

## Wichtige Begriffe und Verhaltensweisen im klassischen Taekwondo

### Das Taekwondo Training

Unser "Dobok" ist ein Anzug aus leichtem, weißgebleichtem Stoff, der aus einer Art Jacke (Sang-l), Hose (Hang-l) und Gürtel (Ty) besteht. Er ist strapazierfähig und lässt alle Bewegungen zu. Zum Probetraining ist auch ein strapazierfähiger Trainingsanzug zulässig. Die Füße bleiben unbekleidet. Jegliche Form von Schmuck muss wegen der Verletzungsgefahr vor dem Training abgelegt werden (z.B.: Ringe, Halsketten, Fußkettchen, Armbänder, Uhren und große Ohrringe). Da Taekwondo ein gewaltiges Potenzial besitzt und Trainingsunfällen und Verletzungen durch Unachtsamkeit vorgebeugt wird, ist den Anweisungen des Trainers unbedingt Folge zu leisten. Er ist für den geregelten Ablauf des Trainings verantwortlich.

Für die Teilnahme am Taekwondo Training gelten zudem einfache Regeln:

- Zum Training erscheint man pünktlich und in sauberer Sportkleidung (Dobok). Hände und Füße sind gewaschen, Finger- und Fußnägel sind kurzgehalten, um Verletzungen vorzubeugen.
- Während einer Trainingseinheit darf nicht getrunken oder gegessen werden. Die gesamte Aufmerksamkeit soll dem Lehrer beziehungsweise dem Übungspartner gewidmet sein.
- Während einer Trainingseinheit sollte der Trainingsbereich möglichst nicht verlassen werden. Auf die Toilette sollte man vor Beginn des Trainings gehen. In dringenden Fällen meldet man sich beim Lehrer ab, doch sollte bedacht werden, dass jede Unterbrechung den Unterricht insgesamt stört, den eigenen Körper wieder auskühlen lässt und somit Verletzungsgefahren birgt. Außerdem können so Dreck, Steinchen oder Splitter aus dem Gangbereich auf die Trainingsfläche gebracht werden, was ebenfalls zu Problemen führen kann, da barfuß trainiert wird.
- Bevor das Training beginnt, stellen sich die Schüler vor dem Meister in einer fest vorgegebenen Reihenfolge gemäß ihrer Graduierung auf. Der höchste Grad steht dabei immer vorne rechts, in Blickrichtung der koreanischen Fahne.
- Das Training beginnt, wenn der Lehrer den Befehl zur Aufstellung gibt. Üblicherweise wird der Trainer vom ersten Schüler (vorne rechts) auf Koreanisch begrüßt, dann verbeugt sich die Gruppe zum Lehrer und der Lehrer zur Gruppe hin.
- Beim Training ist Achtsamkeit sehr wichtig. Die Kommandos des Lehrers müssen jederzeit verstanden und auch befolgt werden.
- Nur der Lehrer oder hohe Graduierungen dürfen anderen Schülern Techniken beibringen oder die Schüler korrigieren. Damit wird sichergestellt, dass die Techniken richtig gelernt werden und sich keine Unsauberkeiten einschleichen. Dies gilt insbesondere für die Hyongs, da sich sonst schnell falsche Bewegungsabläufe verbreiten.
- Angriffe gegeneinander, Bruchtests, Übungen mit Waffen (zum Beispiel bei der Selbstverteidigung) oder andere schwierige Übungen dürfen nur nach ausdrücklicher Genehmigung des Lehrers unter dessen Beobachtung durchgeführt werden. Befiehlt der Lehrer Übungsabbruch, sind alle Übungen sofort zu stoppen.

