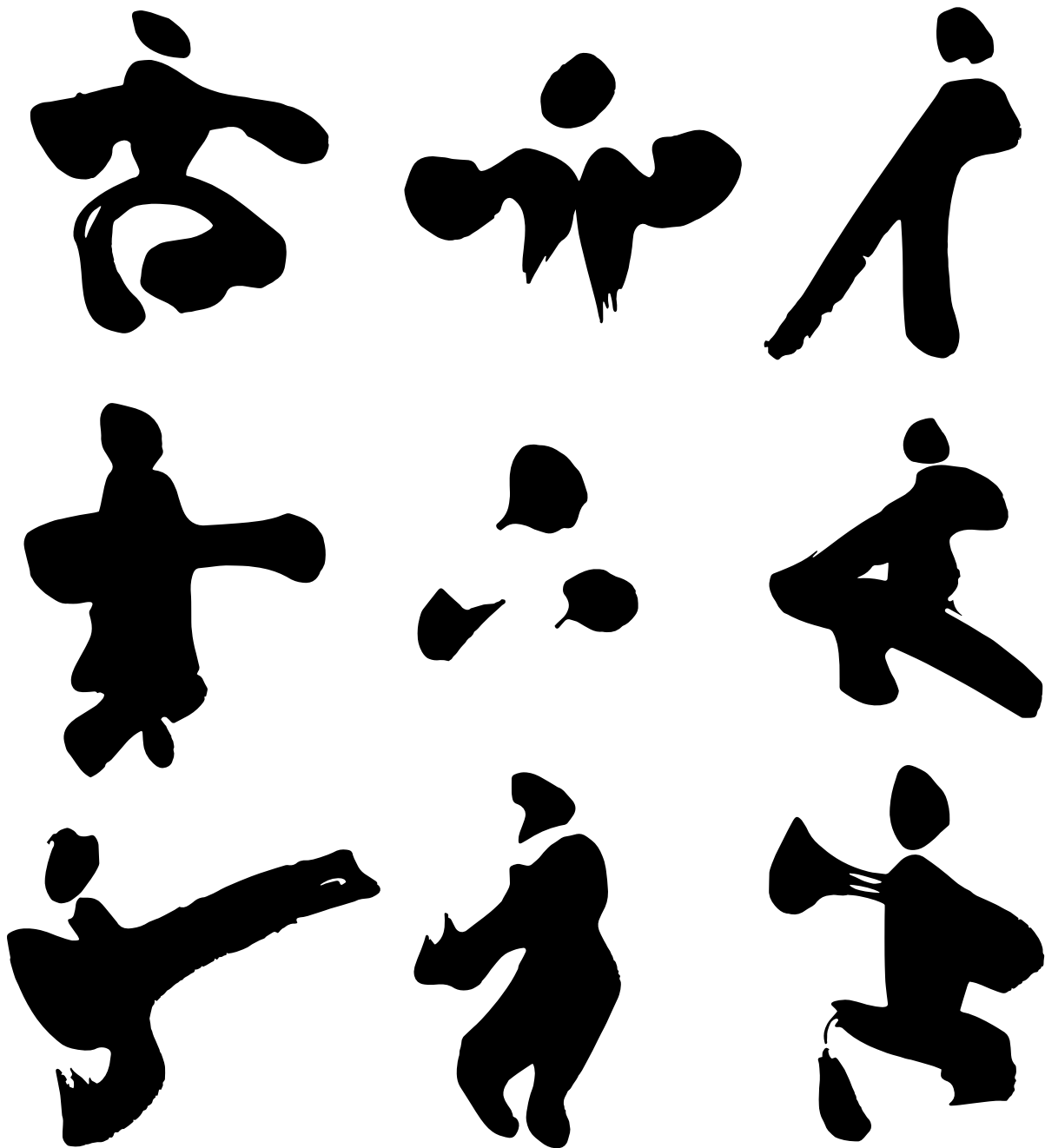
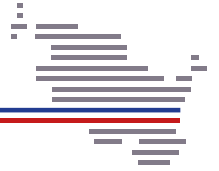




THEORIE





Was ist Taekwondo?

Bedeutung

„Taekwondo“ – der Name ist Programm. Denn Taekwondo ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt „Fuß - Faust - Weg“. Damit sind schon die wichtigsten Grundbegriffe des Kampfsports umrissen:

„Fuß“ und „Faust“ stehen für die Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.

