

HANDBUCH TAEKWONDO

**TECHNIK · TRAINING
PRÜFUNGSORDNUNG**



- Die komplette Formenschule bis zum 1. DAN
- Vorbereitung für den modernen Wettkampf
- Mehr als 100 Farbfotos

GERD GATZWEILER

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

DAS BUCH

Dieses Buch bietet dem Leser einen umfassenden Überblick über die Kampfkunst „Taekwondo“. Der Autor Gerd Gatzweiler, selbst langjähriger aktiver Taekwondo-Sportler, beschreibt detailliert und kenntnisreich die Geschichte und die Entwicklung des modernen Taekwondo sowie die aktuellen Anforderungen im Wettkampf- und im Turniersport.



Dieses Buch eignet sich für Anfänger, Trainer und für interessierte Laien. Es bietet auch für Aktive aus anderen Budokünsten interessante Informationen, z. B. im Hinblick auf die philosophischen Hintergründe der Kampfkunst.

Der Übungsteil stellt die Grundprinzipien der traditionellen Techniken vor und erklärt die verschiedenen Trainingsteile. Beide Turnierbereiche (Kampf und Formen) werden mit ihren jeweiligen Wettkampfordnungen vorgestellt. Die Formenschule bis zum 1. DAN ist in Wort und Bild vollständig und überschaubar zum Erinnern des Gelernten und Nachlesen der Terminologie vorhanden. Kurzbeschreibung der Schwarzgurtformen runden diesen Teil ab.

Zusätzlich bietet das Buch die aktuelle Prüfungsordnung für Kup- und DAN-Grade in tabellarischer Form.

DER AUTOR

Gerd Gatzweiler aus Essen, Jahrgang 1945, hat sich seit 1963 intensiv mit allen Aspekten des Taekwondo beschäftigt. Als Trainer im olympischen Taekwondo hat er u. a. die ersten zwei deutschen Europa- und die ersten beiden deutschen Weltmeister sowie den ersten Gewinner einer olympischen Bronzemedaille ausgebildet. Auch im Formenbereich konnten viele seiner ehemaligen Schüler in Europa Titel oder vordere Plätze erreichen.

Das Hauptinteresse des Esseners gilt der Vielseitigkeit des Taekwondo als Kampfkunst: Hunderte seiner Schüler legten erfolgreich Schwarzgurtprüfungen ab.

€ 16,95 [D]

ISBN 978-3-89899-398-2



9 783898 993982

www.dersportverlag.de

Handbuch Taekwondo

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

WARNHINWEIS

Die Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind und jede andere Technik von Kampfkünsten sind von Natur aus gefährlich. Das Training ist nur unter der Aufsicht und Anleitung eines Experten in dieser Kampfkunst anzuraten. Bitte geben Sie beim Umgang mit Waffen jeglicher Art Acht und lassen Sie sich von einem geeigneten Lehrer beraten. Bitte seien Sie vorsichtig beim Üben der Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind. Weder der Autor noch der Verlag sind für Schäden verantwortlich, die durch Ihre eigene Unachtsamkeit entstehen.

Bitte beachten Sie auch die gesetzlichen Bestimmungen Ihres Landes.

Gerd Gatzweiler

TAEKWONDO

**TECHNIK – TRAINING –
PRÜFUNGSORDNUNG**



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, New York, Olten (CH), Singapore, Toronto



Member of the World
Sportpublishers' Association (WSPA)
Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
Satz: www.satzstudio-hilger.de
ISBN: 978-3-89899-398-2
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de



INHALT

Die Entwicklung 8

1 Taekwondo heute – ein Überblick mit kurzen Rückblenden	9
Internationale Turniere für Kampf und Formen	9
Kampf (Kyorugi)	9
Olympisches Taekwondo	15
Formen (Poomsae)	16
Gürtelprüfungen	20
Traditionelles Taekwondo und andere Kampfkünste – eine Zuordnung	22
Internationale Organisationen, Verbände für Taekwondo	23
2 Geschichte	25
Alles begann mit Philosophien	25
<i>I Ging</i> , das Buch der Wandlungen	26
Konfuzius	28
Laozi, der Daoismus und das Buch <i>Daodejing</i>	29
Buddha, Buddhismus	32
Bodhidharma	33
Zen	33
DO – „der Weg“	35
Legenden und Überlieferungen: Kampfkünste im Shaolin-Kloster	36
Ein Überblick über die koreanische Geschichte und Kultur	40
Die koreanische Sprache	41
Der Tangun-Mythos von der Gründung Koreas	41
Entstehung des Namens Choson	41
Periode der drei Königreiche	42
Koryo-Dynastie	42
Yi-Dynastie bzw. Choson (Joseon)	43
Die heutige Nationalflagge Südkoreas	44



Taekwondo in Korea vor dem Zweiten Weltkrieg	44
Korea und die Entwicklung des Taekwondo nach dem Zweiten Weltkrieg	51
Die ITF	53
Die WTF und das Kukkiwon	57
Taekwondo in Deutschland – ein kurzer Rückblick	59

Das System 66

3 Allgemeiner Übungsbereich	67
Dojang-Etikette	67
Traditionelle Grundschule	69
Der Kihap	77
Traditionelle Partnerübungen und Sparring	78
Selbstverteidigung/Hosinsul	82
Bruchtest/Gyokpa	87
Terminologie	90
4 Turnierbereich	95
Formenschule (POOMSAE)	95
Taeguk	96
Taeguk 1, Il-Jang	100
Taeguk 2, I-Jang	102
Taeguk 3, Sam-Jang	105
Taeguk 4, Sa-Jang	108
Taeguk 5, O-Jang	112
Taeguk 6, Juk-Jang	118
Taeguk 7, Sil-Jang	124
Taeguk 8, Pal-Jang	129
Schwarzgurtformen	134
Internationale Wettkampfordnung Poomsae	138



Kampf (KYORUGI)	141
Basistechniken	141
Schutzausrüstung	143
Betreuer/Coach	144
Punktbeispiele	146
Olympische, internationale und nationale Wettkampfordnung Kampf	148
5 Prüfungsstruktur und Graduierungen	159
Allgemeines zu Gürtelprüfungen	159
Prüfungsrichtlinien für Anfänger (10.-5. KUP)	161
Prüfungsrichtlinien für Fortgeschrittene (4.-1. KUP)	164
DAN-Prüfungen	164
POOM	166
Anhang	171
Bibliografische Angaben	171
Danksagungen	172
Quellen aus dem Internet	173
Wichtige Homepages	174
Bildnachweis	174
Über den Autor	175



DIE ENTWICKLUNG





1 TAEKWONDO HEUTE – EIN ÜBERBLICK MIT KURZEN RÜCKBLENDE

INTERNATIONALE TURNIERE FÜR KAMPF UND FORMEN

Als Kampfsport mit Vollkontakt und Schutzausrüstung ist Taekwondo olympisch. Für die zweite Wettkampfdisziplin, das Formenlaufen, werden ebenfalls alle üblichen nationalen Wettbewerbe, kontinentale Meisterschaften und inzwischen auch Weltmeisterschaften durchgeführt.

Kampf (Kyorugi)

Bis 2006 gehörten dem Weltverband (WTF) 179 offizielle nationale Verbände an. Entsprechend umfangreich ist heutzutage auch der Zeitrahmen für Welt- oder auch Kontinentalmeisterschaften.



Europameisterschaften in Bonn, Deutschland, 2006



Im Unterschied zur Olympiade, wo für Männer und für Frauen nur jeweils vier Gewichtsklassen zugelassen sind, gibt es für Taekwondo bei außerolympischen Turnieren für Frauen und Männer jeweils acht Gewichtsklassen. Außerdem finden auch noch Juniorenweltmeisterschaften in jeweils 10 Gewichtsklassen für männliche und weibliche Jugendliche statt.

Ein vollständiger Überblick über Kampfregeln, Gewichtsklassen und Alterskategorien befindet sich in Kap. 4.

Neben Olympischen Spielen gehören für Taekwondo folgende weitere internationale Meisterschaften zum festen Programm:

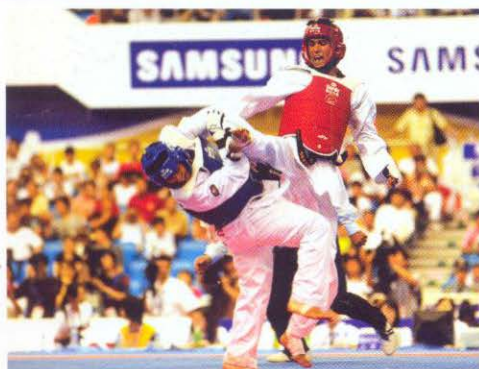
- Weltmeisterschaften für Männer, Frauen und Junioren,
- World Cup Taekwondo,
- Militärweltmeisterschaften (CISM),
- Studentenweltmeisterschaften (FISU) sowie
- kontinentale, bei uns also Europameisterschaften.





TAEKWONDO HEUTE – EIN KURZER ÜBERBLICK





Weltmeisterschaft 2007 in Peking



Ein kurzer Rückblick

Die erste Weltmeisterschaft im Vollkontakt-Taekwondo mit Schutzausrüstung fand 1973 in Seoul statt. Die World Taekwondo Federation (WTF) legte fest, dass in der Folge weitere Weltmeisterschaften alle zwei Jahre stattfinden sollten.

Diese erste Weltmeisterschaft bot noch ein ziemliches Chaos: Die Kampfregeln waren den Teilnehmern teilweise unklar, eine internationale Kampfrichterausbildung war noch nicht durchgeführt und die anzuerkennenden Mitgliederverbände der WTF waren auch noch nicht abschließend definiert. Das führte aus deutscher Sicht zum Beispiel dazu, dass außer der vom Deutschen Sportbund anerkannten damaligen Sektion Taekwondo im Deutschen Judo-Bund noch eine weitere Gruppierung teilnehmen und als „Berlin“ starten wollte. Viele Teilnehmer waren zudem auch mit der Schutzweste unzureichend vertraut. In Deutschland beispielsweise wurde zu dieser Zeit zwar schon nach den Richtlinien der WTF gekämpft, aber noch ohne Schutzweste. Kurz vor der zweiten Weltmeisterschaft kam dann auch in Deutschland die Weste zum Einsatz, ein Kopfschutz war aber noch nicht vorgeschrieben.



Kampfturniere in Deutschland in den 70er Jahren



Man kann wohl sagen, dass 1973 eher für die Chronologie der Weltmeisterschaften im Vollkontakt-Taekwondo eine Bedeutung hat. Aller Anfang ist nun einmal schwer.

Die zweite Weltmeisterschaft 1975, wiederum in Seoul und im Kukkiwon, wurde dem Anspruch eines Weltturniers dann schon gerecht.

Die dritte Weltmeisterschaft 1977 fand erstmals außerhalb des Mutterlands Korea statt: In Chicago konnten schon erhebliche organisatorische und technische Entwicklungen verzeichnet werden. Ein Kuriosum war allerdings in Chicago, dass es im Falle eines unentschiedenen Kampfausgangs keine Verlängerung gab, sondern die Waage entschied. Der leichtere Kämpfer bekam den Sieg zugesprochen. Das Wort von der „Wiegeweltmeisterschaft“ ging um. Deutschland stellte Ende der 70er Jahre die europäische Spitzenmannschaft und Deutsche konnten auch einige Bronzemedallien aus Chicago mit nach Hause nehmen.

Von da an liefen weitere Weltmeisterschaften immer runder und professioneller. Die Ausbildung der Kampfrichter wurde energisch betrieben, die Sporttechnik entwickelte sich weltweit in rasantem Tempo.

Aus deutscher Sicht ist das Jahr 1979 von doppelter Bedeutung. Zum einen war Deutschland Ausrichter der vierten Weltmeisterschaft, zum anderen wurde im Glaspalast von Sindelfingen mit Rainer Müller erstmalig ein Deutscher Weltmeister im Taekwondo.



Rainer Müller, erster deutscher Weltmeister, Weltergewicht (damals 73 kg), Sindelfingen 1979

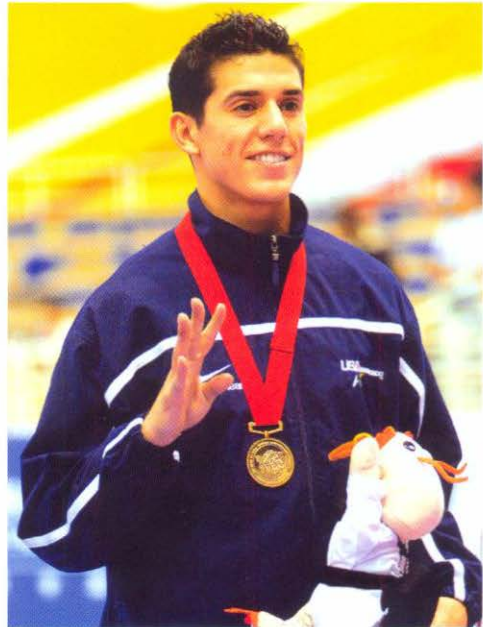


Ein Jahr nach den zweiten Weltmeisterschaften, also 1976, fanden in Barcelona die ersten Europameisterschaften statt. Christian Strzysch und Giuseppe Ascanio holten dabei die ersten Europatitel für Deutschland.

Olympisches Taekwondo

Das moderne Vollkontakt-Taekwondo wurde erst Anfang der 70er Jahre des 20. Jahrhunderts entwickelt. Bis zur Aufnahme in das offizielle olympische Programm im Jahr 2000 war es also ein relativ zügiger Weg. Vorausgegangen waren Teilnahmen an vielen internationalen Sportfesten, gemeinsam mit anderen Sportarten, sowie die konsequente Entwicklung eigener weltweiter Turnierstrukturen. Die wichtigsten Stationen auf dem Weg zur olympischen Disziplin waren:

- 1980, während der „Boykottolympiade“ in Moskau, erhielt Taekwondo bereits den Status einer olympisch anerkannten Sportart.
- 1988 war das Mutterland des Taekwondo, Südkorea, Ausrichter Olympischer Spiele. Dem Gastland wurde die erstmalige Beteiligung von Taekwondo als Vorführdisziplin zugestanden. Das heißt, Taekwondo konnte am olympischen Ablauf in vollem Umfang partizipieren. Medaillenerfolge gingen aber noch nicht in die offizielle Statistik für die Erfolge der Nationen ein.
- 1992 bekam Taekwondo erneut Gelegenheit, sich in Barcelona als Vorführdisziplin zu bewähren.
- 2000 in Sydney, Australien: Erstmals war Taekwondo als Vollkontaktsport mit jeweils vier Gewichtsklassen für Frauen und Männer offizielle und in allen Belangen gleichberechtigte olympische Disziplin.



