Atem-Rhythmus zu lehren. Fortgeschrittene sollten diese laute Atmung jedoch nur bei expliziten Atemübungen verwenden. Im Kampf ist dies eher kontraproduktiv, da sich ein Gegner anhand der deutlich hörbaren Atmung einen günstigen Zeitpunkt zum Angriff herausuchen kann. So ist während der Ein-Atmung kaum eine schnelle Reaktion möglich, sowie die Wirkung eines Treffers deutlich höher. Aus diesem Grund sollte die Atmung während eines Kampfes möglichst verdeckt, aber trotzdem korrekt und kräftig erfolgen.

Eine besonders kräftige Atemtechnik ist der Kampf-Schrei (koreanisch: Kihap). Beim Kampf Schrei ist es besonders wichtig, dass dieser aus dem Bauch-Raum kommt. Insbesondere Frauen (aber nicht nur J ) neigen häufig dazu den Schrei aus den Stimmbändern erfolgen zu lassen. Dies ist auf Dauer bei häufigem Kihap ungünstig für die Stimmbänder, und vor allem kaum wirkungsvoll. Ein gut ausgeführter Kihap kann folgende Wirkungen haben:

- Besiegen der eigenen Angst

- Verstärkung der eigenen Technik
- Erschrecken eines potentiellen Gegners
- Selbst weniger verletzlich

Während der Aus-Atmung, also auch und besonders bei einem Kihap, ist durch die Anspannung der Muskulatur die Wirkung eines Treffers, den man erhält, weniger stark als umgekehrt bei der Ein-Atmung. Gleiches gilt natürlich auch für die Fall-Schule, d.h. durch ein Kihap kann man bei einem Sturz eine zusätzliche Schutz-Wirkung erzielen. Natürlich kann ein Kihap keine Knochenbrüche beim Sturz verhindern, verhindert aber zumindest sozusagen das Wegbleiben der Luft.

# TAE KWON DO

## Vom Ursprung bis ins Burgenland

Das Königreich Koguryo wurde 37 v. Chr. südlich der Mandschurei gegründet. Gefundene Grabgemälde aus dieser Zeit zeigen beispielweise zwei Kämpfer (sog. Kungang-Wächter aus der Sokkuram-Grotte bei Kyongju), die sich in vermutlich in TAE KWON DO-Stellung gegenüberstehen, oder auch einzelne Männer beim Ausführen von TAE KWON DO-Techniken, die heute noch gebräuchlich sind. Es ist anzunehmen, dass bereits lange bevor die Gräber bemalt wurden, in Koguryo eine Kampfkunst verbreitet war, die dem heutigen TAE KWON DO Vorbild und Grundlage war.

Das Königreich SILLA entstand bereits 20 Jahre früher als KONGURYO und bestand trotz Anfeindung seiner Nachbarn 992 Jahre lang. Dies war nicht zuletzt den Hwarang, den jungen Rittern, zu verdanken, die eine umfassende und harte Ausbildung hatten, sowohl in ihrer Charakter – und Persönlichkeitsbildung als auch in Bogenschießen, Rieten, Jagen und Subak, einem der Vorläufer des Tae Kwon Do. Subak umfasste Hebel-, Wurf-, Schlag- und Stoßtechniken, ähnlich dem japanischen Ju-Jutsu. Schriftliche Dokumente aus dieser Zeit der Hwarangdo Ritter weisen ebenfalls auf Vorläufer des Tae Kwon Do hin, jedoch unter anderem Bezeichnung: Kwonbaek, ein System, das eine Vielfalt von Handtechniken aufweist, und Taekyon, das mit seinen Fußtechniken und Sprüngen dem heutigen Tae Kwon Do sein Erscheinungsbild gab. Zahlreicher und genauer sind die Unterlagen aus dem 18. n. Chr. gegründeten Königreich Baekje, das 642 Jahre bestand. Unter anderem nannte man Tae Kwon Do damals Subjokty.