Der „Weg“ hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

Für viele Sportler macht gerade diese Kombination von körperlichem Training und geistiger Dimension den besonderen Reiz des Taekwondo aus.

Attraktive Vielseitigkeit

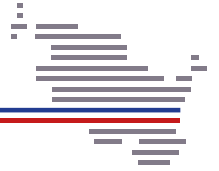
Unterschiedliche Disziplinen lassen es nie langweilig werden.

Die beiden wichtigsten Disziplinen des Taekwondo sind Wettkampf und Formenlauf.

In der DTU wird Vollkontakt Wettkampf nach den WTF (World Taekwondo Federation)-Regeln betrieben. Der Vollkontakt-Wettkampf ist Olympische Disziplin. Wettkampftaekwondo ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und sehr spannend. Während der Wettkampfsaison finden fast an jedem Wochenende größere und kleinere Meisterschaften für Anfänger und Fortgeschrittene in verschiedenen Regionen Deutschlands statt. Wer also Spaß am Wettkampftraining hat, findet immer Gelegenheit, seine Fähigkeiten zu erproben.

Formenlauf ist für jeden Taekwondoka Pflicht, der Gürtelprüfungen ablegen möchte. Für jede Prüfung muss eine neue Form (Poomsae) erlernt werden. Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden. Formenlauf ist auch Wettkampfdisziplin und wird auf Turnieren betrieben. Bewertet werden dann zum Beispiel die Exaktheit der Ausführung, der Ausdruck und die Dynamik der Bewegungen.

Daneben gibt es drei weitere Sparten: In der Grundschule wird trainiert, die Basistechniken korrekt und effektiv auszuführen. Beim Bruchtest wird die Durchschlagkraft der erlernten Techniken erprobt. Bei der Selbstverteidigung übt man Methoden, sich gegen konkrete Angriffe zur Wehr zu setzen.



Taekwondo - für jeden das Richtige

Taekwondo wird von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben.

Kinderkurse sind für Kids ab etwa fünf Jahren geeignet. Die Kinder werden dort nicht nur spielerisch zu gesunder Bewegung angeleitet. Stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder lernen sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Wettkampftaekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschen anstrengend.

Allen Bereichen gemein ist das „Do“, die geistige Dimension des Taekwondo. Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten, als Funfaktor, Schwitzen und Muskelkater - eine Bereicherung für Körper und Geist.



Geschichte

Schon Wandgemälde aus der Koguryo-Dynastie, dem etwa um 37 v. Chr. gegründeten koreanischen Königreich, zeigen Kämpfer beim Ausführen von Kampftechniken, die noch heute gebräuchlich sind. Während seiner langen Geschichte nahm Taekwondo verschiedene Elemente der koreanischen Kultur auf. Vor allem Buddhistische und Taoistische Einflüsse - geistige Konzentration, Meditation, Respekt vor dem Meister oder älteren Schülern - sind bis heute wirksam.

Taekwondo blieb von den Wechselfällen der Geschichte nicht verschont und wurde unter der japanischen Besatzung Koreas in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts sogar verboten. Viele Koreaner trainierten deshalb heimlich und Taekwondo wurde zum wichtigen Bestandteil der koreanischen Identität.

Moderner Wettkampfsport

Nach dem zweiten Weltkrieg und der Teilung in Nord- und Südkorea, begann auch für Taekwondo ein geteiltes Zeitalter. In Nordkorea entwickelte sich unter General Choi das ITF (International Taekwondo Federation) System, in Südkorea unter Kim Un-Yong das WTF (World Taekwondo Federation) Taekwondo. 1971 wurde Taekwondo in Korea als Nationalsport anerkannt und 1973 wurde die WTF offiziell gegründet. Im selben Jahr fand in Seoul die erste Weltmeisterschaft Taekwondo statt.

Wurde lange Zeit nur Wettkampftaekwondo auf Weltebene ausgetragen, so fand 2006 auch die erste, lange erwartete Weltmeisterschaft Formen statt. Mittlerweile haben die Formenweltmeisterschaften einen festen Platz im internationalen Turnierkalender.