Steven Lopez, USA, erfolgreichster Taekwondo-Kämpfer: Zweifacher Olympiasieger (2000 Sydney und 2004 Athen), hier in Peking 2007, nach dem Gewinn seiner vierten Weltmeisterschaft in Folge



- 2004 nahm Taekwondo in Athen zum zweiten Male an der Olympiade teil und erhielt anschließend auch für die kommenden Olympiaden grünes Licht.

Nach Judo hat Taekwondo damit als zweite Budoart den schwierigen Sprung in das olympische Programm geschafft. Judo war erstmalig bereits 1960 während der Olympiade in Tokio dabei.

FORMEN (POOMSAE)



*Die ersten europäischen Technikweltmeisterinnen im Team (Korea 2007).
Von links: Clivia Manschwetus, Imke Turner, Petra Hartinger*

Formenmeisterschaften haben in den letzten Jahren einen starken Aufschwung erlebt. Im Vergleich zu Kampfmeisterschaften sind die Teilnehmerzahlen inzwischen etwa gleich groß. Das hat auch etwas damit zu tun, dass hier nach Altersklassen unterteilt wird.

Nachdem für das Vollkontakt-Taekwondo die Aufnahme in das olympische Wettkampfprogramm gelungen war, richtete der Weltverband sein Augenmerk verstärkt auf die zweite wichtige „Säule“ des Taekwondo, also die Formen. Nach Festlegen stilistischer Standards und Ausbildung internationaler Kampfrichter wurden erstmalig im Jahre 2006 Weltmeisterschaften für Formen durchgeführt. Wie schon bei den ersten Weltmeisterschaften im Kampf war auch bei der ersten Weltmeisterschaft der Disziplin Poomsae wiederum das Mutterland des Taekwondo, Korea, der Gastgeber.



TAEKWONDO HEUTE – EIN KURZER ÜBERBLICK

Diese Weiterentwicklung bei Technikmeisterschaften ist auch deshalb von besonderer Bedeutung, weil der Formenbereich sehr eng an die Traditionen von Taekwondo als Budokunst anschließt. Neben dem Vollkontaktsport erlangt der traditionelle Bereich des Taekwondo somit wieder mehr an Gewicht.

In Kap. 4 werden die Bewertungskriterien der Poomsae bei Meisterschaften erläutert.



*Offene Technische Deutsche Meisterschaft,
Elmshorn, Deutschland, 2006*



Ein kurzer Rückblick

Vor den verstärkten Anstrengungen des Weltverbandes für den Wettkampfbereich Poomsae gab es in verschiedenen Ländern nationale Meisterschaften und in Europa wurden von der ETU auch schon kontinentale Meisterschaften ausgerichtet. Da aber für die Techniken präzise stilistische Vorgaben des Weltverbandes noch fehlten, kam es auch häufig zu großen Interpretationsunterschieden.

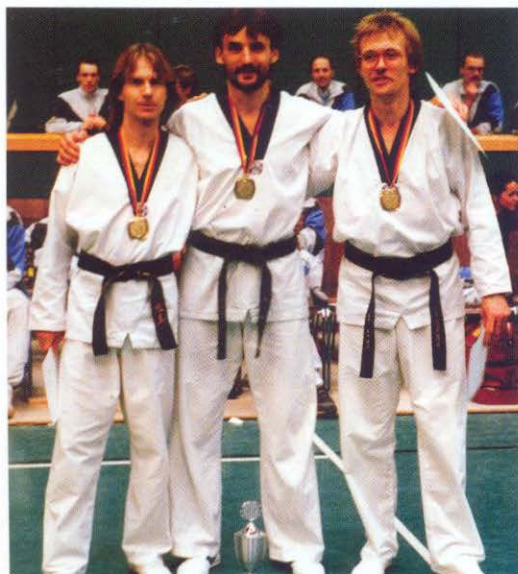


Bruchttest bei der Deutschen Meisterschaft Hyong – Poomsae, Bad Münde 1986



Ilbo-taeryon bei der Deutschen Meisterschaft Hyong – Poomsae, Bad Münde 1986

Wenn man im Wettkampfbereich Formen etwas weiter zurückblickt, dann ist sicherlich die erste Europameisterschaft von Interesse, die im Jahre 1988 in der Türkei ausgetragen wurde. Neben Poomsae war auch – erst- und letztmalig – noch die alte Formenschule Hyong gleichberechtigt. Die Europameister in der Kategorie Hyong wurden separat ermittelt.



Erste deutsche Mannschaftseuropameister 1988. V. l.: Engelbert Rotalsky, Hans-Jürgen Busch, Bernd Bannenberg

Vor dieser ersten Europameisterschaft war die alte Formenschule Hyong in Zentraleuropa immer noch dominierend, während in den südeuropäischen Ländern die Umstellung auf die vom Kukkiwon entwickelten Poomsae schon stärker vorangetrieben worden war. In Deutschland zum Beispiel wurde die offizielle und verbindliche Umstellung für den Bereich der DTU erst Anfang der 90er Jahre beschlossen. Bis dahin waren bei nationalen Meisterschaften der DTU beide Formenschulen zugelassen. Dabei wurden die nationalen Meister nicht getrennt nach Stilen ermittelt, wodurch es gelegentlich zu einem gewissen „Duell der Formenschulen“ kam.



TAEKWONDO HEUTE – EIN KURZER ÜBERBLICK

Für noch weiter zurückliegende Formenmeisterschaften in Deutschland sei noch erwähnt, dass es einige Jahre „Technische Meisterschaften“ gab, bei denen neben Formen auch Partnerübungen und Bruchtests mit jeweils hohen technischen Schwierigkeitsgraden verlangt wurden.

In den Anfangsjahren des Taekwondo in Europa gab es bei Kampfmeisterschaften auch noch folgende Regelung: Im Falle eines Unentschieden bei Mannschaftskämpfen musste jeweils ein Kämpfer jeder Mannschaft eine Form laufen. Der bessere Formenvortrag brachte dann die Entscheidung für den Erfolg der Mannschaft im Kampf. Die Idee dabei war, dass Taekwondo nicht nur als Sport, sondern auch als Budokunst trainiert werden sollte.





Deutsche und Internationale Deutsche Meisterschaften 2008 Kampf und Technik in Ingolstadt: Vier Wettkampfflächen für Kampf, zwei für Formen



GÜRTELPRÜFUNGEN

Zum heutigen Erscheinungsbild des Taekwondo gehören nach wie vor auch Prüfungen für KUP- und DAN-Grade. Im Unterschied zu Meisterschaften für Kampf oder Formen kann bei Prüfungen die ganze Vielfalt des Taekwondo beobachtet werden.



KUP-Prüfung Fortgeschrittene, RSC Essen 2006



KUP-Prüfung Anfänger, RSC Essen 2006

Neben den beiden Wettkampfdisziplinen werden zusätzlich Selbstverteidigung und Bruchtests bewertet. Nur relativ wenige Talentierte nehmen öfter an Turnieren teil. Gürtelprüfungen werden dagegen von fast allen Aktiven regelmäßig genutzt. Zuschauer sind bei Prüfungen im Rahmen der Platzverhältnisse gern gesehene Gäste.



Prüfung zum 1. DAN in den 70ern: Vorgeschriebene Bruchtests damals = Bandoe dollyo-chagi (hier im Bild) und Fauststoß



Die Anforderungen für KUP- und DAN-Prüfungen sind in Kap. 5 beschrieben.



TRADITIONELLES TAEKWONDO UND ANDERE KAMPFKÜNSTE – EINE ZUORDNUNG

Kampfsportarten ermöglichen einen wettkampfgemäßen Vergleich zweier Sportler miteinander. Die Verletzungsgefahr wird durch Reglementierungen und Schutzausrüstungen minimiert. Die heutzutage praktizierten Kampfsportarten sind überwiegend Produkte des 20. Jahrhunderts als Ergebnis wirtschaftlicher, kultureller und sozialer Entwicklungen in einer Welt mit einem Umfeld, das eine gewisse Freizeitgestaltung überhaupt erst ermöglicht hat.

Taekwondo steht gleichzeitig auch in der Tradition der seit 1.500 Jahren entwickelten Kampfkünste und bietet mehr als „nur“ Wettkampf. Diese interessante Tatsache gilt ebenso für die meisten anderen Kampfkünste aus dem asiatischen Kulturkreis, vor allem dann, wenn hinter dem Begriff für die Kampfarm der Zusatz „Do“ steht.



DO – der Weg (koreanische Hangul-Buchstaben: Word Gungsu)

Zur besseren Zuordnung einiger oft benutzter Begriffe hier noch einige weitere Definitionen:

Unter **Kampfkünsten** versteht man Weiterentwicklungen aus Systemen für kriegerische Verwendung. Diese Weiterentwicklungen beinhalten auch biomechanische Erkenntnisse. Mit dem konzentrierten Einüben von exakten, verfeinerten und dadurch teilweise auch künstlerisch anmutenden Bewegungsabläufen werden Prinzipien verinnerlicht, über die gegebenenfalls spontan und intuitiv verfügt werden kann. Asiatische Kampfkünste mit dem Zusatz „Do“ sind von asiatischen Philosophien beeinflusst. Hierbei werden auch Charakter und Psyche trainiert.

Budo ist der Oberbegriff für asiatische Kampfkünste.

Es gibt Budosysteme als reine Kampfkunst, also völlig ohne einen sportlichen Wettkampfteil. Aikido ist hier als Beispiel zu nennen. Es gibt aber auch Budosysteme, die sich aus der Kampfkunst heraus zu einem Wettkampfsport entwickelt haben. Die



TAEKWONDO HEUTE – EIN KURZER ÜBERBLICK

ersten, im offiziellen olympischen Programm praktizierten Budodisziplinen waren Judo im Jahr 1964, gefolgt von Taekwondo im Jahr 2000.

Die **waffenlosen** asiatischen Kampfkünste und Kampfsportarten werden grob in zwei Gruppen unterteilt.

Wenn Würfe, Hebel, Würgegriffe und Haltetechniken eingesetzt werden, ordnet man sie den **weichen** Disziplinen zu. Der japanische Begriff „Ju“ (sanft oder weich) steht hierfür. Die **harten** Disziplinen basieren auf Stoß-, Tritt-, Schlag- und Stichtechniken.

Beim Training der Selbstverteidigung verwenden viele Budokünste aber auch Elemente anderer Disziplinen.

VERGLEICH EINIGER BEKANNTER WAFENLOSER BUDOKÜNSTE

Name	Deutsche Bedeutung	Hartes System	Weiches System	Kampfsportart	Anmerkung
Taekwondo	Fuß-Faust-Weg	+		+	olympisch
Judo	Der sanfte Weg		+	+	olympisch
Aikido	Weg der Harmonie und inneren Kraft		+	–	
Karate-Do	Weg der leeren Hand	+		+	
Jujutsu	Sanfte Kunst	10-20 %	80-90 %	zum Teil	

Es gibt auch Budokünste **mit Waffeneinsatz**, beispielsweise Kendo, das mit einem Bambusschwert auch als Kampfsportart praktiziert, oder Kyudo, bei dem mit Pfeil und Bogen die reine Budokunst und Zenpraxis ohne Wettkampf (siehe Kap. 2) geübt wird.

INTERNATIONALE ORGANISATIONEN, VERBÄNDE FÜR TAEKWONDO

Der Weltverband, World Taekwondo Federation (WTF) und das Internationale Olympische Komitee (IOC), akzeptieren pro Staat und Kontinent jeweils nur einen Fachverband für Taekwondo. Für Europa ist das die Europäische Taekwondo Union (ETU)



und für Deutschland die Deutsche Taekwondo Union (DTU). Die DTU ihrerseits ist Mitglied der ETU und als einziger deutscher Verband für Taekwondo auch Mitglied des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB).

Mitglieder der DTU sind die deutschen Landesverbände. Jedes der 16 Bundesländer hat einen Landesverband für Taekwondo. Mitglieder der Landesverbände sind die Vereine. Die Vereinsvertreter beschließen Satzungspunkte und wählen die Vorstandsmitglieder des Landesverbandes.

Diese Verbandsstruktur ist maßgebend, wenn es um den offiziellen Charakter, klarer ausgedrückt, um die offizielle Anerkennung eines sportlichen Erfolgs oder einer Graduierung geht.

Außerhalb des olympischen Taekwondo gibt es weitere Stilarten und auch unterschiedliche Möglichkeiten, Wettkämpfe auszutragen.

Auch gibt es Vereine, die sich überhaupt keinem Verband anschließen mögen, weil sie lediglich Breitensport ohne eine Beteiligung an Meisterschaften betreiben wollen. Schließlich bietet Taekwondo ja mehr als Sport und sportlichen Wettkampf, wie im Absatz über „Traditionelles Taekwondo und andere Kampfkünste“ erläutert wurde.

Die Frage ist allerdings, ob das potenzielle neue Mitglied eines Vereins oder einer Schule für Taekwondo die Seriosität einer Einrichtung ohne neutrale, sachkundige Hilfe beurteilen kann. Wird der Interessent gegebenenfalls über die Zielsetzungen eines Klubs und den Status möglicher Sporterfolge ehrlich aufgeklärt?

Es ist Anfängern in jedem Fall zu raten, sich vor der Bindung an einen Klub an verschiedenen Stellen zu informieren und das Training unterschiedlicher Anbieter zu besuchen.

Außer der Deutschen Taekwondo Union sind für Deutschland noch die ITF Germany und der Verband für traditionelles Taekwondo von Kwon erwähnenswert. In beiden letztgenannten Verbänden werden andere Formenschulen als innerhalb der DTU/WTF unterrichtet, nämlich „Tul“, oder „Hyong“, die oft auch auf hohem Niveau gepflegt werden. Im Fall der ITF wird zudem auch noch ein anderes, nichtolympisches Zweikampfsystem, nämlich der Semikontakt, angeboten.



2 GESCHICHTE

Alles begann mit Philosophien

Verwendeter Begriff	Andere Bezeichnungen oder Schreibweisen
I Ging	Yijing, I Ching
Konfuzius	Kongzi, Konfutse
Laozi, Daoismus, das Buch Daodejing	Laotse, Taoismus das Buch Tao Te King
Buddha	
Bodhidharma	Damo, Bodhi
Zen	Chan, Ch'an, Son
Do	Dao, Tao
Shaolin	

Welchen philosophischen und/oder geistigen Hintergrund beanspruchen die verschiedenen Kampfkünste, die sich, neben ihrer spezifischen Namensgebung, zumeist mit der Endsilbe DO versehen?

