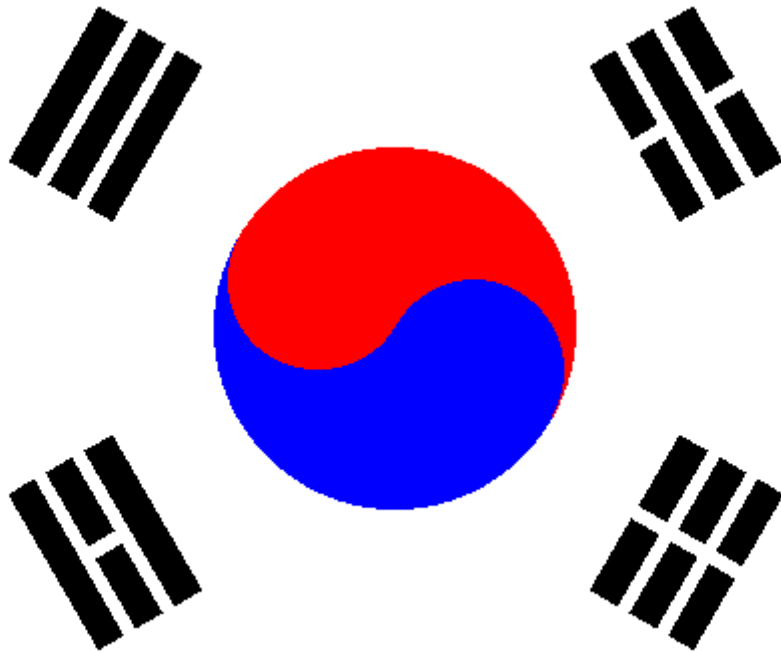


태권도

Tae Kwon Do



KSV Esslingen - Auenweg 21 - 73733 Esslingen-Mettingen

[www.ksv-esslingen.de](http://www.ksv-esslingen.de)

**Willkommen in unserem Verein, wir sind für Sie da.**



Abteilungsleiter: Georg Hottmann 4. Dan



Stellv. Abteilungsleiter: Andreas Maier 4. Dan



Kinder- und Jugendtrainer: Michail Chassekidis 3. Dan



Kasse: Dennie Dewald 4. Dan



Frauenbeauftragte: Ramona Hottmann 1. Dan

## Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung.

Ein olympischer Kampfsport. Der Hauptsitz des Verbandes Kukkiwon sitzt in Seoul / Korea.

## Was bedeutet Taekwondo?

### **Tae**

heißt **Fuß** und beschreibt alle Fußtechniken also Schlagen, Springen und Stoßen mit den Beinen.

### **Kwon**

heißt **Faust** und steht für alle Techniken wie Schläge, Stöße und Abwehrbewegungen mit den Armen und Händen.

### **Do**

heißt **Weg** steht für den geistigen philosophischen Weg des Lernens.

## Unsere Verbände

DTU – Deutsche Taekwondo Union [www.dtu.de](http://www.dtu.de)

TUBW – Taekwondo Union Baden Württemberg [www.tubw.de](http://www.tubw.de)

ETU – European Taekwondo Union [www.taekwondoetu.org](http://www.taekwondoetu.org)

WT – World Taekwondo [www.worldtaekwondo.org](http://www.worldtaekwondo.org)

## Aus was besteht Taekwondo?

Taekwondo besteht aus fünf Säulen:

- 1) Formenlauf ( Poomsae )
- 2) Bruchtest ( Kyokpa )
- 3) Freikampf ( Kyorugi )
- 4) Selbstverteidigung ( Hosinsul )
- 5) Einschrittkampf ( Ilbo taereon )

### **Die Gürtelfarben in der Reihenfolge:**

Weiß, Weiß-Gelb, Gelb, Gelb-Grün, Grün, Grün-Blau, Blau, Blau-Rot, Rot, Rot-Schwarz, Schwarz.

1.– 4. Dan , Meister (Kyosah-Nim) genannt, 5.– 9. Dan , Großmeister (Sahbum-Nim) genannt.

Schwarzgurt bei Kindern 1.-4. Poom, rot-schwarz längsgestreift.

