

Taekwon-Do-AG

Gepflogenheiten und Regeln

- ❑ Trainingsbeginn und -ende wie auch Start und Ende einer Partnerübung wird wie in Asien üblich mit Verbeugung als Geste des **gegenseitigen Respekts** begleitet. Am Ende der Trainingseinheit wird nach Verbeugung mit Ansage “Einen Kreis bitte” ein Kreis gebildet – hier können generell Fragen beantwortet und Ankündigungen gemacht werden; daraufhin erfolgt eine Verbeugung (und ggf. die Verabschiedung mit Handschlag).
- ❑ Halte Finger- und Zehennägel immer geschnitten und gepflegt.
- ❑ Uhren, Schmuck, Ringe und andere Dinge, die verletzen könnten bzw. an denen man hängen bleiben könnte, sowie Schuhe, sind auf der Trainingsfläche nicht erlaubt.
- Essen oder Kaugummi-Kauen ist auf der Trainingsfläche nicht erlaubt – aber Trinken in kurzen Pausen aus Plastikflasche.
- Unterhaltung und Herumblödeln wird während des Unterrichts nicht geduldet: **permanente Konzentration**.
- ❑ Taekwon-Do und jede andere Form von Selbstverteidigung wird nur als Mittel verwendet, seine Familie, sich selbst und die Schwachen zu verteidigen – Konflikte werden generell vermieden.
- ❑ Auseinandersetzungen über Herkunft, Religion und Politik spielen beim Traditionellen Taekwon-Do keine Rolle. Die Teilnehmer bilden eine sich gegenseitig respektierende und einander **beistehende Gemeinschaft**.
- ❑ Aufstellung: Wenn der Lehrer zur Gruppe schaut, steht der ranghöchste Schüler vorne links vom Meister, dann nach rechts absteigend, fortlaufend in der 2. Reihe von links nach rechts bis zur letzten Reihe. Die Gürtelfarbe spiegelt den Rang wider, d.h. Erfahrung, Fähigkeiten und innere Reife, und dient der Gruppierung und auch als Erinnerung, dem Grad gerecht zu werden: Schülergrade/Farbgurte (10.+9. Kup – weiß {Anfang}, 8.+7. Kup – gelb {Erdboden}, 6.+5. Kup – grün {Leben}, 4.+3. Kup – blau {Himmel}, 2.+1. Kup – rot {Achtung!}) und Meistergrade/Schwarzgurte (1. – 7. Dan [bzw. 9.|10. Dan]).

Bestandteile des Traditionellen Taekwon-Do

- 🕒 Die Gymnastik – Cee Soo: Dehn- und Aufwärmübungen, Konditionstraining und Atemübungen.
- 🕒 Der **Formenlauf** – Hyong: ein Kampf mit imaginären Gegnern, bei der speziell Gedächtnis, Koordination und Atmung geschult werden. Es gibt 20 Hyongs, die aus jeweils 19 – 68 Bewegungen in einer vorgeschriebenen Reihenfolge von Abwehr- und Angriffstechniken in alle Richtungen bestehen.
- 🕒 Der abgesprochene **Kampf** und der Freikampf – Taeryon: von 1-Tritt/1-Tritt - Partnerübung zu Einschrittkampf bis zum Freikampf erfolgt er ohne Kontakt.
- 🕒 Der **Bruchtest** – Kyek-Pa: er wird nicht direkt geübt und erfolgt bei Prüfungen und Demonstrationen als Gradmesser für die geistige Entwicklung des Ausführenden und Ausdruck für die Technik und das Durchsetzungsvermögen des Vorführenden.
- 🕒 Die Selbstverteidigung – Hosinsul: sie bildet die Summe aller Elemente des Taekwon-Do und ist damit Ergebnis und Bestandteil der täglichen Übung zugleich: **Selbstwert** → **Selbstvertrauen** → **Selbstbehauptung** → **Selbstverteidigung**.
- 🕒 Die Theorie – Ilon: Hintergründe (historisch/kulturell), Fachbezeichnungen, korrekte Techniken sowie physikalisch/medizinische Begründungen ihrer genauen Ausführung und juristische/ethische Überlegungen (Notwehr, etc.).

Koreanische Fachbegriffe des Taekwon-Do

[태: ‘Tae’ – Fuß, 권: ‘Kwon’ – Faust, 도: ‘Do’ – {Lebens-} Weg]

Hah-Na	1	Kyung Ye	Verbeugen!	Sogi	Stellung	Ap Chagi	Tritt nach vorn
Dool	2	Cha-Jut	Achtung!	Makki	Block	Ap Oligi	Beinschw. vorn
Seht	3	Chunbi	Fertig machen!	Sangdan	oben (Schulter ↑)	Tollyo Chagi	Rundkick
Neht	4	Sijak	Start!	Chungdan	Mitte	Pandae Tollyo Chagi	Fersendrehkick
Dah Sut	5	Paro	Zurück zum Start!	Hadan	unten (Gürtel ↓)	Yop Chagi	Seitkick
Yuh Sut	6	Tora	Umdrehen!	Chongul	Vorwärtsstellung	Chon Kwon Chirugi	gerader Fauststoß
Eel-Khohp	7	Sahbum-Nim	Großmeister (≥ 5. Dan)	Hugul	L-Stellung	Sudo Taerigi	Handkantenschlag
Yu-Dul	8	Kyosah-Nim	Meister (1. – 4. Dan)	Kima	Reiterstellung	Yok Sudo Taerigi	InnenHKschlag
Ah-Hohp	9	Sunbae-Nim	fortgeschrittener Schüler	Moa Sogi	geschlossene St.	Rikwon Taerigi	Faustrückenschlag
Yul	10	Dobok	Kampfanzug	Narani Sogi	Parallelstellung	Palkup Tulki	Ellenbogenstoß
Seumool	20	Dojang	Trainingsfläche	Kiap	Kampfschrei	Kwan Su Tulki	Fingerstich
Soreun	30	Dan Kup	Meister- Schülergrad	Ty	Gürtel	Changgwon Chirugi	Handballenstoß