Zum besseren Verständnis dieser Frage sollten – an dieser Stelle in Kürze – einige Hauptphilosophien Asiens betrachtet werden. Die mit den Kurzvorstellungen verbundenen Unzulänglichkeiten mögen Kenner bitte nachsehen. Es ist nicht Zielsetzung dieses Buches, einzelne Philosophien mit ihrem vollständigen Ideenreichtum zu erläutern. Hier geht es lediglich um die Vermittlung eines Verständnisses für Zusammenhänge in Bezug auf Taekwondo und andere Kampfkünste.

Die drei wichtigsten Philosophien, die jeweils auch religiöse Entwicklungen nach sich gezogen haben, stammen aus dem **Konfuzianismus**, **Daoismus** und **Buddhismus**. Eine erste Gemeinsamkeit dieser drei Richtungen kann in der Zeit ihrer Entstehung gesehen werden, nämlich etwa 500 v. Chr. Die frühesten Texte für das Buch *I Ging* sind sogar noch wesentlich älter.



Im Unterschied zu den im Mittelmeerraum entstandenen Offenbarungsreligionen handelt es sich bei Buddhismus und Daoismus um Erkenntnisreligionen, bei denen Anleitungen zu Meditation und Versenkung wesentliche Bestandteile sind.

I Ging, das Buch der Wandlungen

Das Orakelbuch *I Ging* gilt als das älteste Buch Chinas. Auch heutzutage ist es im gesamten ostasiatischen Kulturraum noch aktuell. Wie Sector (1991) schreibt, lassen seine Ursprünge sich bis zu einer legendären Gestalt namens Fu Hsi zurückverfolgen, die vor ungefähr 5.000 Jahren gelebt haben soll. Die 64 Hexagramme und ihre Bezeichnungen stammen aus dem Anfang der Zhou-Dynastie um 1150 v. Chr. Ihr Autor soll der Gründer dieser Dynastie, König Wen, sein (Sector, 1991, S. 19).

Im Mittelpunkt dieses Buches stehen acht aus Strichkodes bestehende Grundphänomene, die in ihrer Wechselwirkung miteinander alle Vorgänge des Universums widerspiegeln sollen.



Alles im Universum entsteht demnach aus Gegensätzen wie Himmel und Erde, Mann und Frau, Licht und Dunkelheit, Gutem und Bösem. Alles befindet sich in einem ständigen Wandlungsprozess. Abstrahiert wird diese Philosophie durch das Yang-Yin-Symbol. Die Punkte im Symbol versinnbildlichen die jeweilige Abhängigkeit der Gegensätze voneinander.

Die koreanische Entsprechung dieses Symbols lautet „Taeguk“, auf Deutsch „Große Ewigkeit“. Das koreanische Taeguk-Symbol besteht aus einem Kreis, der durch eine horizontale S-Linie in zwei Hälften geteilt ist. Die obere Hälfte ist rot, die untere blau.



Rot steht für das männliche Prinzip, die aggressive, heiße, harte, aktive Kraft. Blau stellt das weibliche Prinzip dar, die empfangende, zurückweichende, ruhige, weiche, inaktive Kraft.



Im übertragenen Sinn führte diese Philosophie beim Taekwondo zu den Bewegungsabläufen der Poomsae für die Schülergrade (KUP). Die Laufdiagramme der Poomsae Taeguk 1-8 orientieren sich dabei an den acht Strichkodes oder Trigrammen für die Grundphänomene des Buchs *I Ging*.

Diese acht Trigramme symbolisieren unterschiedliche oder auch gegensätzliche Begriffe und Vorstellungen. Im Buch *I Ging* sind sie von links nach rechts am oberen und von oben nach unten am linken Rand einer Matrix mit 8 x 8 Feldern angeordnet.

U. Hälfte								
O. Hälfte								
	1	11	34	5	26	9	14	43
	12	2	16	8	23	20	35	45
	25	24	51	3	27	42	21	17
	6	7	40	29	4	59	64	47
	33	15	62	39	52	53	56	31
	44	46	32	48	18	57	50	28
	13	36	55	63	22	37	30	49
	10	19	54	60	41	61	38	58

Hexagrammschlüssel (Wilhelm, 1983, S. 339)



Bei der Verwendung des *I Ging* als Orakelbuch zu Deutungszwecken wird zunächst eine Frage formuliert, beispielsweise aus dem Alltag, oder auch nach einer bestimmten zukünftigen Entwicklung. Durch Würfeln wird dann auf der Matrix die Koordinate zweier Trigramme, jeweils eines aus der Senkrechten und eines anderen aus der Waagerechten, ermittelt. Hieraus entsteht dann also eine Formation aus sechs Strickcodes. Jedes dieser dann insgesamt 64 möglichen Hexagramme beinhaltet unterschiedliche Bedeutungen und Bilder, die in ihrer Beziehung zueinander Antworten zu der aufgeworfenen Frage anbieten.

Konfuzius

Der große Staatsgelehrte Konfuzius ordnete die Literatur Chinas neu und stellte strenge Verhaltensregeln auf. Seine Vorschriften betreffen sowohl das Verhalten von Einzelpersonen, Familienmitgliedern untereinander, wie auch die Staatsordnung. Diese Regeln sind in ganz Ostasien immer noch lebendig und werden insbesondere in Korea bis heute weitgehend befolgt.

Konfuzius lehrte, dass Menschlichkeit, Moralgefühl, Tugend und Einsicht die Grundqualitäten von Staat und Gesellschaft seien. Da diese Qualitäten laut Konfuzius erlernbar sind, haben Erziehung und Bildung in konfuzianischen Gesellschaften einen sehr hohen Stellenwert.



Konfuzius, Bild aus China, 2006

Für die Harmonie in der Gesellschaft und die zwischenmenschlichen Beziehungen gelten: Loyalität der Untertanen zum Herrscher, Ehrfurcht der Kinder vor den Eltern, Gehorsam der Frau dem Mann gegenüber, Respekt der Jungen vor den Alten und Vertrauen zwischen Freunden.

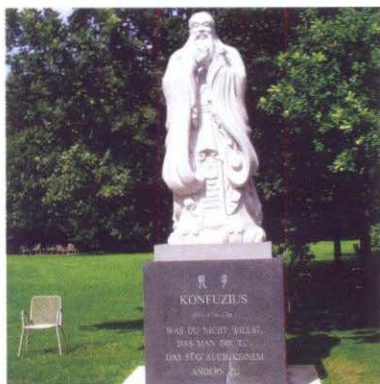
Konfuzius hat philosophische und sozialetische Lehren der klassischen Literatur Chinas interpretiert. Auch das Buch der Wandlungen, *I Ging*, wurde von Konfuzius redigiert. Die Texte des Buches *I Ging* gelten daher als konfuzianisch, obwohl das Buch *I Ging* eigentlich wesentlich älter ist als die originären Schriften des Konfuzius.

Daoismus und vor allem Buddhismus wuchsen seit dem 3. Jh. n. Chr. zu Lasten des Konfuzianismus.



Der chinesische Philosoph Chu Hsi (Zhu Xi) (1130-1200) fasste verschiedene Strömungen des Konfuzianismus zu einer einheitlichen Lehre zusammen. Dadurch, aber auch durch die Aufnahme vieler daoistischer und buddhistischer Elemente, erlebte die Lehre eine Wiedergeburt (Brockhaus, 1990, S. 251 u. S. 534).

Da auch die koreanische Kultur bis heute stark vom Neukonfuzianismus des Chu Hsi geprägt ist, wird im Mutterland des Taekwondo auch das „Do“ hauptsächlich aus diesem Lehrgut heraus interpretiert.



Konfuzius-Denkmal in einem Berliner Park

LAOZI, DER DAOISMUS UND DAS BUCH DAODEJING



Plastik von Laozi im alten daoistischen Tempel von Ghost-City am Yangzi

Der chinesische Begriff *Dao* ist gleichzusetzen mit dem koreanischen bzw. auch japanischen Begriff *Do*. Bekannt wurde der Daoismus vor allem durch das Buch *Daodejing*, dem *Buch vom Sinn und Leben*, wie Richard Wilhelm den Titel übersetzt hat. Als Autor wird der chinesische Weise Laozi – „alter Meister“ – genannt.



Tai Ji, der Uranfang. Das Ineinander der Gegensätze

Laozis historische Realität und das auf ihn direkt zurückzuführende Wirken sind nicht ganz eindeutig. Das *Daodejing* beschreibt – teilweise in lyrischer Form – die Dualität des Seins. Auch diese Philosophie wird mit dem abstrakten Yang-Yin-Symbol verbildlicht. Zu dieser Richtung haben sich Bewegungsmeditationen für die Entwicklung von Harmonie und innerer Energie (Chi/Ki) entwickelt, die sogenannte *Innere Schule*. Taiji ist hierfür ein Beispiel. Aus dem ersten Teil, „vom Sinn“ (*Dao*) des *Daodejing*, hat Richard Wilhelm (1984, S. 73) wie folgt übersetzt:

*Wer andre kennt, ist klug.
Wer sich selber kennt, ist weise.
Wer andere besiegt, hat Kraft.
Wer sich selber besiegt, ist stark.
Wer sich durchsetzt, hat Willen.
Wer sich genügen lässt, ist reich.
Wer seinen Platz nicht verliert, hat Dauer.
Wer auch im Tode nicht untergeht, der lebt.*



Zeichnung „Laozi“ nach einem bekannten chinesischen Motiv



Anfang eines Gedichts von **Berthold Brecht** (1938) mit insgesamt 13 Strophen über Laozi und die Entstehung des *Daodejing*:

1

*Als er Siebzig war und war gebrechlich
Drängte es den Lehrer doch nach Ruh
Denn die Güte war im Lande wieder einmal schwächlich
Und die Bosheit nahm an Kräften wieder einmal zu.
Und er gürtete die Schuh.*

2

*Und er packte ein, was er so brauchte:
Wenig. Doch es wurde dies und das.
So die Pfeife, die er abends immer rauchte
Und das Büchlein, das er immer las.
Weißbrot nach dem Augenmaß*

3

*Freute sich des Tals noch einmal und vergaß es
Als er ins Gebirg den Weg einschlug
Und sein Ochse freute sich des frischen Grases
Kauend, während er den Alten trug
Denn dem ging es schnell genug*

4

*Doch am vierten Tag im Felsgesteine
Hat ein Zöllner ihm den Weg verwehrt:
„Kostbarkeiten zu verzollen?“ – „Keine.“
Und der Knabe, der den Ochsen führte, sprach: „Er hat gelehrt.“
Und so war auch das erklärt.*

5

*Doch der Mann in einer heitren Regung
Fragte noch: „Hat er was rausgekriegt?“
Sprach der Knabe: „Dass das weiche Wasser in Bewegung
Mit der Zeit den harten Stein besiegt.
Du verstehst, das Harte unterliegt.“*



Buddha, Buddhismus

Etwa zeitgleich mit Konfuzianismus und Daoismus in China, also rund 500 Jahre v. Chr., entwickelte sich in Indien der Buddhismus.

Über die Seidenstraße drang der Buddhismus im 1. Jh. n. Chr. in China ein. Von dort gelangte er nach Korea, wo er im Königreich Koguryo offiziell seit 372 n. Chr. eingeführt wurde.

Auch in den westlichen Kulturen wurde die Geschichte vom indischen Königssohn, der zum Asketen wurde, dann einen „mittleren Weg“ entwickelt hat, literarisch verarbeitet.

Der gläubige Buddhist kennt „vier edle Wahrheiten“, die Leid- und die Ursachenerkenntnis des Leids, Lösen von den Ursachen und Aufhebung der Leiden.

Zur Aufhebung der Leiden wird ein achtfacher Pfad vorgegeben. Hierbei geht es um Weisheit in Bezug auf rechte Anschauung und Gesinnung, um ethisch korrektes rechtes Handeln, Reden und Leben und es geht um Sammlung und Meditation. Auch rechtes Sichversenken ist einer der Punkte. Durch Versenkungsübungen soll Erkenntnis und Erleuchtung eintreten und, damit verbunden, die Befreiung vom Leiden durch den sonst ewigen Kreislauf der Wiedergeburten.



Longmen-Grotten bei Luoyang (China). Die 17m hohe Buddhafigur wurde 675 fertig gestellt.



Popjusa-Tempel bei Songnisan (Süd-Korea). Die Tempelanlage wurde 553 gegründet. Der 33 m hohe, 160 Tonnen schwere Maitreya Buddha wurde erst 1989 aufgestellt.

Buddhistische Philosophie lehrt, dass „Ich“ und „Du“ Illusionen sind, weil ihnen jede Beständigkeit und unveränderbare Wesenheit fehlen. Auch andere, tatsächlich existierenden Einzeldinge



sind ständig in Bewegung und in Veränderung begriffen. Ihre vermeintliche Individualität ist nur das Ergebnis von Denken und Bewusstsein (Ri, 1973, S. 23). Die Übung des „Nicht-Denkens“ im Zen-Buddhismus trägt dieser Philosophie Rechnung.

Der Mönch Wonhyo (617-686) ist die bekannteste historische Persönlichkeit des Buddhismus in Korea. Wonhyo verkündete, dass es außerhalb des Absoluten („das eine Herz“) keinerlei Wirklichkeit irgendwelcher Art gibt (Ri, 1973, S. 26).

Bodhidharma

Als Begründer des Chan (Zen) gilt Bodhidharma (470-528 n. Chr.). Er unterrichtete seine Philosophie in dem im Jahre 495 n. Chr. gegründeten buddhistischen Kloster Shaolin in der alten Kaiserstadt Luoyang am Gelben Fluss. Luoyang war damals eine internationale buddhistische Stadt mit über 1.000 Tempeln und bildete den Endpunkt der östlichen Seidenstraße. Viele buddhistische Meister aus dem Westen hielten sich hier auf.

Bodhidharma wird auf Abbildungen zumeist als dunkler, finster dreinschauender Mann mit Bart dargestellt, womit seine indische Herkunft veranschaulicht wird. Unter dem Einfluss von Bodhidharmas Philosophie sind dann im Shaolin-Kloster erstmalig Kampfkünste als Ergänzung zu Meditations- und Versenkungsübungen entwickelt worden.