Olympische Disziplin

Taekwondo ist neben Judo die zweite asiatische Kampfsportart, der olympische Ehren zuteilwurden: 1981 wurde Taekwondo vom IOC als olympische Disziplin anerkannt. Bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul und 1992 in Barcelona wurde es als Demonstrationssportart ausgetragen. Bei der IOC-Sitzung 1994 in Paris wurde Taekwondo zur vollwertigen Olympischen Sportart erklärt - und endlich war es so weit: Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney erlebte Taekwondo seine olympische Premiere.



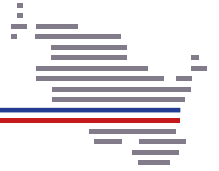
Taekwondo in Deutschland

Vom koreanischen Exportschlager bis zur festen Größe im heimischen Sportgeschehen: Die Erfolgsgeschichte des Taekwondo in Deutschland erstreckt sich über mehr als vierzig Jahre – und sie ist noch lange nicht zu Ende. Alles begann im Jahre 1965. Damals tourte ein koreanisches Demoteam unter der Leitung des späteren ITF-Gründers Choi Hong-Hi durch Afrika, den Nahen Osten und Europa. In Deutschland waren Frankfurt und München die Stationen. Unter „Korea“ konnten sich die meisten Deutschen damals wenig vorstellen. Doch von der Vorführung der koreanischen Taekwondo-Meister waren viele Zuschauer begeistert. Exotisches Flair, Dynamik und sportliches Potential übten einen großen Reiz aus und so dauerte es nicht lange, bis sich die ersten deutschen Taekwondo-Sportler zusammenfanden. Trainiert wurde zunächst oft in spärlichen Räumlichkeiten, Enthusiasten nahmen weite Wege in Kauf, um zum nächsten Taekwondo-Verein oder zur nächsten Sportschule zu gelangen.

Entwicklung der Deutschen Taekwondo Union

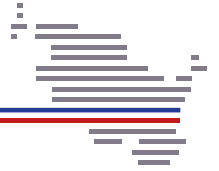
Doch mit deutscher Gründlichkeit begannen sich die Kampfsportler zu organisieren: Bereits 1968 wurde die Sektion Taekwondo im Deutschen Judo Bund – die Vorgängerin der Deutschen Taekwondo Union (DTU) – gegründet, im selben Jahr fand in München die erste Deutsche Meisterschaft statt. Auch an der ersten Weltmeisterschaft 1973 in Seoul nahm ein deutsches Team teil. Damit machten die deutschen Taekwondokas vom ersten Augenblick an klar, dass sie die Entwicklung des internationalen Taekwondo-Sports nicht ohne sie stattfinden sollte.

1981 wurde die Deutsche Taekwondo Union (DTU) gegründet. Heute umfasst sie 17 Landesverbände bestehend aus 863 Vereinen und 55.256 Mitgliedern. Immer wieder bewährt sich die DTU als Ausrichter internationaler Turniere. 1979 wurde die erste Weltmeisterschaft in Deutschland, in Sindelfingen, ausgetragen, damals wurde mit Rainer Müller auch der erste Deutsche Weltmeister. Der World Cup 1998, die Weltmeisterschaft 2003 und die Europameisterschaft 2006 fanden in Deutschland statt. Auch mit den German Open konnte sich die DTU einen guten Namen machen. Die German Open zählen weltweit zu den größten und wichtigsten Turnieren und ziehen jedes Jahr um die 1000 hochkarätige Athleten aus allen wichtigen Taekwondo-Nationen an. Die Veranstaltung zählt zu den A-Class-Turnieren der Europäischen Taekwondo Union und ist seit 2010 von der World Taekwondo Federation anerkannt. Das bedeutet, dass die Ergebnisse der German Open sowohl in die europäische als auch die weltweite Rangliste einfließen.



