

태권도

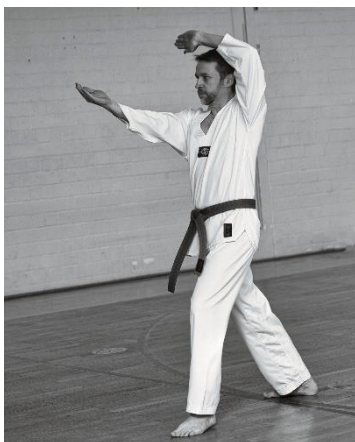
Tae Kwon Do

Taekwondo (koreanisch 태권도, auch **Tae-Kwon-Do** oder **Taekwon-Do**, kurz **TKD**) ist eine koreanische Kampfkunst (englisch *Korean Martial Arts*, kurz *KMA*), die oft als Kampfsport ausgeübt wird. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik (*tae*), Handtechnik (*kwon*) und Weg (*do*). Obwohl Taekwondo große Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten aufweist, unterscheidet es sich in einigen wesentlichen Punkten von diesen. So ist die Taekwondo-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

Disziplinen

Taekwondo als moderner Sport unterteilt sich in einzelne Disziplinen. Je nach Verein oder Schule werden die Schwerpunkte im Training unterschiedlich gesetzt.

- **Grundschule** (*Gibon Yeonseup*): Üben einzelner Bewegungen und Techniken durch mehrfaches Wiederholen, ohne Gegner.



- **Formenlauf** (*Teul, Hyeong, Pumsae – Taegeuk/Palgue*): festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt.

- **Einschrittkampf** (*Hanbon Gyeorugi, Ilbo Matsogi, Ilbo Daeryeon*): Ein Übungskampf mit festgelegter Technikenreihenfolge gegen einen Gegner. Neben dem Einschrittkampf gibt es auch noch den Zwei- und Dreischrittkampf (*Ibo- bzw. Sambo-Matsogi, Ibo- bzw. Sambo-Daeryeon*); sie haben eher untergeordnete Bedeutung.



- **Bruchtest** (*Gyeokpa*): Zerstören von Holzbrettern, Ziegeln oder sonstigen Materialien mittels Taekwondo-Techniken.

- **Freikampf** (*Daeryeon, Matsogi oder Gyeorugi*): Freier Übungskampf gegen einen Gegner, häufig ohne Berührung.
- **Wettkampf** (*Chayu Matsogi*): Leicht-, Semi- oder Vollkontaktkampf gegen einen Gegner.



- **Selbstverteidigung** (*Hosinsul*): Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner.
- **Gymnastik** (*Dosu Dallyon*)
- **Theorie** (*Ilon*)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

Flagge

Der weiße Hintergrund ist ein Symbol für die Reinheit und Friedfertigkeit. Sie steht auch für die traditionell von den Koreanern getragene weiße Kleidung.

Das rot-blaue „Eum und Yang“-Symbol, die koreanische Variante des Yin und Yang steht im Zentrum der Flagge. 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 das Symbol von vier schwarzen Trigrammen aus den I-Ging-Schriften (Buch der Wandlungen). Einige der vielen von ihnen symbolisierten Bedeutungen sind:



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

Graduierungssystem

Schülergrade (Kup-Grade):

- 10. Kup: weiß
- 09. Kup: weiß – gelb
- 08. Kup: gelb
- 07. Kup: gelb – grün
- 06. Kup: grün
- 05. Kup: grün – blau
- 04. Kup: blau
- 03. Kup: blau – rot (oder blau – braun)
- 02. Kup: rot (oder braun)
- 01. Kup: rot – schwarz (oder braun – schwarz)

Meistergrade (Dan-Grade):

- 1. – 10. Dan: schwarz
- 1. – 3. Poom (Schwarzgurt bis einschl. 15 Jahre): schwarz/rot



Unser Konzept des gemeinschaftlichen Trainings von Jung und Alt als Familienverein und der breitensportliche Aufbau des Trainings, unterscheidet uns von anderen Kampfsportvereinen und bietet mehr Möglichkeiten von den positiven Aspekten des Taekwondo für alle zu profitieren. Wir möchten Kampfsport für alle Altersgruppen zugänglich machen und insbesondere Erwachsenen und Familien den Einstieg in diese faszinierende Sportart erleichtern.