Um 918 n. Chr. entstand nach dem Zusammenschluss von Silla und Baekje das Königreich Koryo, dessen Name noch in der heutigen Bezeichnung „Korea“ enthalten ist. Es ist historisch belegt, das Tae Kwon Do dort unter dem Namen Subakhi als Nationalsport betrieben wurde. Seit dem 6. Jahrhundert n. Chr. dürften auch chinesische Mönche, die den Buddhismus verbreiteten, mit ihrem Shaolin Tempelboxen – philosophisch gespiegelt in den Schriften des Lao-Tse und heute in seiner höchstentwickelten Form unter dem Begriff Kung-Fu (Wu-Shu) bekannt – andere nationale Kampfkünste beeinflusst haben. Nach dem Zusammenschluss der Königreiche Koguryo, Silla, Baekje und Koryo begann man in Korea die verschiedenen Kampfkünste zu systematisieren und 1790 entstand das erste illustrierte Buch.

Im Laufe der folgenden Jahrhunderte gerieten diese Kampfkünste jedoch in Vergessenheit und erst nach dem Zweiten Weltkrieg begannen sich die verschiedenen Gruppen zu organisieren. Aus der Vielzahl der bestehenden Schulen (9 Stilrichtungen wie zB: Mudokwan, Handokwan, Jidokwan, etc.) entstand das moderne Tae Kwon Do (zunächst unter den Namen Taesodo, Tansoodo) als Synthese der althergebrachten koreanischen Stilrichtungen. Die Verdienste für die folgende weite Verbreitung, vor allem aber für die Pflichteinführung beim koreanischen Militär sowie die Findung des Namens Tae Kwon Do (1955), gebühren **General a. D. Choi Hong-Hi**. Unter seiner Leitung wurde die International Tae Kwon Do – Federation (ITF) gegründet.

In Österreich wird 1965/66 an der Uni Innsbruck durch Kwa Kyong Min erstmals Tae Kwon Do angeboten. Ab 1967 ist Kwon Jae Hwa in Innsbruck. Er wird 1968 von Kyong Myong Lee abgelöst. 1969 wird der ÖTDV gegründet.

Weitere Stationen des Tae Kwon Do in Österreich:

1968 kommt Tae Kwon Do durch den Koreaner Oh nach Linz/OÖ.

1974 wird Kim Young Wong Wettkampftainer, durch ihn kommt Tae Kwon Do nach Vorarlberg.

1975 holen Norbert Mosch und Norbert Pelzl LeeKwang Bae nach Wien.

Seit 1991 ist der ÖTDV Mitglied der Bundessportorganisation (BSO). In das Burgenland kommt Tae Kwon Do 1997. 1999 wurde der burgenländische Tae Kwon Do Verband (BTKDV) gegründet und als achtes Bundesland in den ÖTDV aufgenommen, nachdem Herr Luef Johann (Bgl. Bundestrainer und staatlich geprüfter Dipl. Trainer 6. Dan) für das Burgenland gewonnen werden konnte. *Alleine seinem Engagement ist es zu verdanken, dass derzeit 5 Vereine (Pyongwong-Pinkafeld, Lockenhaus, Mudokwan-Oberwart, Tangun-Kemeten, Taeguk-Güssing sowie Delphin-Großpetersdorf) in den Burgenländischen Tae Kwon Do gefunden haben. Aufgrund des regen Interesses wird außerdem in Rechnitz, Tae Kwon Do unterrichtet.* Als Präsident konnte einer der höchsten Dan Träger, Großmeister Lee Kwang Bae, 9. Dan, Mitglied des Technischen Komitees der WTF gewonnen werden.

Link-Sammlung:

[www.oetdv.at](http://www.oetdv.at)

<http://www.referee4tkd.de/regelwerke/Regelkunde.pdf>

<http://www.grafend.de/dok/Die%20neuen%20WTF.pdf>

<http://www.taekwondo.de/deutsch/>