Olympisches Taekwondo in Deutschland

Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney erlebte Taekwondo seine olympische Premiere. Mit dabei waren drei Sportler aus Deutschland: Fadime Helvacioğlu, Aziz Acharki und Faissal Ebnoutalib. Faissal Ebnoutalib konnte sich die Silbermedaille erkämpfen. Weniger gut lief die Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele 2004 in Athen. Weder beim Welt-Qualifikationsturnier in Paris noch beim europäischen Qualifikationsturnier in Baku konnte ein deutscher Spieler die Voraussetzungen für eine Olympiateilnahme erfüllen. Starke Leistungen zeigten die deutschen Taekwondosportler dagegen in der anspruchsvollen Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele 2008. Die DTU konnte deshalb in Peking erstmals alle vier pro Nation möglichen Startplätze besetzen. Mit dem dreifachen Europameister Levent Tuncat, der amtierenden Europameisterin Sümeyye Gülec, Europameisterin und Militärweltmeisterin Helena Fromm sowie dem EM-Dritten und Ex-Militärweltmeister Daniel Manz war in Peking ein konkurrenzfähiges Team am Start. Gemeinsam mit den Bundestrainern Waldemar Helm und Markus Kohlöffel hatten sich die vier sorgfältig vorbereitet. Trotzdem blieben die deutschen Taekwondo-Sportler in Peking ohne Medaille. Die Hoffnungen der DTU richteten sich nun auf London 2012. Da in Peking ein junges Team am Start war – mit einem Durchschnittsalter von knapp 20 Jahren das jüngste im deutschen Olympiaaufgebot – können sich auch die Teilnehmer von Peking Hoffnungen auf eine zweite Chance machen. Doch bevor es so weit ist, wird es für die deutschen Taekwondo-Sportler im August 2010 bei den Olympischen Jugendspielen in Singapur spannend. Dort wird Deutschland mit Rabia Gülec, Norbert Szekely, Tahir Gülec und Ibrahim Ahmadsei vertreten sein. Dass sich vier junge Sportler für das hochkarätige Turnier qualifizieren konnten ist ein Maßstab für die Leistungsstärke des deutschen Taekwondo-Nachwuchses.



Koreanische Schrift

Das Hangeul (gesprochen Han-geul, nicht Hang-eul), die koreanische Schrift, wurde 1446 ausgearbeitet. Man sah es in dieser Zeit als notwendig an, dass allen Menschen, auch denen der unteren Klassen, die Chance gegeben werden sollte, sich über medizinische Fragen oder landwirtschaftliche Probleme zu informieren. Deshalb veranlasste König Sejong hochangesehene Gelehrte damit, eine Schrift auszuarbeiten, die so einfach sein sollte, dass sie jeder lernen konnte.

Die koreanische Schrift ist also nicht, wie die meisten denken, mit der chinesischen oder japanischen Schrift verwandt. Man schreibt in Silbenblöcken. Diese Silbenblöcke bestehen aus minimal zwei bis maximal vier Zeichen (siehe Tabelle). Je nach Position eines Zeichens in der Silbe kann sich die Aussprache ändern.

Das Hangeul besteht aus 19 Konsonanten, 14 Vokalen und sieben zusammengesetzten Vokalen.

Alle Silbenblöcke beginnen mit einem Konsonanten. Dann folgt ein Vokal und danach können noch bis zu zwei Konsonanten folgen. Am Ende muss jedoch kein Konsonant stehen, steht dort einer, so wird er Batchim genannt.

Nun kann es jedoch vorkommen, dass eine Silbe von der Aussprache her keinen Konsonanten am Anfang der Silbe hat, sondern einen Vokal. In diesem Fall wird der Platzhalterkonsonant ㅇ (stumm, wird nicht umgeschrieben) an den Anfang der Silbe gesetzt.

Beim Zusammenfassen der Zeichen zu Silbenblöcken spielt das Aussehen des Vokals eine entscheidende Rolle.

Wie sie der untenstehenden Tabelle entnehmen können, gibt es sowohl „stehende“ als auch „liegende“ Vokale.

Wenn in einer Silbe ein liegender Vokal benutzt wird, fasst man die Zeichen der Silbe von oben nach unten zusammen: ganz oben in der Silbe steht der erste Konsonant (oder der Platzhalter), dann folgt der liegende Vokal, und am Ende kann der Batchim stehen.

Wenn in einer Silbe ein stehender Vokal benutzt wird, fasst man die Zeichen nach dem Prinzip links-rechts-unten zusammen: Zunächst steht oben links in der Silbe der erste Konsonant, rechts davon wird der stehende Vokal geschrieben, wobei meistens dieser Vokal weiter nach unten reicht als der erste Konsonant. Dann kann darunter wieder ein Batchim folgen.