Erwachsene Menschen suchen oft eine Sportart, um sich fit zu halten, Stress abzubauen oder ihren Körper schön, gesund oder schlank zu halten. An echten Kämpfen und blauen Flecken haben sie oft kein Interesse. Taekwondo ist auch ohne zu kämpfen und Vollkontakt eine der vielfältigsten Sportarten, die es gibt. Wir betrachten die Trainierenden ganzheitlich und individuell und bringen Körper und Geist in Einklang miteinander. Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse, und kann deshalb nicht in ein allgemeines, starres Trainingsschema gepresst werden.

Sie sollten unbedingt den Schritt in den Sportverein wagen, auch wenn es Ihnen am Anfang besonders schwerfällt, und Sie erkennen müssen, dass Sie in den letzten Jahren ganz schön "abgebaut" haben. Es ist niemals zu spät mit Sport im Allgemeinen und mit Taekwondo im Besonderen, anzufangen. Sie werden sich wundern, zu was Sie schon nach kurzer Zeit fähig sein werden. Und wir werden uns besondere Mühe geben Ihnen den Einstieg in unsere Gruppe zu erleichtern.

Familien mit Kindern können bei uns zusammen trainieren und gemeinsam Spaß und Sport erleben. Die ganz Kleinen laufen im Training mit und erlernen so, ohne Leistungsdruck und durch einfaches Nachahmen, die sportlichen und motorischen Grundlagen, auf denen sie später erfolgreich aufbauen können. Die Vielseitigkeit der Übungen und das spielerische Mitmachen fördert ihre körperliche und geistige Entwicklung, ohne den kampfsportlichen Hintergrund besonders zu betonen, den sie sowieso noch nicht verstehen und auch nicht brauchen. Kleinen Kindern unter 8 Jahren das Kämpfen beizubringen, halte ich persönlich für Blödsinn und unnötig. Jedoch die positiven Aspekte des Taekwondo- Trainings wie Bewegung und Sportlichkeit, koordinative Übungen, Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gemeinschaft, Disziplin und Respekt gegenüber anderen, sollten sie so früh wie möglich erlernen. **Unser Konzept beruht auf dem Prinzip der Gemeinschaftlichkeit von allen Altersklassen inklusive der Mamas und den Papas. Aus diesem Grund können Kinder unter 10 Jahren nur mit mindestens einem Elternteil, oder mit älteren Geschwistern am Training teilnehmen.** Dies hat sich als sehr gutes Konzept herausgestellt, denn der Anteil an Familien mit Kindern ist in den letzten Jahren stark angestiegen, was auch dazu führt, dass wir einen höheren Anteil an Erwachsenen im Training haben. Die Erwachsenen finden bei uns auch die Zeit für ihr eigenes Training, denn sie müssen sich kaum um ihre Sprösslinge kümmern. Schon nach kurzer Eingewöhnungszeit machen dann die Kleinen ihr Ding ganz alleine.

Jugendliche erlernen Taekwondo nach den internationalen Regeln der World Taekwondo (WT) und können sich in Vollkontakt Wettkämpfen profilieren, sowie sich in Technik und Formenwettkämpfen in der Kampfkunst der besonderen Art messen.

Die Kunst sich im Notfall selbst schützen zu können gibt Selbstvertrauen und macht Mut in der heutigen, immer gewalttätiger werdenden Gesellschaft zu bestehen.

Was uns alle jedoch miteinander verbindet, ist die Begeisterung am Sport im Allgemeinen und die anmutenden Bewegungen der Kampfkünste im Besonderen.

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstsicherheit stellen sich dann automatisch ein und sorgen so für eine bessere Lebensqualität und für ein glücklicheres Leben.