## Respekt und Formwahrung

Respekt und Formwahrung ist gerade in Asien selbstverständlicher Inhalt des täglichen Lebens. So auch beim Taekwondo. Ein hervorstechendes Merkmal dieser Respektbezeugung ist das Verneigen. Mit der Verneigung wird nicht nur Respekt vor dem Lehrer und dem Übungspartner ausgedrückt, sie dient vor allem der Sammlung und Konzentration. Sie sollte bewusst geschehen, denn sie zeigt an, dass man sich auf die bevorstehende Aufgabe konzentriert. Konzentration ist ein wesentliches Element im Taekwondo, sie ermöglicht komplexe Bewegungsabläufe und stellt sicher, dass der Partner nicht versehentlich verletzt wird. Mit dem Gruß bestätigen die Übenden, dass sie die Alltagsorgen abstreifen und sich auf die bevorstehende Übung konzentriert. Es signalisiert dem Partner, dass man ihn als Person respektiert und darauf achten wird, fair und ohne Gefahr mit ihm zu üben.

Man verneigt sich in der Regel:

- Beim Betreten und Verlassen des Übungsraums. Damit übertritt man ganz bewusst auch geistig die Schwelle vom Alltag zum Training und umgekehrt.
- Zu Beginn und Ende der Übungsstunde. Schüler und Lehrer bekunden gegenseitigen Respekt und versichern sich ihrer Konzentration auf die Übungen.
- Vor und nach Partnerübungen. Damit signalisieren sich die Partner, dass sie alle Aufmerksamkeit in die Ausübung der Technik legen, so dass der Partner nicht gefährdet wird.
- Vor und nach einem Bruchtest. Taekwondo ist zur Verteidigung gedacht und nicht zum Zerstören. Da beim Bruchtest etwas zerstört werden soll (zum Beispiel ein Holzbrett), fragt der Übende mit der Verneigung gegenüber dem Lehrer oder Prüfer um Erlaubnis nach, ausnahmsweise etwas zerstören zu dürfen.

## Graduierungssystem Gürtelfarben

Innerhalb des traditionellen Taekwondo gibt es ein Graduierungssystem für Schüler und Meister.

Die Stufen der Schüler werden 'Kup' genannt, gezählt in der Folge 10 auf 1. Ein Anfänger beginnt mit dem weißen Gürtel, der achte und siebte Kup trägt die gelbe Farbe, der sechste, fünfte und vierte Kup trägt die Farbe Blau und der dritte, zweite und erste Kup die Farbe Rot. Ab dem ersten DAN tragen alle, ungeachtet des erreichten Meistergrades die Farbe Schwarz.

Die Farben im Classic Taekwondo symbolisieren die fünf Elemente des Kosmos:

Weißer Gürtel

10. und 9. Kup

Metall

... in der Erde verborgen, muss erst an Tageslicht befördert und geschmiedet werden

**Gelber Gürtel**

8. und 7. Kup

Erde

... der Boden auf dem sich alles Leben entwickelt.

**Blauer Gürtel**

6. 5. und 4. Kup

Holz

... ein mächtiger Baum wächst aus einem kleinen Spross in den Himmel.

**Roter Gürtel**

3. 2. und 1. Kup

Feuer

... spendet Wärme, aber verzehrt auch alles, wenn es außer Kontrolle gerät.

Schwarzer Gürtel

**ab dem 1. DAN**

Wasser

... die weichste Substanz der Erde, indem es in jede Ritze eindringt und zugleich die härteste, indem es alles zerstören kann

## Die Taekwondo Formen - Hyong

Ein System von Übungsformen, koreanisch „Hyong“ genannt, gibt dem Taekwondoka die Möglichkeit, seine Verteidigungs- und Angriffstechniken mit voller Kraft zu üben, ohne jemanden zu gefährden. Sie bestehen aus verschiedenen, aufeinander folgenden Grundbewegungen. Alle Formen basieren auf einem festen Schema mit immer gleichbleibender Bewegungsfolge. Die Schülerin kämpft dabei gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Viele gute Kämpfer nennen als Grundlage ihrer Leistungen das intensive Üben der Formen. Tatsache ist, aus den Formen lässt sich für einen Taekwondo Meister klar erkennen, wie weit ein Schüler fortgeschritten ist, wie effektiv er seine Technik zum Einsatz bringt. Die Formen fordern die Schülerinnen unterschiedlich. Manche sind kurz und schnell, andere raffinierter und länger, schulen die Konzentration und Ausdauer. Gerade in der heutigen Zeit, wo viele Taekwondo-Kämpferinnen tolle, manchmal sogar artistisch anmutende Bewegungen präsentieren, ist es wichtig, diese traditionellen Wurzeln zu erhalten. Tatsächlich gibt es für keine Hyong irgendwelche körperlichen oder altersbedingten Voraussetzungen bzw. Einschränkungen, um diese eindrucksvoll vorzuführen. Aus diesem Grund ist die Hyong auch der wichtigste Prüfungsteil bei Gürtelprüfungen.