Nun kommen noch etwas seltener die kombinierten Vokale (Diptonge) vor, die aus einem liegenden und einem stehen Vokal bestehen. Hier steht zuerst wieder oben links der erste Konsonant. Dieser wird unten und rechts von dem Diptong umschlossen. Und unter dem bis dahin entstandenen Gebilde kann wieder ein Batchim stehen.

Die offizielle Umschrift in Südkorea ist seit dem Jahr 2000 die „revidierte Romanisierung“. Sie wurde von Südkorea entwickelt.



In der revidierten Romanisierung ist es erlaubt, in Wörtern zwischen zwei Silben Bindestriche einzubauen, um die Aussprache deutlicher zu machen, z.B. Han-geul anstatt Hangeul, um zu zeigen, dass die Kombination ng nicht wie ng, sondern wie ein n und ein g ausgesprochen wird.

Der Namensteil „Tae“ bezeichnet alle Bein-, Fuß- und Sprungtechniken. Der Namensteil „Kwon“ heißt wörtlich Faust und bezeichnet alle Arm- und Handtechniken. Der Namensteil „Do“ bildet und bezeichnet den geistigen Inhalt der Sportart.

Das Wort Taekwondo wird in koreanischer Schrift folgendermaßen dargestellt:

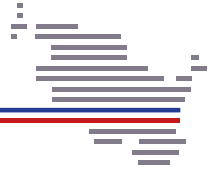
TAE 태 KWON 권 DO 도

besteht aus:

T	태	K	권	D	도
AE	ㅐ	WO	ㅊ	O	ㅊ
		N	ㅌ		

Das Wort TaeKwonDo in einer richtigen Schriftart:

태권도



Koreanische Flagge



Die Flagge Südkoreas wurde in ihrer heutigen Form am 25. Januar 1950 eingeführt.

Der koreanische Name der Flagge Taegeukgi leitet sich von Taegeuk ab, die koreanische Bezeichnung für das Taiji-Prinzip.

Die Grundfarbe Weiß ist ein Symbol für Reinheit und Friedfertigkeit. Sie steht auch für die traditionell von den Koreanern getragene weiße Kleidung. Das rot-blaue „Eum und Yang“-Symbol, die koreanische

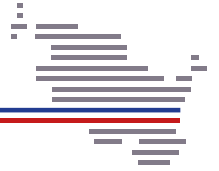
Variante des Yin und Yang, steht im Zentrum der Flagge. Der obere, rote Teil wird Yang genannt, der untere, blaue heißt Eum. Dieses Symbol steht für das Universum und die in ihm enthaltenen Gegensätze, beispielsweise Feuer und Wasser, Tag und Nacht, dunkel und hell, maskulin und feminin, Wärme und Kälte und so weiter.

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

Seit dem 10. September 2009 ist die Verwendung der Nationalflagge zu kommerziellen Zwecken weitgehend verboten. Sie darf nicht in Anzeigen verwendet oder vor Geschäften aufgehängt werden. Erlaubt ist die Abbildung der Flagge auf Verpackungen, nicht aber auf Einwegwaren, wie Servietten, Trinkbechern oder auch auf Sitzmatten.

Bak Yeong-ho, der erste koreanische Botschafter in Japan, schuf im August 1882 den Vorläufer der heutigen Nationalflagge. König Gojong erklärte die Taegeukgi am 6. März 1883 zur ersten Nationalflagge Koreas. Die heutige Form weicht in geringen Details von dieser ursprünglichen Flagge ab.

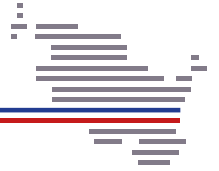


Gürtel

Graduierungen

Die Reihenfolge der Graduierungen:

Graduierung	Gürtelfarbe	Art
10. Kup	weiß	Einsteiger
9. Kup	weiß-gelb	Anfänger
8. Kup	gelb	Anfänger
7. Kup	gelb-grün	Anfänger
6. Kup	grün	Anfänger
5. Kup	grün-blau	Anfänger
4. Kup	blau	Fortgeschrittener
3. Kup	blau-rot	Fortgeschrittener
2. Kup	rot	Fortgeschrittener
1. Kup	rot-schwarz	Fortgeschrittener
1. Dan	schwarz	Meister – Leistungsgrad
2. Dan	schwarz	Meister – Leistungsgrad
3. Dan	schwarz	Meister – Leistungsgrad
4. Dan	schwarz	Meister – Lehrergrad
5. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
6. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
7. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
8. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
9. Dan	schwarz	Großmeister – Lehrergrad
10. Dan	schwarz	Großmeister – ehrenhalber von der WT verliehen



Gürtelfarben

Weiß:

Sie ist die unbefleckte Farbe, ihr Träger ist noch unwissend.