Oliver Schwarz! (1. Vorsitzender)

Koreanische Vokabeln

Allgemein:

Koreanisch	Deutsch
Taekwondo	koreanische Art des Hand- und Fußkampfes
dojang	Übungsraum
dobok	Anzug
ty	Gürtel
kihap	Kampfschrei
poomsae	Bewegungsform
kyorugi	Freikampf
hanbon-kyorugi	Ein-Schritt-Kampf
kyok-pa	Bruchtest
hosinsul	Selbstverteidigung
kyosa-nim	Meister 1. – 4. Dan
sabum-nim	Großmeister ab 5. Dan
leya	Schüler
sonbae-nim	fortgeschrittener Schüler

Kommandos:

Koreanisch	Deutsch
chariot	Achtung
kyongne	verbeugen
junbi	Vorbereiten, Kommando zur Startstellung
sijak	anfangen
guman	beenden
gesok	weitermachen (im Wettkampf)
kalyo	unterbrechen (im Wettkampf)
cha-wu-hyang-wo	zueinander drehen
paro	zurück in die Ausgangsstellung
tiro-tora	umdrehen, wenden

Zahlen:

Koreanisch	Deutsch
hana	eins
dul	zwei
set	drei
net	vier
dasot	fünf
yosot	sechs
ilkcob	sieben
jodul	acht
ahob	neun
jol	zehn

Richtungsangaben:

Koreanisch	Deutsch
an	innen, nach innen
bakkat	außen, nach außen
ap	vorne, vorwärts
ape	nach vorne
dwit	hinten, rückwärts
sewo	senkrecht
yop	Seite, seitwärts
ollyo	aufwärts
naeryo	abwärts
nullo	herunterdrücken
koa	überkreuz (Stellung)
otgoro	überkreuz (Armtechnik)
bandae	seitenverkehrt
baro	seitengleich
pyojok	Ziel
twio	Sprung, springen
miro	schieben, stoßen
dollyo	drehen
momdollyo	körpergedreht
dubon	doppelt
wen	links
oreun	rechts

Körperteile – Regionen

Koreanisch	Deutsch
mom	Körper
arae	untere Angriffsstufe (ab Bauchnabel)
momtong	mittlere Angriffsstufe (Schlüsselbein bis Bauchnabel)
olgul	obere Angriffsstufe (wörtlich: Gesicht)
dung	Rücken
pal	Arm
palmok	Unterarm
palkup	Ellenbogen
son	Hand
sonnal	Handkante
sonnal-dung	Innenhandkante (Handkantenrücken)
sonkut	Fingerspitze
batangson	Handballen, Handfläche
jumok	Faust
dung-jumok	Faustrücken
me-jumok	Faustboden
mok	Hals
tok	Kinn
bal	Fuß
baldung	Fußspann (Fußrücken)
apchuk	Fußballen
dwitkumchi	Achillesferse
murup	Knie

Techniken:

Koreanisch	Deutsch
sogi	Stand
makki	Block
chigi	Schlag
jirugi	Stoß, Fauststoß
chirugi	Stich
olligi	Beinschwung
chagi	Tritt

Kup spezifische Techniken:

9. Kup (weiß – gelb) und 8. Kup (gelb):

Koreanisch	Deutsch
moa-sogi	geschlossene Stellung (chariot/kyongne)
nahrani-sogi	Parallelstellung (junbi)
ap-sogi	kurze Vorwärtsstellung
ap-gubi	lange Vorwärtsstellung, vorne gebeugt
dwit-gubi	Rückwärtsstellung, hinten gebeugt
arae-makki	Tiefabwehr
momtong-jirugi	Fauststoß mittlere Angriffsstufe
olgul-makki	Hochabwehr / Gesichtsblock
an-makki	Außenunterarmblock nach innen
an-palmok-bakkat-makki	Innenunterarmblock nach außen
bakkat-palmok-bakkat-makki	Außenunterarmblock nach außen
goduro-makki	Doppelblock / Kampfstellung
arae-hechyo-makki	Keilblock untere Angriffsstufe
ap-chagi	Fußtritt vorwärts
ap-cha-olligi	Beinschwung vorwärts
baldung(-chagi)	Fußtritt mit dem Spann

7. Kup (gelb – grün):

Koreanisch	Deutsch
olgul-jirugi	Fauststoß obere Angriffsstufe
twio-ap-chagi	gesprungener Vorwärtsfußtritt
naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag
dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt

6. Kup (grün):

Koreanisch	Deutsch
juchum-sogi	Seitwärtsstellung
dubon-jirugi	doppelter Fauststoß
sonnal-bakkat-chigi	Außenhandkantenschlag nach außen
sonnal-mok-chigi	Handkantenschlag nach innen zum Hals
sonnal-dung-chigi	Innenhandkantenschlag
sonnal-goduro-makki	Handkantenblock
hansonnal-makki	Handkantenblock einseitig nach außen
sonnal-arae-makki	Handkantentiefabwehr
sonnal-olgul-makki	Handkantenhochabwehr

5. Kup (grün-blau):

Koreanisch	Deutsch
batangson-momtong-makki	Handballenblock mittlere Angriffsstufe
batangson-nullo-makki	Handballenblock nach unten
batangson-ollyo-makki	Handballenblock aufwärts
batangson-jirugi	Handballenstoß
sonkut-chirugi	Fingerspitzenstoß
jebipum-sonnal-mok-chigi	Schwalbenschlag
dung-jumok-ape-chigi	Fausrückenschlag nach vorne
yop-chagi	Seitwärtsfußtritt
tora-yop-chagi	gedrehter Seitwärtsfußtritt
dwit-chagi	Rückwärtsfußtritt
huryo-chagi	Peitschenschlag
momdollyo-huryo-chagi	Fersendrehschlag

4. Kup (blau):

Koreanisch	Deutsch
wen sogi	Linksstellung
oreun sogi	Rechtsstellung
ap-koa-sogi	Überkreuzstellung nach vorne
me-jumok-naeryo-chigi	Faustbodenschlag abwärts
palkup-dollyo-chigi	Halbkreisellbogenschlag
palkup-pjoyok-chigi	Ellbogenzielschlag
miro-chagi	Schiebtritt / Pushkick
twio-yop-chagi	gesprungener Seitwärtsfußtritt

3. Kup (blau-rot):

Koreanisch	Deutsch
hansonnal-olgul-bituro-makki	Handkantenblock einseitig gewunden
bituro-chagi	gewundener Tritt nach außen

2. Kup (rot):

Koreanisch	Deutsch
bom-sogi	Tigerstellung
bo-jumok-junbi	Friedenshand
gawi-makki	Scherenblock
momtong-hechyo-makki	Keilblock mittlere Angriffsstufe
murup-chigi	Knieschlag
du-jumok-jechyo-jirugi	umgedrehter Doppelfauststoß
otgoro-arae-makki	Kreuzblock untere Angriffsstufe
dung-jumok-olgul-bakkat-chigi	Fausrückenschlag nach außen obere Angriffsstufe
hansonnal-momtong-yop-makki	Handkantenblock einseitig seitwärts
momtong-yop-jirugi	Fauststoß seitwärts mittlere Angriffsstufe
sewo-an-chagi	Tritt mit der Fußinnenkante
pyojok-chagi	Zieltritt

1. Kup (rot-schwarz):

Koreanisch	Deutsch
oesantul-makki	Zweiarmblock
jumok-dangyo-tok-jirugi	Aufwärtsschlag mit der Faust zum Kinn
du-bal-dangsang-twio-ap-chagi	doppelter Vorwärtsfußtritt gesprungen



Taeguk-il-jang – 1. Poomsae



Das Symbol der ersten Poomsae steht für den Himmel. Dieser spendet Regen, Luft und Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Der Beginn bzw. die Schöpfung werden durch diese Poomsae symbolisiert. Bei den Techniken wurde Wert darauf gelegt, dass die wichtigsten Abwehrtechniken in allen drei Körperstufen und der Fauststoß die Hauptmerkmale bilden.

Youtube Link : [Kukkiwon-Poomsae-1](#)

Taeguk-i-jang – 2. Poomsae



Das Diagramm der Taeguk-i-jang bedeutet Fröhlichkeit und Frohsinn. Diese Poomsae symbolisiert also ruhige Gelassenheit neben kraftvollem Auftreten des Sportlers. Ein fröhlicher Mensch ist innerlich gefestigt und gibt seinen Mitmenschen Mut und Zuversicht. Entsprechend kraftvoll und ruhig sind auch die Bewegungsformen ausgelegt. Verstärkt wird dies durch die Kombination zweier Techniken mit anschließender kurzer Pause.