Bodhidharma. Darstellung im Shaolin-Kloster bei Luoyang

Es gibt in Asien auch heute noch Übungsräume für Budokünste, in denen eine Abbildung Bodhidharmas an der Wand angebracht ist. In solchen Fällen ist dann klar, dass der Hauptinhalt des „Do“ der dort vermittelten Budokunst sich auf Zen bezieht.

ZEN

Für die Budokünste ist also der Zen-Buddhismus von besonderem Interesse.

Zu Zen gibt es ein umfangreiches internationales Literaturangebot. Als bedeutendste Veröffentlichungen für die westliche Welt gelten die Bücher des japanischen Autors Daisetz Taitaro Suzuki (1870-1966), z. B.: „Essays in Zen-Buddhism“ (Suzuki,



1988), oder „The Zen Doctrine of No-Mind“ (Susuki, 1987). Der buddhistische Gelehrte Suzuki lebte fast 40 Jahre in den USA und lehrte an den Universitäten Yale und Columbia. Viele bekannte Zen-Autoren wurden von Suzukis Standardwerken maßgeblich beeinflusst.

Der Name *Zen* heißt auf Chinesisch *Chan*. Beide Begriffe haben sich aus dem ursprünglichen indischen Sanskritwort „Djenna“ abgeleitet. Dieses Wort bedeutet „Verwehen“ oder „Verlöschen“. Gemeint ist damit das Verwehen oder Auslöschen der Gedanken während der Versenkung, um frei von Trugbildern zu einer spontanen Erleuchtung zu gelangen.

Es muss an dieser Stelle eine Unterscheidung zwischen Meditation und Versenkung gemacht werden: Die Meditation hat ein Objekt, über das meditiert wird, die Versenkung dagegen nicht. Die Gedanken werden nicht festgehalten, sie ziehen dahin, sie „verwehen“, es wird ein Zustand der „Leere“ erreicht.

In der Tradition von Bodhi steht insbesondere der Zen-Buddhismus mit seiner Lehre des Nicht-Anhaftens, der Nicht-Abhängigkeit von Dingen, Begebenheiten, Gefühlen und Bedürfnissen.

Nicht das Buchwissen steht beim Zen im Vordergrund, sondern die eigene Erfahrung und Erkenntnis durch Üben von Zen-Künsten und Versenkung.

Der praktische Nutzeffekt des Konzentrationstrainings im Rahmen der Meditations- und Versenkungspraxis wurde auch den asiatischen Kriegern im Mittelalter schnell klar. Bei Auseinandersetzungen um Leben und Tod hatte derjenige den Vorteil, der mit „leerem Geist“, also voll konzentriert und ohne ängstliche Gedanken, seine Waffe führen konnte. Ein im Zen geübter Kämpfer konnte intuitiv und unmittelbar reagieren. In vielen Regionen Asiens wurde deshalb im Mittelalter der Zen-Buddhismus zur „Religion“ der Krieger. Die berühmten Samurai können hier als Beispiel genannt werden. Wohl verstanden: Zen ist eine Versenkungspraxis und selbst keine Religion.

Das beständige Arbeiten an sich selbst, für das auch das Techniktraining eingesetzt wurde, sollte dem Schüler auch die richtige geistige Grundhaltung und Konzentrationsfähigkeit für seine Zen-Versenkungstechnik vermitteln.

Nun wollen heutzutage selbst traditionell eingestellte Taekwondo-Trainer ihre Schüler nicht zur Zen-Versenkung führen. Aber die wahre Meisterschaft in der Kunst des Taekwondo kann letztlich auch nur durch das „Einswerden“ mit der Kunst erreicht



werden. Das wiederum geht nur über jahrelange und konsequente Übung, durch ständige Wiederholung voller Aufmerksamkeit und Konzentration auf die exakte Ausführung von Grundtechniken und vor allem auch durch das Zusammensetzen der Grundtechniken in den Formen (Poomsae). Für den westlichen Schüler ist diese Methode ungewohnt. Ein Europäer versucht eher, eine ihm gestellte Aufgabe möglichst rationell zu lösen.

DO – „DER WEG“



Chinesisches Schriftzeichen für DO: links Kalligrafie, rechts Word NSimSun. Der berühmte Sinologe Richard Wilhelm übersetzte Do mit „der Sinn“.

Wie alle Kampfkünste hat auch Taekwondo seine Wurzeln sowohl in Philosophien wie auch im kriegerischen Kampf. Die englische Bezeichnung „Martial Arts“ für Budokünste ist deshalb auch treffender als die im Deutschen gebräuchliche Bezeichnung „Kampfkünste“. Es ist aber wohl besser, im Deutschen vom Gebrauch des Begriffs „Kriegskünste“ Abstand zu nehmen.

Für den Ausgang einer Kampfhandlung zweier Krieger des Mittelalters war oft die stärkere Psyche eines der Kombattanten entscheidend. Außer perfekter Beherrschung der Kampftechniken wurden deshalb in hohem Maße auch Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Mut und Entschlossenheit verlangt. Kampfkünste sollten unmittelbar und intuitiv bestimmt sein. Der voll konzentrierte Kämpfer konnte störende Gedanken ausblenden, Entschluss und Handeln eins werden lassen.

Zur Erlangung der technischen und geistigen Fähigkeiten führte ein harter „Weg“ mit kompromisslosen Meistern. Traditionell vermittelten diese ihren Schülern dann nicht nur Techniken, sie wirkten auch erzieherisch. Gefühlsaufwallungen, wie Angst, Wut, Hass, sollten beherrscht werden und gar nicht erst aufkommen. Zentraler Inhalt aller Trainings- und auch Erziehungsbemühungen der Meister war es aber, Aufmerksamkeit und Konzentration der Schüler für die vermittelten Techniken zu schärfen. Dieselbe Aufmerksamkeit und Konzentration wurde auch bei Alltagstätigkeiten verlangt, damit diese Fähigkeiten zur Natur und zum Wesen der Schüler werden konnten.

Alle Budokünste, die am Ende den Begriff DO führen, beziehen sich mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung auf die vorgenannten Philosophien.



Buddhistisch geprägte Budomeister werden von ihren Schülern verlangen, dass sie ihr „Ich“ bekämpfen. Dies tun sie nicht, um gegen Egoismus vorzugehen. Beseitigt werden sollen vielmehr Trugbilder, die mit der Illusion des Ichs verbunden sind und Erkenntnis verhindern.

Taekwondo kommt aus der koreanischen Kultur, die schon früh buddhistisch beeinflusst, aber seit 1392 vom Neukonfuzianismus dominiert wurde. Die esoterische buddhistische Denkweise ist für das Do im Taekwondo deshalb allgemein auch nicht so bestimmend. Der weltweit bekannte koreanische Taekwondomeister Kwon Jae-Hwa hat allerdings ein Buch über Taekwondo als Zen-Kunst veröffentlicht und damit die buddhistische Philosophie hervorgehoben. Kim Woo-Kang, ebenfalls einer der ersten Lehrer des Taekwondo in Deutschland, hatte dagegen für die Erklärung des DO eine vergleichsweise schlichte Antwort: „Geduld, Ausdauer, Selbstüberwindung und Höflichkeit.“ Eine Interpretation, die eher den irdischen konfuzianischen Idealen zuzuordnen ist.

Do kann also bedeuten: Weg des Zen beziehungsweise Weg zur Versenkungsfähigkeit durch meditativ und konzentriert ausgeführte (Kampf-)Übungen. In Regionen, deren Kultur stark durch Konfuzius geprägt ist, wird man dem Do eher die Regeln des großen Gelehrten zur Entwicklung der Persönlichkeit zuordnen.

Für Taekwondo kann das religionsfreie Erbe des DO aus den großen Philosophien in Stichworten wie folgt zusammengefasst werden:

- Aus dem Zen: „Leerer“ Geist, Sammlung, Konzentration. Einheit von Körper und Geist.
- Aus dem Konfuzianismus: Entwicklung der Persönlichkeit.
- Aus dem Daoismus: Harmonie und Entwicklung der inneren Energie (Chi/Ki).

LEGENDEN UND ÜBERLIEFERUNGEN: KAMPFKÜNSTE IM SHAOLIN-KLOSTER

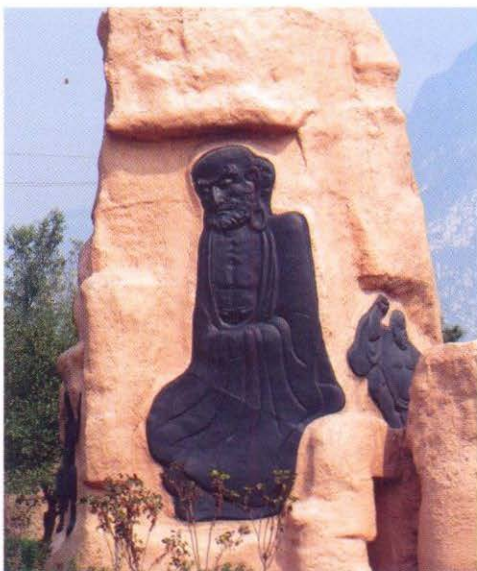
Das Shaolin-Kloster, gegründet 495 n. Chr. bei Luoyang am Gelben Fluss in China, gilt als Ausgangspunkt der Budokünste.

少林寺

Shaolin = „Das Kloster im jungen Wald“



*Denkmal Kampfmönch Shaolin-Kloster,
2006*



*Bodhidharma auf dem Sockel des Denk-
mals*

Bodhidharma soll ein Prinz aus dem südlichen Indien gewesen sein. Nach seiner Erleuchtung nahm er über drei Jahre den Weg nach China. Ein beliebtes Bildmotiv zeigt ihn auf einem kleinen Bündel von Schilfrohren als Floß zur Überquerung des Yangzistroms.

Die bekannteste Geschichte aber handelt von Bodhidharmas Versenkungsübungen. Über neun Jahre, von 527-536, soll er in einer Höhle in der Nähe des Shaolin-Klosters mit dem Gesicht zur Wand meditiert haben. Während dieser Zeit soll sich dann ein Abdruck von ihm auf der Höhlenwand gebildet haben. Der Mönch Huike hatte schon oft den immer wieder vergeblichen Versuch unternommen, von Bodhidharma als Schüler angenommen zu werden, so bat er ihn auch wieder an einem kalten Wintertag. „Wenn der Schnee rot wird“, bekam er vom Meister als Antwort. Daraufhin soll Huike sich mit einem Schwert einen Arm abgetrennt und den Schnee um die Höhle des Meisters blutrot gefärbt haben. Ein beliebtes Bildmotiv ist der Moment, wo



*Bodhidharma aus Bronze im Zentrum des
Tempels*



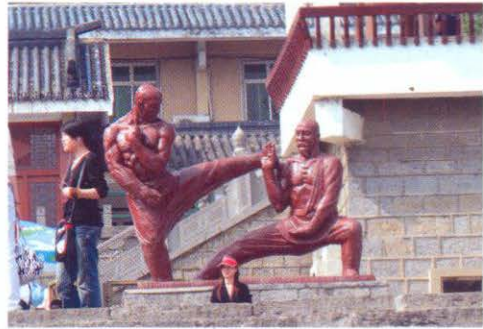
Huiké dem Meister seinen abgetrennten Arm überreicht. Bodhidharma soll ihn dann endlich als Schüler akzeptiert haben.

In den Artikeln über Zen und Do wurde schon die Wechselwirkung von Kampfkunst und Versenkungspraktiken beschrieben. Gemeinsam ist beiden Teilen der „leere Geist“. Der in der Zen-Versenkung angestrebte „leere Geist“ wird manchmal mit der ruhigen, glatten Oberfläche eines Teichs verglichen, welche Bilder korrekt widerspiegeln kann. Steinwürfe ins Wasser verzerren dagegen die Bilder. Steinwürfe wären in dieser Metapher die Gedanken. Die Zen-Versenkung im Zustand des „Nicht-Denkens“ war für die Mönche Voraussetzung zu intuitivem Begreifen und zur Erkenntnis. Für Krieger dagegen bot dieser „leere Geist“ in Kampfsituationen den entscheidenden Vorteil; nur so konnte ein intuitiver Handlungsimpuls ausgelöst und mit der Aktion *eins* werden.

Dies ist letztlich das Ziel aller Kampfkünste: die Einheit von Körper und Geist. Allgemein wird angenommen, dass der Ursprung der Budokünste mit dem Einführen des Zen-Buddhismus durch Bodhidharma im Shaolin-Kloster in Luoyang am Gelben Fluss begonnen hat. Auch das Zusammentreffen des indischen Buddhismus mit dem chinesischen Daoismus spielt möglicherweise mit hinein. Beide Richtungen haben sich weitgehend als wesensgleich betrachtet und sich in China auch gegenseitig beeinflusst. Das war vermutlich auch bei den beiden chinesischen Richtungen der Kampfmeditation der Fall, nämlich der daoistisch geprägten „Inneren Schule“ zur Entwicklung von Harmonie und innerer Energie (Chi/Ki) und der zen-buddhistisch ausgerichteten „Äußerer Schule“.

Für Zen-Buddhismus ist das aus Büchern oder vom Hören erlernte Wissen von zweitrangiger Bedeutung. Wichtiger sind dagegen unmittelbare Erfahrung bei Ausübung von Zen-Künsten sowie Erkennen während der Versenkung.

Zu meditativen Zen-Künsten haben sich ganz verschiedene Übungen entwickelt, wie Blumenstecken oder Malerei. Verschiedene Kampftechniken, mit und ohne Waffen, sollen dann erstmalig im Shaolin-Kloster zu Zen-(Chan-)Künsten entwickelt worden sein. Sicherlich war das Üben von Kampfkunst auch ein Mittel der Erziehung und Selbsterziehung. Konzentriert auszuführende Kampfbewegungen mit bewusster Atmung boten aber hauptsächlich eine ideale meditative Vorstufe zur sehr anstrengenden Praxis der sitzenden Versenkung. Bei der Entwicklung von Kampftechniken und -bewegungen haben auch Naturbeobachtungen eine Rolle gespielt. Verhaltens- und Bewegungsmuster beispielsweise des Tigers, der Schlange, oder auch der Gottesanbeterin im Kampf führten jedenfalls zu heute noch erkennbaren Ableitungen und zur Beeinflussung von Kampfstilen. Nicht zuletzt könnte ein ganz pragmatischer Grund ebenfalls eine Rolle gespielt haben: Die Zeit vor 1.500 Jahren in China war durch ständige kriegerische Aus-



Shaolin 2006: Kämpferstatuen und Gruppe von Kampfmönchen in traditioneller Kleidung

einandersetzungen geprägt und es gab einen ganz realen Schutzbedarf. Da ein zur Friedfertigkeit und Besitzlosigkeit verpflichteter buddhistischer Mönch nicht immer mit umgeschnallten Waffen auftreten konnte, war die Befähigung zu auch waffenloser Selbstverteidigung vermutlich ein willkommener Nebeneffekt.