Gelb:

Die gelbe Farbe charakterisiert den Erdboden, also den ursprünglichen Anfang auf dem Alles Lebende wächst.

Grün:

Grün zeigt, dass bereits Früchte entstanden sind, schon steigendes Leben aus den Grundlagen hervorgegangen ist.

Blau:

In der Farbe Blau wird der Himmel dargestellt, also das Erreichen einer gewissen Grenze, was nun zu Höherem befähigt.

Rot:

Rot bedeutet Achtung, hier entsteht etwas Bedeutendes, Großes ist in Vorbereitung, im Kommen.

Schwarz:

Die schwarze Farbe ist die Farbe des Meisters, die alle anderen Farben in sich einschließt, stärker ist als alle anderen. Die Farbe der Achtung und Ehrfurcht einflößt.



Formen

Eine Poomsae ist so etwas wie eine Kür, wobei der Sportler einen genau festgelegten Ablauf von Taekwondo-Techniken ausführt. Die Ausführung dieser Techniken soll gegen die imaginären Gegner so kraftvoll und sauber ausgeführt werden, als ob sie real wären.

Eine Poomsae dient einerseits dem Erlernen von verschiedenen Techniken und ihrer Verbindung zu Kombinationen. Andererseits dienen diese Formen dazu, das Erlernte zu demonstrieren.

Mit jeder Poomsae steigt der Schwierigkeitsgrad an. Es gibt acht „Taeguk“-Formen für Schüler bis zum 1. Kup. Die neun Meisterformen haben jeweils einen Namen mit spezifischer Bedeutung.

Der Begriff Poomsae bedeutet Bewegungsform. Poomsae Taeguk wird übersetzt als: Bewegungsform des Eum und Yang.

Taeguk (Schülerformen)

- 1 | Taeguk il-jang (für den 7. Kup, gelb – grün)
- 2 | Taeguk i-jang (für den 6. Kup, grün)
- 3 | Taeguk sam-jang (für den 5. Kup, grün – blau)
- 4 | Taeguk sa-jang (für den 4. Kup, blau)
- 5 | Taeguk oh-jang (für den 3. Kup, blau – rot)
- 6 | Taeguk yuk-jang (für den 2. Kup, rot)
- 7 | Taeguk chil-jang (für den 1. Kup, rot – schwarz)
- 8 | Taeguk pal-jang (für den 1. Dan, schwarz)

Poomsae (Meisterformen)

- 9 | Poomsae Koryo
- 10 | Poomsae Kumgang
- 11 Poomsae Taebaek
- 12 | Poomsae Pyongwon
- 13 | Poomsae Sipjin
- 14 | Poomsae Jitae
- 15 | Poomsae Chonkwon
- 16 | Poomsae Hansu
- 17 | Poomsae Ilyo



Bedeutungen

1 | Taeguk il-jang

Taeguk il-jang symbolisiert den **Himmel**. Der Himmel spendet den Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Er trägt die Luft zum Atmen, ohne die kein Leben möglich wäre. Durch seine Befruchtende Wirkung regt er das Leben an. Die Wahl diese Symbols für Taeguk il-jang bedeutet also den **Beginn**, die **Schöpfung**.

2 | Taeguk i-jang

Taeguk i-jang bedeutet **das Heitere, der Frohsinn**. Ein fröhlicher Mensch ist innerlich gefestigt und gibt seinen Mitmenschen, allein schon durch sein Auftreten, Mut und Zuversicht. Ein solcher Mensch verfügt über eine große innere Kraft, gibt bei seinen Unternehmungen nicht so schnell auf und ist ausgeglichen und ruhig, aber kraftvoll in seiner Persönlichkeit. Taeguk i-jang symbolisiert also **ruhige Gelassenheit** neben **kraftvollem Auftreten**.