Bis zum Schwarzgurt werden die Formen in der Reihenfolge gelernt:

1. Form: Chon-Ji Hyong
2. Form: Dan-Gun Hyong
3. Form: Do-San Hyong
4. Form: Won-Hyo Hyong
5. Form: Yul-Kok Hyong
6. Form: Chun-Gun Hyong
7. Form: Toi-Gye Hyong
8. Form: Hwa-Rang Hyong
9. Form: Chung-Mo Hyong
10. Form: Gwang-Gae Hyong
11. Form: Po-Eun Hyong

## Der Bruchtest

Der Bruchtest ist der wohl am schwierigsten zu erklärende Übungsteil. Tatsache ist, dass der Bruchtest im traditionellen Taekwondo schon immer praktiziert wurde und auch Prüfungsbestandteil ist. Natürlich wurden Bruchtest-Demonstrationen immer auch bei Vorführungen gezeigt, sodass viele Menschen eine falsche Vorstellung von diesem Übungsteil haben. Der Kyok-Pa (Bruchtest) beinhaltet die Idee des sich Durchsetzens. Auch wenn das an einem Material praktiziert wird, meistens Holzbretter, so muss dies geistig im Vorfeld verarbeitet sein. Sich Durchsetzen gegen Widerstände ist grundlegend verbunden mit den Einstellungen einer Kämpferin. Widerstände sollten nicht (nur) als menschliche Gegner gesehen werden, sondern vor allem als Lebensumstände, Umwelteinflüsse und Situationen. Nicht verwechselt werden darf das sich Durchsetzen gegen Widerstände mit dem rücksichtslosen Auftreten eines Stärkeren gegen einen Schwächeren. Bei Taekwondo Üben wird dies aber selten passieren, weil sie sich ihrer Stärke bewusst sind und sich zurücknehmen können. Manche Menschen haben von Natur aus großes Durchsetzungsvermögen und übernehmen schnell Führungsaufgaben. Ein wichtiger Punkt ist, dass unser Durchsetzungsvermögen bei intensivem Taekwondo Training wächst. Dies werden vor allem von Natur aus eher zurückhaltende Menschen sehr angenehm empfinden. Die Bruchtest Ausführungen, welche bei Prüfungen gefordert werden, basieren auf Taekwondo Grundtechniken. Eine Bruchtest-Demonstration wird aber erst bei Fortgeschrittenen, etwa ab dem 7. Kup, erwartet. Bei der Bruchtest-Vorführung erkennt der Lehrer mit welcher Intensität eine Übende hinter ihren Techniken steht. Ein Brechen des Materials ist zu diesem Erkennen nicht notwendig. Allerdings wird in diesem Fall die Energie nicht abgegeben und es könnte zu Verletzungen kommen. Deswegen muss ein Lehrer darauf achten, dass sich seine Schüler ausreichend Grundtechnik und Können angeeignet haben. Ein wenig anders verhält es sich mit Bruchtest-Vorführungen bei Taekwondo Show-Veranstaltungen. Hier zeigen meist sehr fortgeschrittene Schülerinnen spektakuläre Techniken. Diese Darbietungen werden natürlich vorher gut durchdacht und die 'spezielle' Technik dementsprechend geübt. Auch das Bruchtestmaterial wird von den Ausführenden gewählt und entspricht den Möglichkeiten der jeweils gezeigten Technik. Aber auch bei Showdarbietungen basiert der Bruchtest auf guter Konzentrationsfähigkeit und Durchsetzungskraft. Bruchtests sollten in Stresssituationen und Krankheit nicht durchgeführt werden. Bei der Ausbildung einer Taekwondoka ergänzt der Bruchtest so die Übungsteile Formen (Hyong) und Freikampf (Chayu-Taerion) zu einem Ganzen.