Korea, in unmittelbarer Nachbarschaft zu China gelegen, war möglicherweise schon früh mit kämpferischer Bewegungsmeditation in Berührung gekommen. Auch das ist allerdings nur eine Vermutung. In der Chronologie des Shaolin-Tempels ist jedenfalls vermerkt, dass ein koreanischer Mönch, der sich auf Chinesisch Huizhao nannte, im Jahre 810 dem Tempel beitrug und über 10 Jahre dort studierte (Shi, 2006, S. 134).

Das im Kukkiwon entwickelte Taekwondo zollt der historischen Entwicklung und der Rolle Chinas jedenfalls Respekt, beispielsweise durch die Auswahl von Laufdiagrammen vieler Poomsae in Form chinesischer Zeichen oder Symbole.

Die mit dem chinesischen Buddhismus exportierten Kampfkünste haben sich in den verschiedenen Regionen weiterentwickelt. Sie wurden sowohl durch die unterschiedlichen Mentalitäten wie auch durch bereits bestehende Kampftechniken beeinflusst und bereichert.



Ein Überblick über die koreanische Geschichte und Kultur

Zeittafel

Name	Jahr	Hinweise/Besonderheiten
Neolithikum (Jungsteinzeit)	4000-1000 v. Chr.	Erste Siedlungsplätze, undekorierte Tonware
Bronzezeit	800-500 v. Chr.	Steingräber
Frühe Eisenzeit	300-200 v. Chr.	Ritualbronzen mit Dekor
Periode der drei Königreiche	37 v. Chr. bis 668 n. Chr.	Koguryo, Paekche und Silla (Goguryeo, Baekje, Shilla)
Vereinigtes Groß-Silla-Reich (Shilla)	676-935	Kulturelle Blüte durch buddhistische Kunst; Pulguksa-Tempel; Sokkuram-Grotte
Koryo-Dynastie (Goryeo) <i>„Land der hohen Schönheit“</i>	918-1392	Buddhismus Staatsreligion; Ableitung des Namens Korea; 1234 erstmaliger Druck mit Metalltypen; 1237-51 Schneiden des Goryeo Tripitaka, heute im Haeinsa-Tempel; zum Schluss Niedergang des Buddhismus durch Korruption
Choson (Joseon) Yi-Dynastie <i>„Land der Morgenstille“</i>	1392-1910	Konfuzianismus Staatsideologie; heutiges Seoul Hauptstadt; koreanisches Alphabet Hangul 1446, literarische Aktivitäten
Annexion durch Japan	1910-1945	Brutale Assimilationsversuche; koreanische Kultur und Identität wurden unterdrückt
Koreakrieg	1950-1953	Invasion aus Nordkorea
Republik Korea	Ab 1948	Republik Korea = Südkorea, der Norden ist kommunistisch

(Goepper, Whang & Whitfield, 1984, S. 10 u. 11)



Die koreanische Sprache

Die Puyosprache im mandschurisch-nordkoreanischen Raum gehörte zur altaischen Sprachfamilie, wie das Finnische und Ungarische. Die Puyosprache verband sich mit der Hansprache aus dem zentral- und südkoreanischen Raum. Eine einheitliche Sprache bildete sich zwischen dem 10. und 16. Jahrhundert heraus. Der reiche Wortschatz ist auch von chinesischen Einflüssen mitgeprägt. Das moderne Koreanisch besitzt 10 einfache Vokale, 11 Zusammensetzungen und 19 Konsonanten (Brockhaus, 1990, S. 368).

Der Tangun-Mythos von der Gründung Koreas

Jedes Kind kennt in Korea die Legende von der Gründung Koreas durch Tangun: Vor langer Zeit wollten ein Bär und ein Tiger gerne Menschen werden. Sie flehten darum den Himmelssohn Hwanung an. Dieser versprach, sie in Menschen zu verwandeln, wenn sie 100 Tage in einer Höhle von nichts als Knoblauch und Beifuß leben könnten. Der Tiger gab schon bald auf. Der Bär dagegen bestand die Prüfung und wurde daraufhin vom Himmelssohn in eine schöne Frau verwandelt. Die beiden heirateten und bekamen einen Sohn namens Tangun. Im Jahre 2334 v. Chr. gründete Tangun das „Land der Morgenstille“, Choson, als erstes Königreich auf der koreanischen Halbinsel.

Interessant ist, dass in Büchern immer das exakte Datum zu dieser Sage angegeben wird. Wie in der Abhandlung „Die ITF“ beschrieben, benannte Choi Hong-Hi seine zweite Formenschöpfung nach Tan-Gun und schrieb hierzu schon in seinem ersten Buch über Taekwondo (Choi, 1965, S. 174): „... ist benannt nach dem heiligen Tan-Gun, dem legendären Gründer Koreas im Jahr 2334 v. Chr.“).

In der Yi-Dynastie (1392-1910) wurde der legendäre Begriff „Choson“ bis 1897 die Bezeichnung Koreas.

Entstehung des Namens Choson

Die älteste, tatsächlich greifbare Persönlichkeit der koreanischen Historie war Chi-tzu (Kija). Infolge eines Wechsels des Herrscherhauses in China emigrierte Chi-tzu etwa 1200 v. Chr. mit ungefähr 5.000 Gefolgsleuten nach Korea. Auf ihn wird auch die Namensgebung für Korea, nämlich Choson, zurückgeführt. Am Ende der Zeit der „Streitenden Reiche“ Chinas (481-221 v. Chr.) eroberte dann ein Mann namens Wei-man (Wiman) aus dem benachbarten chinesischen Staate Yen das Kija Choson und gründete den Staat Wiman Choson (Cotterell & Yap, 1982, S. 40 u. Eliseit, 1978, S. 97f.).



Das Gebiet dieses alten, ersten Choson lag im heutigen Nordkorea und in der südlichen Mandschurei. Dieser älteste Name für Korea, Choson, leitet sich aus dem chinesischen „Ch'ao-hsien“ ab und bedeutet etwa „Land der Morgenstille“ oder „Landes des Morgenfriedens“ (Kim, 1963, S. 65 u. Eliseit, 1978, S. 97f.).

PERIODE DER DREI KÖNIGREICHE

(37 v. Chr.-668 n. Chr.)



Die nördliche Hälfte Koreas war von tungusischen Puyovölkern besiedelt, die zur altaischen Sprachfamilie gehörten. Sie dehnten sich zu einer starken politischen Macht aus, dem Koguryoreich. Durch seine Nachbarschaft zu China konnten von dort kulturelle Einflüsse aufgenommen werden. Der Buddhismus wurde erstmalig in Korea 372 n. Chr. in Koguryo eingeführt.

Die Hauptstadt wurde von Koguryo nach Chi-an, am Yalu-Fluss, und zwischen dem 5. und 7. Jahrhundert wahrscheinlich nach Pyongyang verlegt. Auch das Volk von Paekche stammte vermutlich von den Puyo ab. Die Hauptstadt des Paekchereichs war unweit von Seoul in der Nähe

von Kwangju. Die südliche Hälfte war von drei Stämmen der Han besetzt: Mahan, Pyonhan und Chinhan, die im Übrigen keine Beziehung zur chinesischen Han-Dynastie hatten (Kim, 1963, S. 67).

Die Chinhan gründeten ein weiteres Königreich mit dem Namen Silla. Zu Beginn des 5. Jahrhunderts gab es somit drei rivalisierende Königreiche auf der koreanischen Halbinsel: Koguryo, Paekche und Silla.

Im 7. Jahrhundert einte Silla die drei Reiche. Es entstand Groß-Silla (676-935).

KORYO-DYNASTIE

(918-1392)

Das Wort „Koryo“ bedeutet „Land der hohen Schönheit“. Wahrscheinlich hat Marco Polo den Begriff nach Europa gebracht, wo er zu „Korea“ latinisiert wurde.

Der Buddhismus wurde im Korea dieser Zeit zur Staatsreligion.



Ende des 12. und Anfang des 13. Jahrhunderts – also zwei Jahrhunderte vor Gutenberg in Deutschland – wurde in Korea bereits mit beweglichen Lettern aus Metall gedruckt, während China noch ausschließlich im Blockverfahren druckte (Kim, 1963, S. 103).

Yi-DYNASTIE bzw. CHOSON (JOSEON)

(1392-1910)

Die Yi-Dynastie nannte ihren Staat dann wieder Choson, „Land der Morgenstille“. Erst im Jahr 1897 wurde der Staatsname in „Taehan“, „Großes Han-Reich“, geändert. Bei dieser Namensänderung bezog sich der zu dieser Zeit regierende König Kojong auf die drei vorerwähnten alten Han-Stämme.

In der vorangegangenen Koryo-Dynastie ist der Buddhismus sehr mächtig geworden, verwickelte sich aber in Korruption. Auch dadurch wurde der Niedergang dieser Dynastie beschleunigt. Alle den Klöstern bis dahin gewährten Vergünstigungen wurden ihnen in der Yi-Dynastie dann wieder entzogen. Der Buddhismus verlor seine Macht, viel von seinem Reichtum und auch seine Stellung in der Gesellschaft. 1401-1418 ließ König Taejong sogar viele buddhistische Tempel zerstören und mithilfe beweglicher Lettern in großen Mengen konfuzianische Bücher drucken (Kim, 1963, S. 120f.).

Die Lehren des Konfuzius sind schon vor über 2.000 Jahren nach Korea gelangt. Während der Yi-Dynastie wurde Chu Hsi's Neukonfuzianismus Staatsideologie. Hierdurch wurde die koreanische Gesellschaft über ein halbes Jahrtausend geprägt. Wie Henken (1973) schreibt, steht „die äußerst unbewegliche Orthodoxie des koreanischen Yi-Neukonfuzianismus in der Geschichte des konfuzianischen Denkens einzig dar“.

1446 verbreitete König Sejong ein eigenes koreanisches Alphabet. Diese Hangul-Schrift wird wissenschaftlich für das am besten ausgearbeitete System angesehen, weil es die koreanische Sprache perfekt wiedergibt. Die damaligen Machthaber Chosons lehnten das neue alphabetische System aber zunächst ab, weil sie die chinesische Schrift als einzig akzeptable literarische Ausdrucksform ansahen (Kim, 1963, S. 120 u. 121).

Mit der Annexion Koreas durch Japan im Jahre 1910 endete die Yi-Dynastie. Mit Ende des Zweiten Weltkriegs, also 1945, wurde Korea von den Japanern befreit. Die Republik Korea im Süden der Halbinsel entstand 1948.

DIE HEUTIGE NATIONALFLAGGE SÜDKOREAS

Im Zentrum der koreanischen Flagge „Taegukgi“ steht das Yang-Yin-Symbol: Die obere Hälfte ist rot wie Feuer, die untere Hälfte ist blau wie Wasser. Um dieses Symbol herum sind vier Trigramme angeordnet. Sie stammen aus dem „Buch der Wand-



lungen", *I Ging*, das die Symbolik insgesamt acht solcher Strichkodes beschreibt. Das Buch *I Ging* und die Begriffe *Yang* und *Yin* zählten schon zur alten Weisheit, als Konfuzius seine Lehre entwickelt und die alten Texte neu geordnet hat. Eingearbeitet in das konfuzianische System, symbolisieren die Trigramme verschiedene Arten



von gegensätzlichen Kräften, die sich in der Welt und im Leben auswirken. Sie stellen zudem die vier Richtungen des Kompasses und auch die vier rechten Verhaltensweisen des Menschen dar.

Anhänger des Konfuzius bemühen sich um Harmonie durch das Gewährleisten des Gleichgewichts der Kräfte des Himmels und der Erde für sich selbst und für die Gesellschaft. Durch das Studium der Klassiker versucht der Student des Konfu-

zianismus, die goldene Mitte herauszufinden und eins zu werden mit der Ordnung der Natur, d. h. „dem vollkommenen Kreis oder Ganzen“, das in der Yang-Yin-Symbolik (Taeguk) auf der Fahne seinen Ausdruck gefunden hat.

Die Nationalflagge Koreas ist also ein tiefsinniges Symbol der Verbindung Koreas mit der Philosophie des Konfuzius, die wesentliche Elemente der Gesellschaft des Landes geprägt hat und weiterhin prägt (Henneken, 1973, S. 15).

TAEKWONDO IN KOREA VOR DEM ZWEITEN WELTKRIEG

Der Überblick über die Geschichte Koreas zeigt hauptsächlich die kulturellen Einflüsse in den verschiedenen Epochen auf. Natürlich hat auch Korea nicht nur friedliche Zeiten mit positiven kulturellen Einflüssen erlebt. Es gab im Verlauf der koreanischen Geschichte gut und gerne 1.000 kriegerische Auseinandersetzungen (Kim, 2000, S. 12), auf die hier aber nicht weiter eingegangen wird. Lediglich der japanische Angriff von 1592 und der Übergriff der Japaner 1910, zum Ende der Yi-Periode, werden herausgestellt, weil sie für Taekwondo eine ganz eigene Bedeutung hatten beziehungsweise immer noch haben.

Im Abschnitt „Alles begann mit Philosophien“ wird deutlich, dass zwischen dem Buddhismus und der anfänglichen Entwicklung von Kampfkünsten ein enger Zusammenhang zu sehen ist. Auf der Suche nach historischen koreanischen Vorgän-

gern des Taekwondo muss deshalb zumindest aus zwei unterschiedlichen Blickwinkeln recherchiert werden:

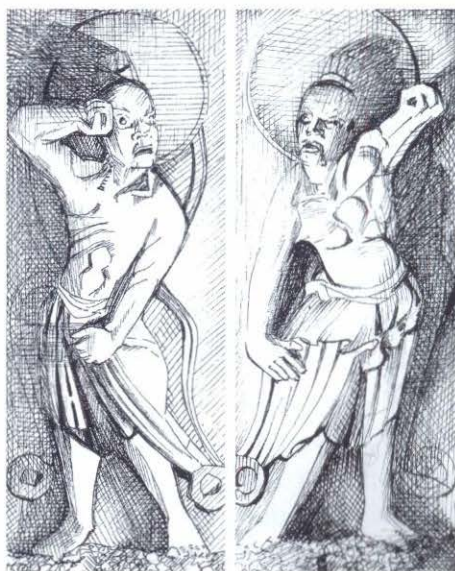
- Kampfkünste mit dem Anspruch einer Budokunst;
- Kampfsarten, an die in rauen Zeiten vermutlich eher pragmatische Ansprüche gestellt worden sind, sowie auch Kampfspiele mit Volkstumcharakter.