3 | Taeguk sam-jang

Taeguk sam-jang symbolisiert **das Feuer**. Das Feuer leuchtet dem Mensch in der Dunkelheit, gibt ihm Wärme, Geborgenheit und Zuversicht. Doch bricht es unkontrolliert aus einem Vulkan aus, erfüllt es uns mit Furcht und Schrecken ob seiner zerstörerischen Leidenschaft. Taeguk sam-jang lenkt diese Leidenschaft in fruchtbare Bahnen.

4 | Taeguk sa-jang

Taeguk sa-jang symbolisiert den **Donner**, das **Erregende**. Donner und Blitze flößen dem Mensch Furcht ein, andererseits bedeutet Donner auch Kraft und Macht. Diese Poomse drückt Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr aus.

5 | Taeguk oh-jang

Taeguk oh-jang steht für **Wind, Sturm** aber auch **das Sanfte**. Gemäß der Natur des Windes ist Taeguk oh-jang ruhig und kraftvoll aufgebaut.

6 | Taeguk yuk-jang

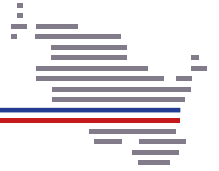
Taeguk yuk-jang symbolisiert das **Wasser**. Fließend und nachgiebig sind die Bewegungen der Form, die durch Fußtritte unterbrochen werden. Sie zeugen vom ruhigen Selbstvertrauen des gefestigten Menschen, der wie das Wasser sein Wesen nicht ändert, sondern gelassen den Schwierigkeiten entgegensieht.

7 | Taeguk chil-jang

Taeguk chil-jang symbolisiert den **Berg**. Dieser steht unverrückbar fest. Der Mensch trachtet seine Fähigkeiten dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss und anhält, wenn dies geboten ist.

8 | Taeguk pal-jang

Taeguk pal-jang symbolisiert die **Erde**. Die Erde bringt Leben hervor und gibt ihm Nahrung.



9 | Poomsae Koryo

Koryo ist der **Name einer Dynastie** (918 - 1392 n. Chr.), aus dessen Name sich das Wort Korea abgeleitet hat.

10 | Poomsae Kumgang

Die buddhistischen Mönche nannten die Beendigung aller Seelenpein Kumgang. Kumgang ist der **größte Berg in Korea**.

11 | Poomsae Taebaek

Die Sage über die Anfänge des koreanischen Volkes besagt, dass der legendäre Tangun **im Taebaek** auf dem Berg Baekdu **das Volk gegründet** haben soll.

12 | Poomsae Pyongwon

Das Symbol dieser Poomsae ist eine **Ebene**.

13 | Poomsae Sipjin

Das Symbol ist das **Dezimalsystem**.

14 | Poomsae Jitae

Der buddhistische Glaube besagt, dass **alles Leben aus der Erde kommt und auch wieder zu ihr zurückkehrt**. Die Erde wird von den Lebewesen und der Natur verändert. In dieser Poomsae wird diese Veränderung vereinigt.

15 | Poomsae Chonkwon

In der alten Zeit wurde der Himmel als Herrscher über das gesamte Universum angesehen. Die Menschen sagten, **der Himmel habe die Natur erschaffen**. So wurde er von ihnen **verehrt**.

16 | Poomsae Hansu

Durch das **Wasser** bilden sich Seen und Flüsse. Beginnen tut dies mit einem einzigen Tropfen.

17 | Poomsae Ilyo

Im Buddhismus wird mit Ilyo der Zustand der geistigen Ausbildung bezeichnet. Hierbei werden **Geist und Körper eine Einheit**. Im Taekwondo ist es das Ziel diesen Zustand zu erlangen. Es ist das Ziel, bei jeder Bewegung so konzentriert zu sein, dass man alle weltlichen Dinge ablegen kann.