### **Zahlen von 1 – 10**

Hana 1, Dul 2, Set 3, Net 4, Dasot 5,

Yosot 6, Ilgob 7, Yodul 8, Ahop 9, Yol 10.

### **Die Dojang-Etikette**

Die Dojang Etikette beinhaltet die Verhaltensregeln für einen Taekwondoin:

- Eigene Zugeständnisse fördern
- Sich seiner eigenen Schwäche bewusst werden, ehe man die Fehler anderer verurteilt.
- Höflich zueinander sein
- Den Gerechtigkeitssinn fördern
- Zwischen Lehrer und Schüler, mehr oder weniger erfahrene Schülern unterscheiden
- Respekt vor seinem Gegenüber
- Respekt vor dem Dojang
- Respektvoller Umgang mit dem Trainingsmaterial
- Unnötige Verzögerungen des Trainings vermeiden
- Unnötige Risiken während des Trainings vermeiden
- Die Kontrolle über sich selbst behalten
- Bescheiden und ehrlich sein

## Verhaltensregeln im Dojang

In einem Taekwondo Dojang gibt es etliche Verhaltens und Höflichkeitsregeln.

Manche dieser Regeln werden Europäern anfangs etwas seltsam anmuten.

Die Einhaltung der Regeln gehört jedoch zur charakterlichen Fortbildung einer Taekwondoin.

Zudem muss man sich vor Augen halten, dass im Taekwondo Techniken geübt werden, deren unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen des Partners führen könnte.

Die Einhaltung der Regeln dient also auch dem Schutz des Partners sowie dem eigenen Schutz vor Verletzungen.

### Einige Verhaltensregeln im Dojang kurz aufgeführt

- 1) Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Übungsstunde.
- 2) Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang, sowie vor jeder Partnerübung.
- 3) Wärme dich vor Übungsbeginn auf.
- 4) Trage immer einen sauberen, weißen Dobok, ohne Abzeichen und Aufschriften. Trage kein Unterhemd unter dem Dobok (ausgenommen Frauen).
- 5) Binde deinen Gürtel bevor Du den Dojang betrittst, löse ihn erst, wenn Du wieder in der Umkleidekabine bist. Binde den Gürtel mit dem korrekten Knoten.
- 6) Trage weder Schuhe, noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts.
- 7) Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fußnägel kurz. Wasche Füße.
- 8) Halte den Dojang sauber. Eventuelle Blutflecke sind sofort aufzuwischen (Infektionsgefahr).
- 9) Schließe und öffne die Fenster nicht ohne die Erlaubnis des Lehrers.
- 10) Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts.
- 11) Verhalte Dich ruhig beim Absetzen. Setze Dich auf den Boden, lehne dich nicht mit dem Rücken gegen die Wand.
- 12) Verlasse den Raum während des Unterrichts nicht ohne die Erlaubnis des Lehrers.
- 13) Übe nie Freikampf ohne Erlaubnis des Lehrers.
- 14) Halte Dich an die Anweisungen des Lehrers.
- 15) Behandle Deinen Lehrer und jeden Partner mit Respekt. Sei immer hilfsbereit und höflich.

Viele dieser Regeln sollten eigentlich auch im alltäglichen Leben eine Selbstverständlichkeit sein. (Höflichkeit, Körperpflege etc.)

### Trainingsinhalte

Durch das Taekwondo Training sollen folgende Tugenden entwickelt werden.

Höflichkeit, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Fairness, Geduld, Durchhaltevermögen, Brüderlichkeit, Selbstdisziplin, Unbezwingbarkeit, Beharrlichkeit und Mut.

# Welche Bedeutung haben die Symbole auf der koreanischen Flagge

Die Nationalflagge von Südkorea ( **Taegukgi**, 태극기 ) gibt es in ihrer heutigen Form seit 1950. Die Hintergrundfarbe der Fahne ist **weiß** und steht sowohl symbolisch für das koreanische Volk als auch für die Reinheit und den Frieden.