Das Praktizieren entwickelter Kampfsarten in Korea kann am ehesten während der Zeit der drei Königreiche (37 v. Chr.-668 n. Chr.) in Silla und Koguryo vermutet werden. Der Begriff *Subak* für Kampftechniken stammt aus dieser Zeit. Über die damalige Struktur von *Subak* weiß man heute aber so gut wie nichts. Auch die Qualität einer Zen-(Chan-)Kunst zu vermuten, erscheint unwahrscheinlich, da Budokunst sich erst zum Ende der drei koreanischen Königreiche in China entwickelt hat. In der Endphase der drei Königreiche gab es in Silla auch eine patriotische Jugendbewegung, die *Hwarang*, von der überliefert ist, dass sie sich mit kriegerischen Fertigkeiten und möglicherweise auch schon mit Kampfkunst beschäftigt haben soll. Belege hierfür existieren aber nicht.

In der Nähe der früheren Silla-Hauptstadt Kyongju entstand 751 n. Chr. der buddhistische Pulguksa-Tempel, der 1973 rekonstruiert und renoviert wurde. Ganz in seiner Nähe befindet sich die berühmte Sokkuram-Grotte. Der in einer künstlichen Höhle am Toham-Berg etwa 750 n. Chr. angelegte Tempel bietet im Vorraum zum Granitbuddha einige der ältesten steinernen Abbildungen auf koreanischem Boden. In den Haltungen zweier Wächterfiguren werden in verschiedenen Lehrbüchern, sowohl von ITF wie auch von Kukki-



Pulguksa-Tempel



Wächter Sokkuram. Grafiken nach Originalen



Wächter Luoyang / China

won/WTF, Vorläufertechniken des Taekwondo vermutet (Choi, 1983, S. 29 u. Kukkiwon, 2002, S. 35). Zu diesen Annahmen gibt es allerdings gut begründeten Widerspruch, beispielsweise in der Diplomarbeit von Hyosong Gu (1992). Solche Darstellungen stammen ursprünglich aus Indien. Die Wächter wurden meist in zornvoller Haltung mit abschreckendem Äußeren abgebildet, um bei Tempelbesuchern Läuterung anzumahnen. Sehr ähnliche Beispiele zu den Wächterdarstellungen von Sokkuram befinden sich beispielsweise in den ab 500 n. Chr. erstellten buddhistischen Longmen-Grotten bei Luoyang in China.

In der Koryo-Dynastie (918-1392) war der Buddhismus Staatsreligion. Unter diesem Gesichtspunkt könnte auch die

Ausübung von Budokünsten in Korea möglich gewesen sein, es gibt aber bisher für diese These keine wirklich konkreten Anhaltspunkte. Oft wird – sowohl vom Kukkiwon wie auch von der ITF – im Zusammenhang mit Taekwondo auf Taekkyon hingewiesen. Vonseiten heutiger Praktikanten des Taekkyon wird dagegen ein Zusammenhang beider Disziplinen energisch bestritten (Deutscher Taekkyon-Zirkel, 2006).

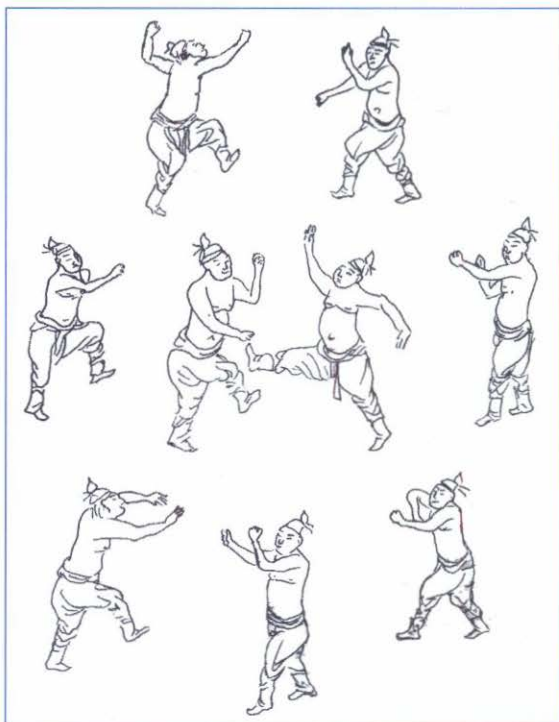
Taekkyon war auch keine Budokunst. Auf der anderen Seite war dieses Kampfspiel – von „Sport“ konnte im Mittelalter ja noch keine Rede sein – Bestandteil der koreanischen Kultur. Die Fuß- bzw. Beinbetonung mag durchaus auch zu einem Wesenszug der Koreaner gehören, der im modernen Taekwondo wieder einen Ausdruck gefunden hat. Vielleicht können Freunde des heutigen Taekkyon diese Formulierung akzeptieren.

In der Yi-Dynastie (1392-1910) wurde der Buddhismus politisch entmachtet. Der Konfuzianismus, genauer gesagt, der Neukonfuzianismus, wurde zur Staatsphilosophie. Ob möglicherweise Budokünste in Verbindung mit Zen-Buddhismus in koreanischen Klöstern praktiziert werden konnten, ist nicht überliefert. Immerhin dauerte die Dominanz des Konfuzianismus ein halbes Jahrtausend; der Buddhismus und damit auch ihm nahe stehende Künste wurden zurückgedrängt (Kukkiwon, 2002, S. 38). Aber auch in der Zeit der Yi-Dynastie bestand Bedarf an handfesten Kampfsarten.



Den konkretesten historischen Hintergrund für mittelalterliche Entwicklungen von Kampfkünsten in Korea für kriegerische Zwecke, vor allem mit, aber auch ohne Waffen, liefert das Buch *Muye Dobo Tongji* („Umfassendes illustriertes Handbuch der Kriegskünste“).

Eine erste Abhandlung unter dem Namen *Muye Jebo* („Illustrierte Kriegskünste“), wurde bereits 1599 verfasst. Anlass hierzu lieferte die japanische Invasion von 1592-1598. König Sunjo (1567-1608) erwarb ein Handbuch über chinesische Kriegskünste aus der Ming-Dynastie (Kim, 2000, S. 11). Nach einer Demonstration durch chinesische Offiziere wurden von König Sunjo sechs Kampfmethoden – alle mit Waffen wie Speeren oder Schwertern – zum weiteren Studium ausgewählt und im *Muye Jebo* beschrieben. Unter König Jung-jo (1724-1776) wurde das *Muye Jebo* überarbeitet und erhielt unter dem neuen Titel *Muye Shinbo* („Neue illustrierte Kampfkünste“) 12 weitere Kampfmethoden. Diese Methoden betrafen hauptsächlich den Schwertkampf. Neu eingeführt wurden im *Muye Shinbo* aber auch Kampftechniken mit einer Waffe, die im Westen unter dem japanischen Namen *Nunchaku* bekannt geworden ist. Erstmals neu wurde auch eine waffenlose Kampfkunst aufgenommen: *Kwonbop* (Faustkampfmethode) (Kim, 2000, S. 12). Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde unter anderen auch dieser Name in Korea wieder als Entsprechung für Karate aufgegriffen.



Bilderauswahl zu „Kwonbop“, Zeichnungen nach Originalvorlagen aus dem „Muye Dobo Tongji“

Der Nachfolger von König Jung-jo führte ebenfalls den Namen Jungjo. Unter diesem König Jungjo (1776-1800) wurde das Kriegskunstabhandlung dann unter dem letzten Namen *Muye Dobo Tongji* durch Anleitungen über die Kampfführung zu Pferde ergänzt und abgeschlossen. Letztlich spiegelt das Buch die Einflüsse der benachbarten chinesischen und auch der japanischen Armeen wider.



Titel des „Muye Dobo Tongji“ in chinesischen Zeichen		Transkription	
1) 圖	5) 御	1) Bild-	5) kaiserlich/königlich
2) 譜	6) 定	2) Band	6) Beschluss
3) 通	7) 武	3) durch	7) Militär, Fertigkeit im Boxen, Fechten etc.
4) 志	8) 藝	4) verbreiten	8) Kunstfertigkeit, Geschicklichkeit
„Der König (also Jungjo) beschließt, militärische Künste durch einen Bildband zu verbreiten“			

Im vierten Kapitel dieses „Umfassenden illustrierten Handbuchs der Kriegskünste“ finden sich nicht nur Beschreibungen, sondern auch unterschiedliche und aufschlussreiche Aussagen über *Kwonbop* (Kim, 2000, S. 311):

„Ein starker Mensch mit aufstrebendem Geist kann seine Hände variantenreich einsetzen, ... der Geist ist deshalb sehr wichtig. In der Faustkunst gibt es feste Bewegungsmuster. In der praktischen Anwendung dagegen gibt es keine vorbestimmten Formen für Ausführungsarten. Das heißt aber nicht, dass die Techniken ihre Kraft verlieren.“

Außerdem wird im *Muye Dobo Tongji* erläutert, dass es in den chinesischen Tang- und Song-Dynastien zwei Stile gegeben hat, die *äußere* und die *innere Schule* (Kim, 2000, S. 312). Die äußere (buddhistisch beeinflusste) Schule wird dem **Shaolin**-Tempel zugeordnet. Die innere Schule war daoistisch geprägt.

Insgesamt waren 32 chinesische Methoden für den Faustkampf bekannt (Kim, 2000, S. 316), die jeweils auch noch, je nach Erfordernissen, variieren konnten.

1910 endete die Yi-Dynastie. Das imperiale Japan annektierte Korea und versuchte bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs, also bis 1945, eine Assimilierung der Koreaner.



Hierfür wurde möglichst alles ursprünglich Koreanische aus dem öffentlichen Leben verbannt. Beispielsweise wurde die geniale koreanische Schrift verboten und in den Schulen wurde auf Japanisch unterrichtet. Neben vielem anderen war auch Taekkyon verboten, wohl weniger wegen dessen Gefährlichkeit, als mehr wegen seiner Eigenschaft als koreanisches Kulturgut. Viele Koreaner mussten japanische Namen annehmen, wenn sie sich in der japanisch beherrschten Gesellschaft weiterentwickeln wollten. Beispiele hierfür sind der frühere südkoreanische Staatspräsident Park Chung-hee, der als Okamoto Minoru in Japan militärisch Karriere gemacht hat (Kang), oder der „japanische“ Olympiasieger von 1936 im Marathon, Kitei Son alias Kee Chung Son. Ein bekannter Mann aus der Karateszene, nämlich Masutatsu Oyama, der Gründer des Kyukushinkai-Stils, mit koreanischem Namen Choi, hielt seine japanische Identität nach dem Zweiten Weltkrieg aufrecht.

Diese Beispiele machen wohl klar, wie minimal die Möglichkeit für die Gründerväter des Taekwondo war, nach dem Krieg an „eigene“, das heißt ursprünglich koreanische Budotraditionen, anzuknüpfen.

Im Artikel über „Korea und die Entwicklung des Taekwondo nach dem Zweiten Weltkrieg“ wird über die stilistischen Einflüsse des Karate aus Japan und Okinawa auf das Taekwondo nach dem Krieg ausführlicher eingegangen.

Zum Schluss dieser Abhandlung sollte aber nicht einfach als Fazit stehen, dass Korea lediglich ein japanisches Erbe angetreten hat. Europäer, die generell stolz auf ihre alte griechische und römische kulturelle Erbschaft sind, können die in der jüngeren Geschichte begründete Empfindlichkeit der Koreaner in Bezug auf japanische Einflüsse nicht gleich verstehen. Dazu kommt, dass Europäer oft gute Kenntnisse über chinesische und japanische Kulturleistungen haben und diese auch sehr hoch schätzen. Oft ist in westlichen Kulturen aber nicht bekannt, dass im ersten Jahrtausend unserer Zeitrechnung Korea Vermittler chinesischer Kultur nach Japan war. Zudem wurden auch eigenständige kulturelle Leistungen nach Japan exportiert.

Die koreanischen Königreiche Paekche und Silla entsandten Mönche und Kalligrafen, Poeten, Maler und Schwertschmiede (Eliseit, 1978, S. 14).

Ob mit dem Buddhismus, der in dieser Zeit in Korea dominierend war, möglicherweise auch buddhistische Kampfkünste mit nach Japan exportiert wurden, ist nicht bekannt. Die heute in Japan praktizierten Stilarten sind jedenfalls direkte Importe von Okinawa.

Die zwischen Japan und China gelegene Insel hat ihrerseits die Techniken für das spätere Karate bzw. Karatedo aus China eingeführt.



Die ursprüngliche Schreibweise des Namens *Karate* in chinesischen Zeichen war deshalb auch 唐手. Die Bedeutung war „China-Hände“. Das erste Zeichen wird im Chinesischen „Tang“ gelesen und bezieht sich auf die chinesische Tang-Dynastie (618-907).

Im Japanischen wird dieses erste Zeichen dagegen „Kara“ gesprochen. Das Zeichen für „Leer“ 空 hat im Japanischen dieselbe Aussprache wie das Zeichen für China der Tang-Dynastie, also ebenfalls „Kara“. Die Bedeutung des gesprochenen japanischen Wortes wird somit erst bei Verwendung des chinesischen Zeichens klar.

1936 haben die großen Karatemeister Okinawas beschlossen, das Zeichen für „Kara“ mit der Bedeutung „China“ in jenes mit der Bedeutung für „Leer“ zu ändern (Pflüger, 1987, S. 8f.). Begründet wurde diese Maßnahme offiziell mit dem philosophischen Gehalt des Begriffs „Leer“ aus dem Zen.

Man darf aber wohl auch vermuten, dass die Japaner seinerzeit schon eine ähnliche Empfindlichkeit wegen der chinesischen Verwandtschaft ihrer Kampfkunst hatten, wie später die Koreaner in Bezug auf Karate und Japan.