## Freikampf

Es gibt wahrscheinlich nicht viele Dinge, die unseren Geist mehr Kreativität entwickeln lassen, als die Auseinandersetzung mit unserer lebendigen Umwelt. Der Freikampf im Taekwondo ist im Gegensatz zur Hyong eine Partnerübung. Wird diese Übung ernsthaft durchgeführt, fordern sich zwei Taekwondo-Kämpfer gegenseitig während des Kämpfens zum Einsatz ihres gesamten technischen Könnens und ihres körperlichen Leistungsstandes auf. Das ermöglicht beiden Partnern während dieser Übung eigene Schwächen zu erkennen und wenn möglich diese zu beheben. Am effektivsten kann also mit dieser Übung gearbeitet werden, wenn zwischen beiden Partnern kein Wettkampfgedanke im Sinn von besser oder schlechter entsteht. Es ist aber sicherlich menschlich, dass je jünger die Kämpfer sind, der Wettbewerbsgedanke umso größer ist. Auf alle Fälle muss darauf geachtet werden, den Partner mit Angriffstechniken nicht zu treffen. Nur ein verantwortungsbewusster und konzentrierter Umgang mit den Kampftechniken schafft eine gegenseitige vertrauensvolle Basis, die wichtig ist für Kampfübungen - vor allem dem Freikampf.

Der Freikampf, obwohl ohne Kontakt bei den Angriffstechniken, ist Regeln unterworfen:

- Alle Angriffe müssen auf die Vorderseite des Körpers oberhalb des Gürtels ausgeführt werden.
- Keine Angriffstechnik darf den Kampfpartner berühren.
- Festhalten, Fuß fegen, Wurftechniken sind im Taekwondo Freikampf nicht erlaubt - ein zu Fall gekommener Partner darf auch nicht mehr angegriffen werden. In diesem Fall wird sogar der Freikampf, im Gegensatz zu anderen Kampfkünsten unterbrochen, bis der Partner wieder stehend kampfbereit ist.
- Grundsätzlich können im Freikampf alle Beintechniken sowohl stehend, als auch im Sprung gegen Körper oder Kopf als Ziel eingesetzt werden.
- Die Handtechniken sind auf den Fauststoß beschränkt, welcher aus Sicherheitsgründen nur Richtung Oberkörper und nicht zum Kopf eingesetzt werden darf.
- Natürlich können alle Ausweichmanöver und Block-Techniken eingesetzt werden - wobei in dem Fall der Kontakt am angreifenden Körperteil (Bein oder Arm) erlaubt bzw. sogar notwendig ist. Übertriebene Härte wäre aber auch hier fehl am Platz, weil die Angriffstechnik ja vor dem Ziel abgestoppt werden muss.
- Im sportlichen Wettbewerb würden Hand- und Beintechniken zum Körper die gleiche Punktzahl geben, Beintechniken mit dem Kopf als Ziel werden höher bewertet und die Bewertung kann noch mal durch die Ausführung im Sprung gesteigert werden. Eine Bewertung erfolgt allerdings nur, wenn der Angriffstechnik kein Sturz folgt.
- Aufgrund dieser Regelung ergeben sich meistens sehr schnelle, dynamische Freikämpfe, die den Aktiven hohe Anforderungen an Ausdauer, Konzentration und Disziplin abverlangen.