Youtube Link : [Kukkiwon-Poomsae-2](#)

Taeguk-sam-jang – 3. Poomsae

Feuer ist das Zeichen der dritten Poomsae. Der intelligente Mensch hat es geschafft, das Feuer zu zähmen. Das tief in uns schlummernde Feuer soll kontrolliert zu unserem Wohle dienen und nicht sinnlos zerstören. Dem Symbol entsprechend sind die Techniken lebhaft und abwechslungsreich. Durch Dreifachtechniken wird das aufsteigende Feuer und durch die Handkantenschläge die Gefährlichkeit des Feuers verdeutlicht.

Youtube Link : [Kukkiwon-Poomsae-3](#)

Taeguk-sa-jang – 4. Poomsae

In der vierten Poomsae steht der Donner im Vordergrund. Der Donner symbolisiert Kraft und Macht, was in den kraftvollen, zielstrebigem und rhythmischen Bewegungen zum Ausdruck kommt. Taeguk-sa-jang wird deshalb von starken Techniken beherrscht – eine Form, die inneres und äußeres Gleichgewicht verlangt.

Youtube Link : [Kukkiwon-Poomsae-4](#)

Taeguk-oh-jang – 5. Poomsae

Das Symbol der Taeguk-oh-jang steht für Wind, aber auch für das Sanfte. Da Stürme selten vorkommen, ist die eigentliche Natur des Windes sanft und gutartig. Die Ruhe und der Rhythmus der Poomsae werden jedoch an einigen Stellen durch starke Techniken durchbrochen, was die Symbolkraft des Windes unterstreicht.

Youtube Link : [Kukkiwon-Poomsae-5](#)

Taeguk-yuk-jang – 6. Poomsae

In der Taeguk-juk-jang ist das Symbol des Wassers verankert. Ohne Wasser können wir nicht leben. Fließend und nachgiebig sind die Bewegungen in dieser Form, die durch Fußstritte unterbrochen werden. Ausweichende und drehende Bewegungen sind üblich für die 6. Form.

Youtube Link : [Kukkiwon-Poomsae-6](#)

Taeguk-chil-jang – 7. Poomsae

Den soliden, ruhenden Berg symbolisiert das Symbol der Taeguk-chil-jang. Eine ganze Reihe unterschiedlich stabiler Stellungen und kraftvoller und schneller Bewegungen versuchen, das Streben der Menschen nach Stabilität und Sicherheit im Leben zu dokumentieren. Diese Form steht für den notwendigen Halt und die Freiheit der Bewegung.

Youtube Link : [Kukkiwon-Poomsae-7](#)

Taeguk-pal-jang – 8. Poomsae

Das achte und letzte Trigramm beendet die Taeguk-Poomsae. Es symbolisiert die Erde. Dem Wachstum und dem Heranreifen ist die 8. Form gewidmet. Sie ist die letzte Stufe des Schülers auf dem Weg zum Dan-Träger. Hier zeigen sich die Früchte der bisherigen Arbeit. Die Techniken zeigen die Reife sowie die verborgene Kraft, die in Harmonie mit langsamen Passagen zum Ausdruck kommen.

Youtube Link : [Kukkiwon-Poomsae-8](#)

Youtube Link : [9. Poomsae - Kukkiwon-Koryo](#)

Youtube Link : [10. Poomsae - Kukkiwon-Keumgang](#)

Youtube Link : [11. Poomsae - Kukkiwon-Taebaek](#)

Youtube Link : [12. Poomsae - Kukkiwon-Pyeongwon](#)

Youtube Link : [13. Poomsae - Kukkiwon-Sipjin](#)

Youtube Link : [14. Poomsae - Kukkiwon-Jitae](#)

Youtube Link : [15. Poomsae - Kukkiwon-Chonkwon](#)

Youtube Link : [16. Poomsae - Kukkiwon-Hansu](#)

Youtube Link : [17. Poomsae - Kukkiwon-Ilyeo](#)

Weitere interessante Links:

[Kukkiwon Taekwondo Show](#)

[KUKKIWON TAEKWONDO DEMO TEAM Lincoln Memorial in D.C.](#)

[Taekwondo-aktuell](#)

[Deutsche Taewondo Union e.V.](#)

[Taekwondo Union Rheinland-Pfalz e.V.](#)

[Taekwondo-Club Alzey](#)