Chinesisches Zeichen	Chinesische Aussprache	Japanische Aussprache	Bedeutung des Zeichens
唐	Táng	Kara	China der Tang-Dynastie
空	Kòng	Kara	Leer
手	Shǒu	Te	Hand
道	Dào	Do	Weg

Beide chinesischen Schreibweisen für Karatedo fanden in Korea nach dem Zweiten Weltkrieg zeitweilig mit den Namen *Kong Soo Do* und vor allem *Tang Soo Do* ihre Entsprechung (Soo = englische Schreibweise, Deutsch = Su).

Neue kulturelle Impulse sind grundsätzlich etwas Positives. Das gilt für Korea im Fall von Karate auch dann, wenn die Übernahme unter den Bedingungen einer brutalen Annexion zustande kam. Den Koreanern ist es nach dem Zweiten Weltkrieg



jedenfalls sehr gut gelungen, das keineswegs homogene „japanische Erbe“ an harten Kampfkünsten zu vereinheitlichen und weiterzuentwickeln.

Zusätzlich haben es die Koreaner verstanden, den stark zen-buddhistisch geprägten Gehalt der japanischen Kampfkünste aufzunehmen, mit der konfuzianischen koreanischen Tradition der letzten 500 Jahre zu verbinden und auch so dem Begriff *Do* eine starke eigene Note zu geben.

KOREA UND DIE ENTWICKLUNG DES TAEKWONDO NACH DEM ZWEITEN WELTKRIEG

Seit 1972 hat sich Taekwondo unter Führung des Kukkiwon weiterentwickelt.

Doch was war vor 1972 und was war der Hintergrund unterschiedlicher Technikausführungen?

Hinweise auf eine enge Verwandtschaft des „klassischen“ Taekwondo insbesondere mit japanischen Karaterichtungen werden in Korea allgemein nicht gerne gehört. Das hängt vermutlich auch mit Verdrängungsprozessen zusammen, die nach dem Ende der brutalen japanischen Besetzung Koreas nach dem Zweiten Weltkrieg in der koreanischen Volkspsyche stattgefunden haben.

Die Verwandtschaft von Taekwondo und Karate als Budokünste ist allerdings unbestreitbar. Für Koreaner ohne noch lebendige eigene oder familiäre Erfahrungswerte aus der jüngeren Geschichte des Verhältnisses von Japan und Korea ist diese Erkenntnis auch unproblematisch. So oder so überschreiten positive kulturelle Entwicklungen grundsätzlich irgendwann Grenzen. Entscheidend für die weitere Beurteilung sollte sein, wie mit übernommenem Kulturgut umgegangen wird. In diesem Punkt darf Südkorea ein hervorragendes Zeugnis ausgestellt werden.

Betrachtet werden soll hier die Herkunft der harten koreanischen Kampfkünste nach 1945, also nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs und dem Abzug der Japaner aus Korea.

Das spätere Taekwondo hatte fünf große Richtungen, Stilarten oder Schulen (Kwan) im Lande. Aus diesen Hauptschulen haben sich auch weitere Nebenrichtungen entwickelt. Vor der gemeinsamen Festlegung auf den Namen *Taekwondo* gab es für die Kwans unterschiedliche Oberbegriffe wie *Tangsoodo* (Chinahände), oder beispielsweise auch *Kwonbop*, die koreanische Entsprechung für Karate. Der Oberbegriff Karate wurde vermieden.



CHUNGDO KWAN – „SCHULE DER BLAUEN WELLE“

Lee Won-Kuk begann 1926 im Alter von 19 Jahren in Japan ein Karatestudium beim Gründer des Shotokan-Stils, Gichin Funakoshi. Noch während des andauernden Zweiten Weltkriegs erhielt er von der japanischen Militärverwaltung 1944 eine Ausnahmegenehmigung für Karateunterricht in Korea.

Ein wichtiger Zweig aus dem *Chungdo Kwan* wurde *Ohdo Kwan* – „Schule meines Weges“, wie ihn der koreanische General Choi Hong-Hi nannte. Choi, 1. DAN Shotokan, schuf gemeinsam mit Major Nam Tae-Hi die erste koreanische Formenschule. Die umstrittene, aber gleichwohl für Taekwondo bedeutende Persönlichkeit Choi Hong-Hi und sein Einfluss auf die weitere Entwicklung von Taekwondo werden später noch behandelt (Burdick, 1999; Kang & Lee, 1999).

SONGMOO KWAN – „DAS JUGENDFRISCHE HAUS DER KAMPFKÜNSTE“

Ro Byung-Jick lernte 1936, gemeinsam mit Lee Won-Kuk, bei Gichin Funakoshi (Burdick, 1999; Kang & Lee, 1999).

JIDO KWAN – „SCHULE DES WEISHEITSWEGS“

Auch Schulgründer Chung Sang-Sup hat bei Funakoshi in Japan gelernt. Im Koreakrieg ab 1953 ist er in Nordkorea verschwunden. Für sechs Monate übernahm Yoon Byung-In (Okinawa Shudokan) als Gastlehrer das Training, gefolgt von Yun Kwe-Byung, der den Namen *Jido Kwan* prägte (Jidokwan, 1998).

CHANGMOO KWAN – „SCHULE DER VERBREITUNG MILITÄRISCHEN TRAININGS“

Yoon Byung-In, 5. DAN Shudokan Okinawa Karate, unterrichtete zunächst unter dem Namen YMCA *Kwonbop*. Yoon lernte 1930 in Tokio im Shudokan (Ort zur Erlangung des Weges) bei Kanken Toyama eine Kombination verschiedener Okinawastile mit dem Hauptstil *Shurite* des Meisters Itosu. Ein Schüler von Yoon, Lee Nam-Suk, war der Namensgeber von *Changmoo Kwan* (Changmookwan).

MOODUK KWAN – „SCHULE MILITÄRISCHER TUGEND“

Stilgründer Hwang Kee war während der japanischen Besetzung in der Mandschurei beim Gleisbau eingesetzt. Nach eigenen Angaben erlernte er Karate „im Selbststudium“ und chinesische Stile. 1965 kommt es zu einer Abspaltung: Im Young-Tek



und Hong Chong-Soo werden mit „ihrem“ Mooduk Kwan Mitglied der Korean Tae-kwondo Association, während Hwang Kee mit einem Tangsoodo-Verband bzw. mit der späteren Neugründung Korea Subak Do Association unabhängig blieb (Burdick, 1999; Kang & Lee, 1999).

ANMERKUNG

Auffällig ist, dass die drei von Gichin Funakoshi beeinflussten großen koreanischen Schulen ein ganz markantes Stilmerkmal des Shotokan-Karate nicht aufweisen: Der Handkanten-Schutzblock (japanisch = Shuto Uke) wird im Shotokan-Stil mit einer Gegenbewegung ausgeführt. Alle koreanischen Stile dagegen verwendeten bei Sonnal maki bzw. Sudo taebi maki eine mitführende Bewegung der Schutzhand, so, wie es auch auf Okinawa gebräuchlich war. Anfang der 70er Jahre hatte der Autor Gelegenheit, Choi Hong-Hi hierzu persönlich zu befragen. Dieser äußerte sich aber lediglich abfällig über die Gegenbewegung. Der bekannte deutsche Karateexperte und Autor Albrecht Pflüger war freundlicherweise bereit, die Lösung zu dieser Frage zu recherchieren: Funakoshi hat den Handkanten-Schutzblock vor dem Krieg noch in der Art gelehrt, wie sie später in Korea weitergepflegt wurde. Die Umstellung dieser Technik-ausführung fand im Shotokan erst Ende der 50er – Anfang der 60er Jahre statt.

Die ITF

Der bereits erwähnte koreanische General Choi Hong-Hi darf, oder – je nach Sichtweise – muss, bei aller Umstrittenheit, als einer der Großen innerhalb der Budowelt angesehen werden. Er hat Neues geschaffen und war lange Zeit auch in Korea mit einem offiziellen Status richtungweisend.



Choi Hong-Hi Anfang der 70er Jahre in Essen (rechts mit Kim Woo-Kang)



Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es in Korea, wie schon beschrieben, kompetentere Leute als Choi und er stand zunächst nicht in der ersten Linie koreanischer Autoritäten für harte Kampfkünste. Man kann aber wohl davon ausgehen, dass die herausragende militärische und damit gesellschaftliche Stellung des Generals einige Defizite, die der gelernte 1. DAN Karate zunächst gehabt haben musste, ausgleichen konnte. Zudem verstand es der General, sich mit hervorragenden Leuten zu umgeben und sich ihrer auch zu bedienen. Choi zeichnete sich durch einen unbeugsamen Willen und eine strategische Vorgehensweise aus. Sein Ziel war der Aufbau einer eigenständigen koreanischen Linie innerhalb der harten Budokünste.

Bei den Vereinigungsbestrebungen der fünf wichtigsten Stilarten Koreas war es auch Choi Hong-Hi, der Mitte der 50er Jahre den einheitlichen Namen *Taekwon-Do* vorgeschlagen hat. Auch im Hinblick auf die semantische Ähnlichkeit zum alten, fußbetonten koreanischen Kampfspiel *Taekkyon* fand sein Vorschlag Gefallen. Außerdem gefiel auch die Betonung des Begriffs „Tae“ für Fuß- bzw. Beintechnik, in der ersten Silbe. „Kwon“ für Faust folgte erst an zweiter Stelle, im Unterschied zum „Weg der leeren Hand“, also dem Karate-Do, wo die Handtechnik vorrangig ist. Der General hat bei seinem Namensvorschlag den Begriff „Do“ optisch abgesetzt, um die Bedeutung des geistigen Gehalts seiner im Aufbau befindlichen Schöpfung zu betonen: Taekwon-Do.

Choi Hong-Hi wurde Präsident der Korean Taekwondo Federation (KTA) und rief Mitte der 60er Jahre den ersten Weltverband für Taekwondo, die International Taekwondo Federation (ITF), ins Leben.

Mit Unterstützung verschiedener Experten begründete Choi die erste koreanische Formenschule. Die neue Formenschule wurde aus traditionellen Elementen des Karate entwickelt. Innerhalb der KTA standen die zunächst 20 „Hyong“ des Generals als „Stil meines Wegs“, auf Koreanisch „Ohdo Kwan“, neben den Stilarten und Formenschulen japanischer Provenienz. Bei der beabsichtigten Verbreitung des neuen koreanischen Taekwondo über die ITF ins Ausland wurden die Formen der Ohdo Kwan dann zum alleinigen Standard. Choi Hong-Hi rückte seine Stilbezeichnung in den Hintergrund und nannte nun seine Formenschöpfung *Chang Hong Yu*, nach seinem Pseudonym, was etwa „blaues Haus“ bedeutet. Lange Jahre bestand diese Formenschule aus 20 Hyong. Erst später erweiterte Choi seine *Chang Hong Yu* auf 24 Formen, die er nun *Tul* nannte und symbolisch mit der vollständigen Stundenanzahl eines Tages verband, um die ebenfalls vollständige Widmung seines Lebens für die Entwicklung seiner Budokunst zu versinnbildlichen. „Das Leben eines Menschen



ist nur wie ein Tag in der Ewigkeit . . .“, erläuterte Choi hierzu. Die Namen der einzelnen Hyong bieten einen interessanten und lehrreichen Überblick über die koreanische Geschichte und Mythologie. Beispielhaft sollen hier nur die ersten Formenbezeichnungen erläutert werden:

Tangun, der mythologische Gründer Koreas, wurde Namensgeber für die zweite Form. Die erste Form wurde *Chonji* genannt: *Himmel und Erde*, so die Übersetzung und – nach der Erklärung in den Büchern des Generals – symbolisch für die Erschaffung der Welt und den Beginn der menschlichen Geschichte. Es ist anzunehmen, dass bei der Namensgebung der ersten Form die Trigramme mit den Bildern „Himmel“ und „Erde“ aus dem Buch *I Ging* Pate gestanden haben. Diese beiden Trigramme finden sich, neben zwei weiteren, auch auf der koreanischen Nationalfahne. Weitere Erklärungen hierzu finden Sie am Anfang dieses Kapitels. Bereits für die Benennung der dritten Form wählte Choi dann eine Person der neueren koreanischen Geschichte: *Tosan* war das Pseudonym des Freiheitskämpfers Ahn, der in der Zeit der japanischen Besetzung Koreas eine Unabhängigkeitsbewegung angeführt hat. Form Nr. 4 wurde *Wonhyo* gewidmet. Im Jahr 686, während der Silla-Dynastie, hat Wonhyo den Buddhismus Koreas begründet. *Yulkok*, Form Nr. 5, bezieht sich auf den Philosophen Yi, auch mit dem Spitznamen „Konfuzius von Korea“ titulierte.

Neben den Hyong wurde ein kontaktfreies Zweikampfsystem propagiert, das im Vergleich zum Karate sehr stark beinbetont und dadurch zur damaligen Zeit spektakulärer war. Außerdem wurde im Unterschied zum alten Wertungssystem des Karatesports, bei dem ein Kampf bei einem vollen Punkt beendet war, ein Kampf über die volle Zeitspanne geführt und der Kämpfer mit der höheren Punktzahl gewann.

Als dritte Disziplin neben Formen und Freikampf wurden Bruchtestübungen mit hohen Schwierigkeitsgraden fast gleichberechtigt in die Meisterschaften integriert.

Mitte der 60er Jahre ging der General mit seinem System und „seiner“ ITF auf Weltreise. Er hatte überragende Erfolge, was das Interesse und den Zulauf zum damals außerordentlich publikumswirksamen ITF-Taekwondo betraf. In Korea allerdings fand die autoritäre Vorbestimmung für die weitere Entwicklung und Ausrichtung der koreanischen Kampfkunst Taekwondo durch den General wenig Zustimmung.

Anfang der 70er Jahre kam es in Korea zum Aufbau der World Taekwondo Federation, die nicht nur von allen Stilarten und der KTA, sondern auch von der koreanischen Regierung mitgetragen wurde.



Nachdem Choi Hong-Hi sein System nun auch noch in kommunistischen Ländern und – das schlug dem Fass dann endgültig den Boden aus – sogar im kommunistischen Nordkorea einführte, war der Bruch mit allen südkoreanischen Instanzen endgültig vollzogen. Der auf seine Unbeugsamkeit so stolze General wanderte nach Kanada aus.

Von dort aus leitete Choi weitere technische Veränderungen ein. Vieles löste, vor allem unter Anhängern der anfänglichen stilistischen Interpretationen der ursprünglichen Hyong, Missfallen und letztlich auch eine Abwendung von der ITF aus. Hier ist vor allem die „Sinuswelle“, also das Auf- und Abbewegen des Körperschwerpunkts beim Laufen der Formen, anzuführen.