## Die Bedeutung des rot-blauen Kreises

Der Kreis in der Mitte ist in 2 Hälften aufgeteilt. Die ineinander verschlungenen Farbflächen in Rot und Blau stellen das **Yang** und **Eum** -Symbol dar, die koreanische Variante des „Yin und Yang“ der chinesischen Philosophie.

**Yang** ist der obere, rote Teil und **Eum** ist der untere, blaue Teil. Das rot-blaue Symbol steht für das Universum und die in diesem enthaltene Gegensätze wie Feuer und Wasser/ Tag und Nacht/ dunkel und hell/ maskulin und feminin/ Wärme und Kälte und so weiter.

## Die Bedeutung der schwarzen Strichsymbole

Um den Kreis herum befinden sich vier unterschiedliche schwarze Strichsymbole, den so genannten **Trigrammen**. Jedes Trigramm (bzw. Triagramm) symbolisiert eines der 4 universalen Elemente:



## Grundbegriffe I

Dobok.....	Anzug
Sang-Ui .....	Jacke
Ha-Ui.....	Hose
Ty.....	Gürtel
Dojang.....	Trainingshalle
Sabeom.....	Meister / Lehrer
Sabeom-Nim.....	Großmeister
Kihap.....	Kampfschrei
Thymio.....	Gesprungen
Torah.....	Gedreht
Kibundunchak.....	Kreuzform
Ilbo Taereon.....	Einstepsparring
Poomsae.....	Formenlauf
Kyopka.....	Bruchtest
Kyorugi.....	Freikampf
Hosinsul.....	Selbstverteidigung

## Grundbegriffe II

Seogi.....Stellung

Makki.....Abwehrblock

Jireugi.....Stoß mit der Faust

Chirugi.....Fingerspitzenstoß

Chigi.....Schlag

Chagi.....Fuß stoß

Ap.....Frontal / Gerade

Yeop.....Seitlich / Seitwärts

Sonnal.....Handkante

Palmok.....Unterarm

Baro.....Gegenseitig

Bandae.....Gleichseitig

An.....Von außen nach innen

Bakkat.....Von innen nach außen

Eolgul.....Oben

Momtong.....Mitte

Arae.....Unten

Batangson.....Handballen

Bomseogi.....Tigerstellung / kl. Rückwärtsstellung

Dubon.....Doppelt, zweimal hintereinander



Deungjumeuk.....Faustrücken  
Gawi-Makki.....Scherenblock  
Jabi.....Griff  
Jumeok.....Faust-Knöchel von Zeige und Mittelfinger  
Kaljabi.....Schlag mit der Handspanne  
Kkoaseogi.....Überkreuzstellung  
Kokki.....Brechender Schlag  
Mejumeok.....Faustaußenseite  
Mureup.....Knie  
Naeryo.....Abwärts  
Ollyo.....Aufwärts  
Pal .....Arm  
Palgup.....Ellbogen  
Palmok.....Unterarm  
Pyoyeok.....Ziel  
Son.....Hand  
Sonkut.....Fingerspitze  
Tok.....Kinn

## Kommandosprache

Cha-ryeot.....	Achtung
Junbi.....	Vorbereiten
Geyong-nye.....	Verbeugen
Sijak.....	Start
Geuman.....	Ende
Paro.....	zurück zur Startposition
Dora.....	Bewegungsrichtung
Dwirodora.....	Umdrehen
Gallyeo.....	Trennen, Unterbrechen
Gyesok.....	Weiterkämpfen
Chong.....	Blau
Hong.....	Rot
Baek.....	Weiß
Gyongo.....	Verwarnung
Gamjeom.....	Minuspunkt
Seung.....	Sieger