## Koreanische Zahlen

Im Taekwondo wird beim Ausführen von Übungen wird auf Koreanisch folgendermaßen bis 10 gezählt:

1	-	HA-NA	(하나)
2	-	DUL	(둘)
3	-	SET	(셋)
4	-	NET	(넷)
5	-	DA-SOT	(다섯)
6	-	YO-SUT	(여섯)
7	-	IL-GOP	(일곱)
8	-	YU-DUL	(여덟)
9	-	A-HOP	(아홉)
10	-	YUL	(열)

## Taekwondo Eigenschaften

Yeï	-	Höflichkeit
Inne	-	Ausdauer
Gukki	-	Selbstdisziplin

## Taekwondo Disziplinen

Chunbi Undong	-	Gymnastik
Hosinsul	-	Selbstverteidigung
Hyong	-	Form
Daeryon	-	Freikampf

## Vorstufen zum Freikampf

Ilbo-Daeryon	-	Einschrittkampf
Ibo-Daeryon	-	Zweischrittkampf
Sambo-Daeryon	-	Dreischrittkampf
Choa-Daeryon	-	Sitzkampf
Kyekpa	-	Bruchtest

## Bruchtestmaterial

Namu	-	Holz
Byokdol	-	Ziegelstein
Kiwya	-	Dachziegel
Dol	-	Stein
Ch`adol	-	Flusskiesel

## Grundbegriffe

Tae	-	der Fuß (Fußtechniken)
Kwon	-	die Faust (Fausttechniken)
Do	-	der Weg (Methode, Lehre)
Dojang	-	Übungsraum
Dobok	-	Trainingskleidung
Ti	-	Gürtel

## Die Rangordnung

Kup	-	Schülergrad
Dan	-	Meistergrad
Sabumnim	-	Großmeister (ab 5.Dan)
Sonsengnim (Kyosanim)	-	Lehrer (1.bis 4. Dan)
Yudanja	-	Schwarzgurtträger
Yukupja	-	Farbgurtträger
Ch`oboja	-	Anfänger
Hakseng	-	Schüler
Suryongseng	-	Taekwondo-Schüler

## Die Kommandos

Ch`aryot	-	Achtung (Stellung Moa-Sogi)
Kyongre	-	Begrüßung (mit Verneigung)
Gukkiea daehae kyongre	-	die Landesfahne grüßen
Sabumnim kyongre	-	Großmeister begrüßen
Chunbi	-	Fertigmachen
Sijak	-	Beginnen
Baro	-	zur Ausgangsstellung zurückkehren
Kallyo	-	Abbrechen, trennen
Gyesog	-	Weitermachen
Guman	-	Ende

## Die Körper-Treffer-Zonen

Sangdan	-	Obere Trefferzone (Scheitel bis Halsende)
Chungdan	-	Mittlere Trefferzone (Halsende bis Bauchnabel)
Hadan	-	Untere Trefferzone (Bauchnabel bis Fußsohle)

## Die Bewegungen

Nulllo	-	Drücken
Miro	-	Schieben
Tulki	-	Durchstoßen
Tymyo	-	Springen
Hechyo	-	Verkeilen
Kyolchyo	-	Einhaken
Ch`ukkyo	-	Heben
Dollyo	-	Drehen
Torra	-	Umdrehen

## Die Bewegungsrichtungen

Ap	-	Vorne
Dü	-	Hinten
Yop	-	Seitlich
YopWenjok (Joa)	-	Links
Oronjok (U)	-	Rechts
Olyo	-	Aufwärts
Neryo	-	Abwärts (Senkrecht von oben nach unten)
An	-	Innen
Pakkat	-	Außen
Pakkuro	-	von innen nach außen
Anuro	-	von außen nach innen
Bandae	-	Entgegen
Ssang	-	Doppelt
Kyoch`a	-	Überkreuz
Dolmyo	-	Gedreht
Duichibo	-	Umgedreht
Yok	-	Umgekehrt
Bandal	-	Halbkreisförmig

## Die Grundtechniken

Makki	-	Block
Ch`irugi	-	Stoß
Taerigi	-	Schlag
Ch`agi	-	Tritt
Tymyo	-	Sprung
Tulki	-	Stich
Olligi	-	Beinschwung
Daebi	-	Schutz
Kiap	-	Taekwondo Schrei
Ho Hub	-	Atmen