Koreanische Vokabeln

Allgemeines

Koreanisch	Deutsch
Taekwondo	koreanische Art des Hand- und Fußkampfes
Bushido	Weg des Ritters/Kriegers
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

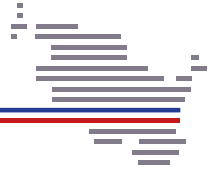


Zahlen

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)
montong	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	Stich, Stoß, Fauststoß
olligi	Beinschwung
chagi	Tritt



Technik-Übersetzungen

9. Kup (weiß - gelb)

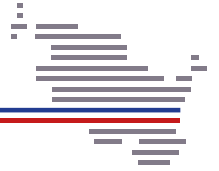
Koreanisch	Deutsch
moa-sogi	geschlossene Stellung (chariot/kyongne)
nahrani-sogi	Parallelstellung (junbi)
ap-sogi	kurze Vorwärtsstellung
ap-gubi	lange Vorwärtsstellung, vorne gebeugt
arae-makki	Tiefabwehr
momtong-jirugi	Fauststoß mittlere Angriffsstufe
olgul-makki	Hochabwehr / Gesichtsblock
an-makki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

8. Kup (gelb)

Koreanisch	Deutsch
an-palmok-bakkat-makki	Innenunterarmblock nach außen
bakkat-palmok-bakkat-makki	Außenunterarmblock nach außen
naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag

7. Kup (gelb - grün)

Koreanisch	Deutsch
dwit-gubi	Rückwärtsstellung, hinten gebeugt
juchum-sogi	Seitwärtsstellung
goduro-makki	Doppelblock / Kampfstellung
sonnal-arae-makki	Handkantentiefabwehr
sonnal-olgul-makki	Handkantenhochabwehr / -gesichtsblock
sonnal-an-makki	Handkantenaußenunterarmblock nach innen
dubon-jirugi	doppelter Fauststoß
twio-ap-chagi	gesprungener Vorwärtsfußtritt
dollyo-chagi	Halbkreisfußtritt



6. Kup (grün)

Koreanisch	Deutsch
olgul-jirugi	Fauststoß obere Angriffsstufe
sonnal-goduro-makki	Handkantenblock
han-sonnal-makki	Handkantenblock einseitig nach außen
sonnal-bakkat-chigi	Außenhandkantenschlag nach außen
sonnal-dung-chigi	Innenhandkantenschlag
sonnal-dung-makki	Innenhandkantenblock
sonnal-mok-chigi	Handkantenschlag nach innen zum Hals
sonkut-jirugi	Fingerspitzenstoß
yop-chagi	Seitwärtsfußtritt

5. Kup (grün-blau)

Koreanisch	Deutsch
goduro-arae-makki	Doppelblock / Kampfstellung untere Angriffsstufe
sonnal-goduro-arae-makki	Handkantenblock untere Angriffsstufe
batangson-nullo-makki	Handballenblock nach unten
batangson-olloyo-makki	Handballenblock aufwärts
batangson-momtong-makki	Handballenblock mittlere Angriffsstufe
batangson-tok-jirugi	Handballenstoß zum Kinn
miro-chagi	Schiebtritt / Pushkick
dwit-chagi	Rückwärtsfußtritt
huryo-chagi	Peitschenschlag

4. Kup (blau)

Koreanisch	Deutsch
jebipum-sonnal-mok-chigi	Schwalbenschlag
palkup-dollyo-chigi	Halbkreisellbogenschlag
palkup-pjoyok-chigi	Ellbogenzielschlag
dung-jumok-ape-chigi	Fausrückenschlag nach vorne
me-jumok-naeryo-chigi	Faustbodenschlag abwärts
tora-yop-chagi	gedrehter Seitwärtsfußtritt
momdollyo-huryo-chagi	Fersendrehschlag



3. Kup (blau-rot)

Koreanisch	Deutsch
bom-sogi	Tigerstellung
wen sogi	Linksstellung
oreun sogi	Rechtsstellung
koa-sogi	Überkreuzstellung
hansonnal-olgul-bituro-makki	Handkantenblock einseitig gewunden
bituro-chagi	gewundener Tritt nach außen
sewo-an-chagi	Tritt mit der Fußinnenkante

2. Kup (rot)

Koreanisch	Deutsch
hakdari-sogi	Krahnichstellung
bo-jumok-junbi	Friedenshand
gawi-makki	Scherenblock
momtong-hechyo-makki	Keilblock mittlere Angriffsstufe
du-jumok-jechyo-jirugi	umgedrehter Doppelfauststoß
otgoro-arae-makki	Kreuzblock untere Angriffsstufe
dung-jumok-olgul-bakkat-chigi	Faustrückenschlag nach außen obere Angriffsstufe
twio-yop-chagi	gesprungener Seitwärtsfußtritt
murup-chigi	Knieschlag
pyojok-chagi	Zieltritt