## Bewegungsrichtungen

Ap.....Vorne

Dwi.....Hinten

Yeop.....Seitlich

Chukyeo.....Aufwärts

Naeryeo.....Abwärts

An.....Innen

Bakkat.....Außen

Dollyeo.....Gedreht, Rund

Ttwimyeo.....Im Sprung, Gesprungen

Oreun.....Rechts

Oen.....Links

Baro.....Gegenseitig

Bandae.....Gleichseitig

## Fußstellung

Naranhi seogi.....Füße parallel, Schulterbreit

Moa seogi .....Füße zusammen

Juchum seogi.....Füße parallel, 2x Schulterbreit

Ap Seogi.....Kurze Gangstellung

Ap Gubi.....Lange Gangstellung

Dwit Gubi.....Rückwärtsstellung oder L-Stellung

Dwit Bal Seogi.....Zurückgesetzte Rückwärtsstellung

Bom Seogi.....Tiger oder kl. Rückwärtsstellung

## Makki – Der Abwehrblock

Arae Makki.....Block unten

Eolgul Makki.....Block oben

Momtong An Makki.....Block von außen nach innen

Bakkat Palmok Makki.....Block Außenseite Unterarm

An Palmok Makki.....Block Innenseite Unterarm

Han Sonnal Makki.....Block mit einer Handkante

Sonnal Makki.....Block Handkante

Nulleo Makki.....Drückender Block

Biteureo Makki.....Drehblocken

Geodeureo Makki.....Unterstütztes Blocken

## Chagi – Der Fuß Stoß

- Ap Chagi.....Vorwärtstritt
- Dollyo Chagi.....Halbkreisfußstoß
- Yop Chagi.....Seitwärtsstoß
- Naereo Chagi.....Fußschlag von oben nach unten
- Pandal Chagi.....Fußfeger
- Paldung Chagi.....Fußtritt mit dem Spann
- Dwit Chagi.....Rückwärtstritt
- Pandae Dollyeo Chagi.....Drehfersenschlag
- Annuro Pandal Chagi.....Fußstoß von außen
- Pakuro Pandal Chagi.....Fußstoß von innen

### **Poomsae 1 – Taegeuk IL Jang**

Taegeuk IL Jang verkörpert die Bedeutung von Himmel und Yang, also den Ursprung allen Seins.

### **Poomsae 2 – Taegeuk I Jang**

Taegeuk I Jang verkörpert die Bedeutung vom harten Kern in weicher Schale. Innere Kraft und Ausgeglichenheit.

### **Poomsae 3 – Taegeuk Sam Jang**

Taegeuk Sam Jang verkörpert die Bedeutung von Feuer, also Hitze und Helligkeit. Förderung des Gerechtigkeitssinns und die Leidenschaft zum Taekwondo.

### **Poomsae 4 – Taegeuk Sa Jang**

Taegeuk Sa Jang verkörpert die Bedeutung von Donner, also Kraft und Macht.

### **Poomsae 5 – Taegeuk Oh Jang**

Taegeuk Oh Jang verkörpert die Bedeutung von Wind oder Sturm. Gekennzeichnet durch wechsel von Rhythmus und Tempo.

### **Poomsae 6 – Taegeuk Yuk Jang**

Taegeuk Yuk Jang verkörpert die Bedeutung von Wasser, also ein endloses Fließen und Weichheit.

### **Poomsae 7 – Taegeuk Chil Jang**

Taegeuk Chil Jang verkörpert die Bedeutung von Berg, also unverrückbare Festigkeit.

### **Poomsae 8 – Taegeuk Pal Jang**

Taegeuk Pal Jang verkörpert die Bedeutung von Erde und Yin, also von Wurzel und Stabilität.

Es Symbolisiert Anfang und Ende.

Pal Jang ist die letzte Poomsae Form für Schüler Grade.

Nach Vollendung dieser Formenschule kann man sich für eine Meisterprüfung anmelden.

## **Die Poomsae – Der Formenlauf**

Kodifizierter Kampf mittels Diagramm, gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner.

Darauf sollte man achten:

- a) richtige Blickrichtung
- b) richtige Verlagerung des Schwerpunktes
- c) richtige Dosierung der Geschwindigkeit
- d) richtige Dosierung des Krafteinsatzes
- e) richtige Atmung

**Merke!! Erste Poomsae, zweite Poomsae usw. sind Ordnungszahlen.**

## **Regelwerke / Ordnungen der DTU**

Unter folgendem Link: <http://www.dtu.de/#!regelwerke/c1tx1>

## **§227 BGB – Notwehr**

- nicht wiederrechtlich
- eine Verteidigung um rechtswidrige Angriffe abzuwenden



## Impressionen

### Kampf



### Formenlauf