## Handtechniken

Son	-	Hand
Sudo	-	Außenhandkante
Yoksudo	-	Innenhandkante
Ch`angkwon	-	Innenhand (Handballen)
Kwansu	-	Fingerspitze
Chong Kwansu	-	Fingerspitze hochkant
Kwon	-	Faust
Chong Kwon	-	Fauststoß nach vorne
Yi Kwon	-	Faustrücken
Chumok Ch`irugi	-	Fauststoß
Baro Ch`irugi	-	Seitengleicher Fauststoß
Bandae Ch`irugi	-	Seitenverkehrter Fauststoß
Bandalson	-	Bogenhand
Tygut`a Ch`irugi	-	Doppelhandfauststoß
Palmok	-	Arm
An Palmok	-	Innenarm
Pakkat Palmok	-	Außenarm
Palkup	-	Ellenbogen

## Körper

Momtong	-	Rumpf
Ha Bok Pu	-	Unterbauch

## Fußtechniken

Dari	-	Bein
Murup	-	Knie
Chokdo	-	Außenrist
Baltung	-	Fußspann
Tych`uk	-	Ferse
Abbal Kumji	-	Fußballen
Ap Ch`agi	-	Fußstoß vorwärts
Tymyo Ap Ch`agi	-	Sprung-Fußstoß vorwärts
Ssangbal Ap Ch`agi	-	Sprung-Doppel-Fußstoß seitlich
Dui Ch`agi	-	Fußstoß rückwärts
Tymyo Dui Ch`agi	-	Sprung-Fußstoß rückwärts
Neryo Ch`agi	-	Fußstoß von oben nach unten
Yop Ch`agi	-	Seitkick
Tymyo Yop Ch`agi	-	Sprung-Seitkick
Dollyo Ch`agi	-	Halbkreis-Fußstoß
Bandae Dollyo Ch`agi	-	Fersendrehschlag
Tymyo Dollyo Ch`agi	-	Sprung-Halbkreis-Fußstoß
Tymyo Bandae Dollyo Ch`agi	-	Fersendrehschlag rückwärts
Kyolcho Ch`agi	-	Halbkreis-Fußkante
Bandal Ch`agi	-	Halbkreis-Fußsohle
Tymyo Bandal Ch`agi	-	Halbkreis-Fußsohle gesprungen
Ch`a Ch`agi	-	Fußstoß mit Abstützen
Tymyo Numo Ch`agi	-	Fußstoß mit Sprung über Hindernis
But Ch`abgo Ch`agi	-	Gehaltener Fußstoß
Yun Sok Ch`agi	-	mehrmals wiederholter Fußstoß
Gaw Ch`agi	-	Scherentritt
Murup Ch`agi	-	Kniestoß
Ch`a Ba Gi	-	Fersenstoß nach unten
Pituro Ch`agi	-	Fußstoß nach außen gedreht
Ch`a Olligi	-	Fußstoß gestreckt
Ap Ch`a Olligi	-	Fußstoß gestreckt vorwärts
Yop Ch`a Olligi	-	Fußstoß gestreckt seitlich

## Die Stellungen

Sogi	-	Stellung
Moa Sogi	-	Grußstellung
Narani Sogi	-	Parallelstellung
Chunbi Sogi	-	Ausgangsstellung
Chongul Sogi	-	Vorwärts-Fußstellung
Nach`uo Sogi	-	Vorwärts-Fußstellung niedrig
Hugul Sogi	-	Rückwärts-Fußstellung (L-Stellung)
Gojung Sogi	-	Rückwärts-Fußstellung niedrig
Kyoch`a Sogi	-	Überkreuzte Hockstellung
U-Öbal Sogi	-	Einbeinstellung rechts
Joa Öbal Sogi	-	Einbeinstellung links
Kima Sogi	-	Reiterstellung