



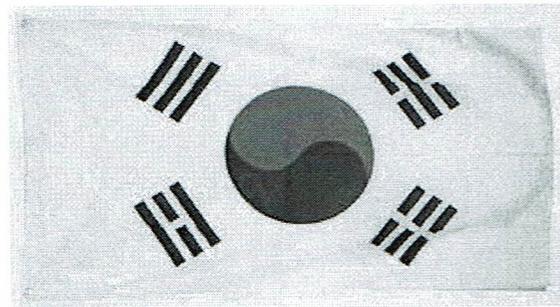
Grundkenntnisse aus dem Taekwondo:

태 권 도

Tae Kwon Do

Fuß Faust Weg

- Was heißt Taekwondo



- Herkunftsländ Südkorea

• Die 5 Grundpfeiler des Taekwondo

1. Kyok-Pa:

Bruchtest

hier zeigt sich das harmonische Zusammenspiel von erlernter Technik und der nötigen geistigen Einstellung, welche den Trainierenden befähigt, Kräfte frei zu setzen, die Materie zerstören können.

2. Hosinsul:

waffenlose Selbstverteidigung sowohl gegen alle Arten von Angriffen wie Fassen, Klammern und Würgen als auch gegen Messer- und Stockangriffe

3. Kyorugi:

sportlicher Wettkampf, der nach festen Wettkampffregeln und mit Schutzausrüstung ausgeführt wird. Er dient zur Umsetzung der erlernten Techniken "am Mann".

4. Ilbo-Taeryon:

"Ein-Schritt-Kampf"

Partnerübung nach festgelegten Regeln in denen Verteidigungstechniken als Vorstufe zum Wettkampf trainiert werden. Geübt werden hierbei vor allem Abstandsgefühl und Körperbeherrschung.

5. Poomse:

bzw. Hyong; sind festgeschriebene Bewegungsabläufe bestehend aus Einzeltechniken, die einen Kampf gegen imaginäre Gegner darstellen

- **Die Formen bis zum Meistergrad:**



Die 1. Form **Taeguk Il-Jang** steht symbolisch für den **Himmel** (als erstes Grundelement und Zeichen der Schöpfung, des Anfangs). Diese Form enthält einfache Grundtechniken des Taekwondo. Sie wird zur Gürtelprüfung des 7. Kup (Gelb/Grün) gelehrt.



Die 2. Form **Taeguk I-Jang** steht symbolisch für den **Frohsinn** oder generell das **Heitere**. Dabei bezieht es sich auf einen fröhlichen Menschen, der innerlich gefestigt ist und durch sein Auftreten anderen Mitmenschen Mut und Zuversicht gibt. Diese Form wird zur Gürtelprüfung des 6. Kup (Grün) gelehrt



Die 3. Form **Taeguk Sam-Jang** steht symbolisch für das **Feuer**, das tief in uns schlummert. Es soll kontrolliert unserem Wohle dienen und nicht dem sinnlosen Zerstören. Diese Form wird zur Gürtelprüfung des 5. Kup (Grün/Blau) gelehrt.



Die 4. Form **Taeguk Sa-Jang** symbolisiert den **Donner**, der den Menschen Angst macht. Sie soll zum Ausdruck bringen, daß wir der Gefahr gelassen und ruhig entgegentreten und dabei vertrauensvoll unsere eigenen Kräfte einsetzen. Sa-Jang wird zur Gürtelprüfung des 4. Kup (Blau) gelehrt.



Die 5. Form **Taeguk Oh-Jang** steht symbolisch für den **Wind**. Den sanften und schöpferischen Wind, der Samen trägt, aber auch den gefährlichen Orkan, der Zerstörung bringt. Ruhe und Rythmus dieser Form werden immer wieder durch stürmische und kraftvolle Bewegungen durchbrochen. Oh-Jang wird zur Gürtelprüfung des 3. Kup (Blau/Rot oder Blau/Braun) gelehrt.



Die 6. Form **Taeguk Yuk-Jang** steht symbolisch für das **Wasser** und seine hohe Anpassungsfähigkeit, auch bei schwierigen Beschaffenheiten. Die Philosophie von Yuk-Jang soll zeigen, daß Schwierigkeiten mit eigener Gelassenheit und dem Selbstvertrauen umgangen und überwunden werden können. Yuk-Jang wird zur Gürtelprüfung des 2. Kup (Rot oder Braun) gelehrt.



Die 7. Form **Taeguk Sil-Jang** steht symbolisch für den **Berg**, das Symbol der Ruhe. 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. Die Form Sil-Jang enthält auch langsame und innehaltende Bewegungen. Sie wird zur Gürtelprüfung des 1. Kup (Rot/Schwarz oder Braun/Schwarz) gelehrt.



Die 8. Form **Taeguk Pal-Jang** wird für die Prüfung zum Meistergrad (1. Dan) gelehrt. Sie steht für die **Erde** und zeigt Reife und verborgene Kräfte.

• Begriffe Deutsch-Koreanisch

Stellungen :

Juchum-sogi (breite Sitzstellung)

Kima-sogi (besonders tiefe Sitzstellung)

Ap-sogi (kleine Vorwärts- bzw. Schrittstellung)

Ap-gubi (lange Vorwärtsstellung "vorne gebeugt")

Dwit-gubi (Rückwärtsstellung "hinten gebeugt")

Blocktechniken

Arae-makki (Tiefblock) Angriffe gegen den Unterleib abwehren

Momtong -makki (Mittelblock von innen nach außen) gegen frontale Angriffe mit äußeren Unterarm abwehren

Olgul-makki (Gesichtsblock) gegen Angriffe zum Hals-/Kopfbereich

Beintechniken

Ap-chagi (Tritt nach vorne)

Miro-chagi (Schiebetrtritt/Pushkick)

Naeryo-chagi (Abwärtsfußschlag)

An-naeryo-chagi (Abwärtsfußschlag von außen nach innen)

Bakkat-naeryo-chagi (Abwärtsfußschlag von innen nach außen)

Yop-chagi (Seitwärtsfußstoß)

Dollyo-chagi (Halbkreisfußtritt)

Baltung-chagi (Spanntritt)

Dwit-chagi (Rückwärtstritt, "Pferdetritt")

Pandae-dollyo-chagi (Tritt mit rückwärtiger Körperdrehung, "Rundkick")

Komandosprache

Cha-ryeot = Achtung
Kyeong-rye = Verbeugen/Grüßen
Joon-bi = Anfangstellung/Kampfstellung einnehmen.
Shi-jak = Anfangen
Dorra = Drehen
Kal-yeo = Unterbrechen
Keu-man = Stop, Ende
Kye-sok = Weitermachen
Shigan = Unbegrenzter Zeitstop
Kyeshi = Zeitstop eine Minute

Zahlen

Ha-nah = Eins
Dul = Zwei
Set = Drei
Net = Vier
Da-seot = Fünf
Yeo-seot = Sechs
Il-gop = Sieben
Yeo-dul = Acht
A-hop = Neun
Yeol = Zehn

Grundbegriffe

Tobok = Anzug
Ti = Gürtel
Dojan = Trainingsraum
Sabom = Meister
Sabom-nim = Großmeister ab 5 Dan
Ki-hap = Kampfschrei
Ki bun dun chak = Kreuzform
Ibo taereon = Einsteppsparring
Ibo taereon = Zweisteppsparring
Sogi = Stellung
Makki = Block
Jirugi = Stoß mit der Faust/Fingerspitze
Chigi = Schlag
Chagi = Fußstoß
Hosinsul = Selbstverteidigung