Aus Nordkorea, das in Pjöngjang eine riesige Zentrale für ITF-Taekwondo errichtet hat, kam der Wunsch nach einer *Tul* mit Bezug auf die Staatsdoktrin, die im unfreien, stalinistisch geprägten Teil Koreas unter dem Namen *Juche* propagiert wird. Der Ex-General aus Südkorea, der offensichtlich Grund sah, sich seinen neuen nordkoreanischen Förderern gegenüber erkenntlich zu zeigen, kam diesem Wunsch nach. Da aber bereits 24 *Tul* und damit eine vollständige Anzahl Formen erreicht waren, musste eine der alten Kreationen weichen. Aus diesem Grund wurde die noch zur Gruppe der ersten 20 Hyong gehörende Form *Kodang* für ungültig erklärt und dafür die neue Formenschöpfung mit dem Namen *Juche* aufgenommen. Interessanterweise vermied es der General auch in seinen neueren Lehrwerken, bei der Erläuterung des Begriffs *Juche* auf den politischen Hintergrund hinzuweisen, beziehungsweise hierauf einzugehen. Chois Theorien zu diesem Begriff sind vor allem für Leser aus dem westlichen Kulturkreis zunächst unverfänglich.

Der sportliche Zweikampf wird im ITF-Taekwondo mit Hand- und Fußschützern durchgeführt. Unterschiede zum heutigen Semikontakt-Karate sind nur gering.

2002 starb Choi Hong-Hi im Alter von 84 Jahren. Er wurde in Nordkorea in einem Mausoleum beigesetzt. Um den ITF-Stil bemühen sich verschiedene Organisationen. Die Leitung wird von Nordkorea beansprucht.



DIE WTF UND DAS KUKKIWON

Kukkiwon – die WELT TAEKWONDO ZENTRALE



Der englische Titel im Logo ist nicht die Übersetzung von „Kukkiwon“. Der Begriff hat chinesische Sprachwurzeln und bedeutet „Akademie der nationalen Kunstfertigkeit“.

국기원

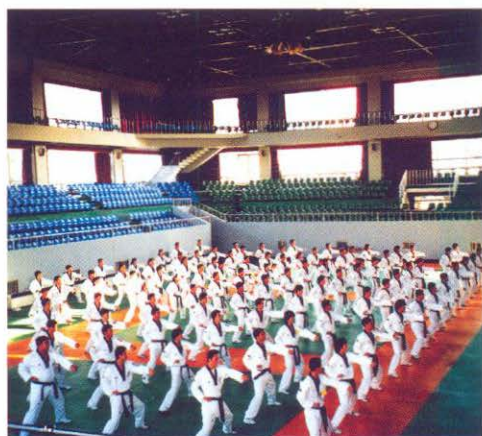
Koreanisch, Hangul-Schrift

國技院

Chinesisch

Am 19. November 1971 kam es zur Grundsteinlegung des Kukkiwon, der zukünftigen Weltzentrale für Taekwondo. Symbolisch nahmen die Repräsentanten der großen Stile (Kwan) die ersten Spatenstiche vor. Zuvor war unter den Kwan Einigkeit darüber erzielt worden, dass es zu einer von allen Schulen getragenen Entwicklung





des Taekwondo zum Weltsport mit neuzeitlichem, sportwissenschaftlichem Hintergrund kommen sollte. Ebenso gab es ein Einverständnis, die Stilunterschiede der Kwans im traditionellen Bereich durch gemeinsame Schaffung einer neuen Formenschule aufzuheben.

Am 30. November 1972 wurde das Gebäude auf einer Anhöhe im Distrikt Gangnam-gu von Seoul fertig gestellt.

Die Grundfläche des zum Kukkiwon gehörenden Gesamtkomplexes inklusive Parkflächen beträgt 13 km². Das Gebäude selbst steht auf einer 2,3 km² großen Fläche und hat mit Untergeschoss und drei Etagen einen gesamten Flächeninhalt von 4 km².

Für Wettkämpfe oder auch für Trainingszwecke steht eine Fläche von 34 x 22 m zur Verfügung. 2.000 Zuschauer können untergebracht werden. Die ersten beiden Weltmeisterschaften 1973 und 1975 wurden im Kukkiwon ausgerichtet.

Natürlich gibt es alle für sportliche Zwecke erforderlichen Einrichtungen, darüber hinaus Tagungs- und Schulungsräume sowie Büros und ein Restaurant. Ein Museum ist erst vor einigen Jahren neben dem Hauptgebäude errichtet worden.

Als „Amtssprachen“ des Kukkiwon wurden festgelegt: Koreanisch, Englisch, Spanisch, Französisch und Deutsch. In Zweifelsfällen soll Koreanisch maßgebend sein.

Hauptaufgaben des Kukkiwon sind:

- Erlassen von Wettkampffregeln,
- Festlegen stilistischer Standards für traditionelle Techniken und Poomsae,
- DAN-Prüfungen.



Die WTF ist also nicht für DAN-Prüfungen zuständig. Der Einfachheit halber und auch zum besseren allgemeinen Verständnis wird meist der DAN-Grad in Verbindung mit WTF genannt. Richtig wäre eigentlich die Nennung des Kukkiwon.

Die World Taekwondo Federation (WTF)

Die WTF ist für die weltweite Umsetzung der von der Weltzentrale definierten Standards und Regeln verantwortlich.



Neues WTF-Logo

Der 28. Mai 1973 ist das offizielle Gründungsdatum der WTF. Zurzeit zählt die WTF mehr als 30 Millionen Mitglieder in 179 nationalen Verbänden.

Die WTF leitet und koordiniert für Taekwondo den internationalen Sportverkehr, der über die kontinentalen Aktivitäten hinausgeht, also Weltmeisterschaften und Olympische Spiele. Dazu werden Seminare zur Verbreitung der Kukkiwon-Standards in Bezug auf olympisches wie auch auf traditionelles Taekwondo durchgeführt und Kampfrichter für beide Bereiche ausgebildet.

Taekwondo in Deutschland – ein kurzer Rückblick

Koreanische Bergleute, die Anfang der 60er Jahre als Gastarbeiter ins Ruhrgebiet und in den Raum Aachen kamen, verbreiteten auch verschiedene Stilarten asiatischer Kampfkünste. Insbesondere Judoschulen sahen hier die Möglichkeit, ihr Angebot an Kampfsport auch um das „koreanische Karate“ zu erweitern. Wie schon beschrieben, waren die Vorläufer des heutigen Taekwondo ja auch Versionen des damals schon besser bekannten Begriffs Karate.

An den Anfängen des Taekwondo in Deutschland waren viele Koreaner, die an dieser Stelle nicht alle aufgezählt werden können, mit unterschiedlicher Dauer und Nachhaltigkeit beteiligt. Der Autor, der diese Anfangsentwicklungen persönlich er-



lebt hat, betrachtet es als sein Privileg, hier beispielhaft zwei seiner ersten Trainer zu nennen:

Im Ruhrgebiet unterrichtete schon 1964 als einer der ersten Koreaner Kim Byung-Wook, 3. DAN, seinen Stil *Tangsoodo Mooduk Kwan*. Nachdem das Sporttalent Kim Byung-Wook von der Sporthochschule Köln angeworben wurde, übernahm von 1966-1968 Kim Woo-Kang, 2. DAN in der Stilrichtung *Chungdo Kwan*, das nun anders geartete Training im „koreanischen Karate“. Kim Woo-Kang ergänzte in dieser Zeit aber auch schon die Formen japanischer Herkunft um die Neuentwicklungen der ITF, des ersten Weltverbands für Taekwondo.



Kim Byung-Wook nach der KUP-Prüfung 1964



Kim Woo-Kang, Anfang der 70er Jahre



Kim Woo-Kang war es auch, der 1968 die ersten deutschen Träger des 1. DAN Taekwondo, mit ITF-Urkunden (G 1-1 und G 1-2) und Unterschrift des Generals, hervorgebracht hat: die Essener Heinz Wiesemann und Gerd Gatzweiler. Um diese Zeit gab es im westdeutschen Raum aber auch noch weitere deutsche DAN-Träger mit Urkunden von *Jido Kwan*, *Mooduk Kwan* oder anderen Stilen.

Bevor es für Taekwondo in Deutschland zu offiziellen Verbandsstrukturen im Rahmen des DSB (später: DOSB) kam, wurden von verschiedenen Vereinigungen auf Bundesebene Meisterschaften ausgerichtet, so gab es bereits 1968 eine deutsche Meisterschaft.

Der Name *Taekwondo* war bis Ende der 60er Jahre in Deutschland ein kaum bekannter Begriff, obwohl ein neues System mit diesem Namen bereits im Oktober 1965 unter Leitung des südkoreanischen Generals Choi Hong-Hi in München vorgestellt wurde. Zum Demonstrationsteam des Generals gehörte auch Kwon Jae-Hwa, damals 5. DAN.



1. ITF-Mitgliedsausweis für Deutschland von 1968



Kwon Jae-Hwa bei einem Kieselstein-Bruchtest mit der Innenhandkante im BMW-Ver suchslabor in München



Kwon Jae-Hwa wurde zum bekanntesten Lehrer für das neue ITF-Taekwondo in Deutschland. Berühmt wurde er für seine Bruchtests mit der Innenhandkante auf Flusskiesel. Als Beweis, dass keine Tricks eingesetzt wurden, ließ Kwon seine Bruchtests in der Versuchsanstalt von BMW in München mit wissenschaftlichen Methoden testen. Prüfberichte hierüber sind u. a. im Internet zu finden. Kwon wurde 1971 auch erster deutscher Bundestrainer.

Die Geschichte des Taekwondo in Deutschland ist auf organisatorischer Seite in maßgeblicher Weise von Heinz Marx aus München geschrieben worden. 1971 fand unter seiner Leitung mit Unterstützung des Deutschen Judo-Bundes eine Gründungsversammlung der „Sektion Taekwondo im Deutschen Judo-Bund“ statt.

Im Rahmen dieser zweitägigen Versammlung fand auch ein Lehrgang unter Leitung von Kwon Jae-Hwa mit Vergabe der ersten Prüferlizenzen statt. Marx war auch maßgeblicher Mitgründer und erster Präsident der Europäischen Taekwondo Union und

DEUTSCHER JUDO-BUND
SEKTION TAEKWON-DO

래전도
PRÜFER-LIZENZ

NR. 006

NAME Gatzweiler

VORNAME Gerd

DAN-GRAD TAEKWON-DO 2.

DJB-PASS-NR. 106 698

GEB. AM 6.7.45 IN Spengen

LIZENZ VOM Nov. 71 bis Nov. 73

BSPT

TAEKWONDO

AKTUELL

INFORMATIONEN DER SEKTION TAEKWONDO IM DEUTSCHEN JUDO-BUND E.V.

Redaktion: KURT NAUTH, BONIFAZIUSPLATZ 3, 8500 MAINZ 1

IV. Jahrgang

März 1978

Ausgabe 1/78

Veränderungen im Bundesvorstand
Ab 1. Juni 1978 die Prüfungsstelle
Gebührenordnung für die Sektion
Dan-Prüfungsgebühren
Auswechseln des Dan-Prüfungs
(Esse - Neunkirchen - Lehmstedt)
Länderkampf Niederlande - Deutschland
Ereignisse der Deutschen Meister
Neue Weltkampffregeln der WTF
Anschließen der Landesverbände
Protokoll Dan-Tag 1977

H. Marx
K. Nauth
Vorstand
K. Nauth / K. D. Fleskes
H. Marx
W. Eberl
F. Kasper / K. Kuchel / Lehmann
H. Siegel / M. Lütken



Dan-Prüfung am 3. u. 4.12.77 in Hildesheim

Erste Prüferlizenzen von 1971

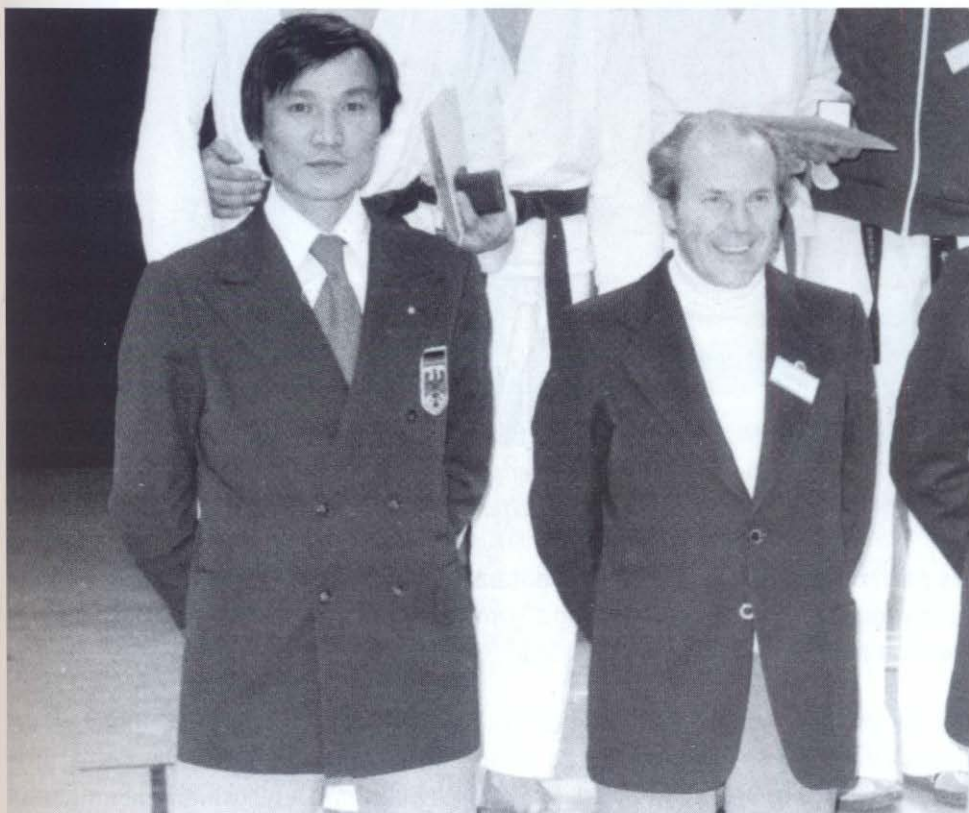
Die Anfänge 1978 einer eigenständigen
Verbandszeitschrift für Taekwondo

Dokumente aus der Zeit der „Sektion Taekwondo im Deutschen Judo-Bund“

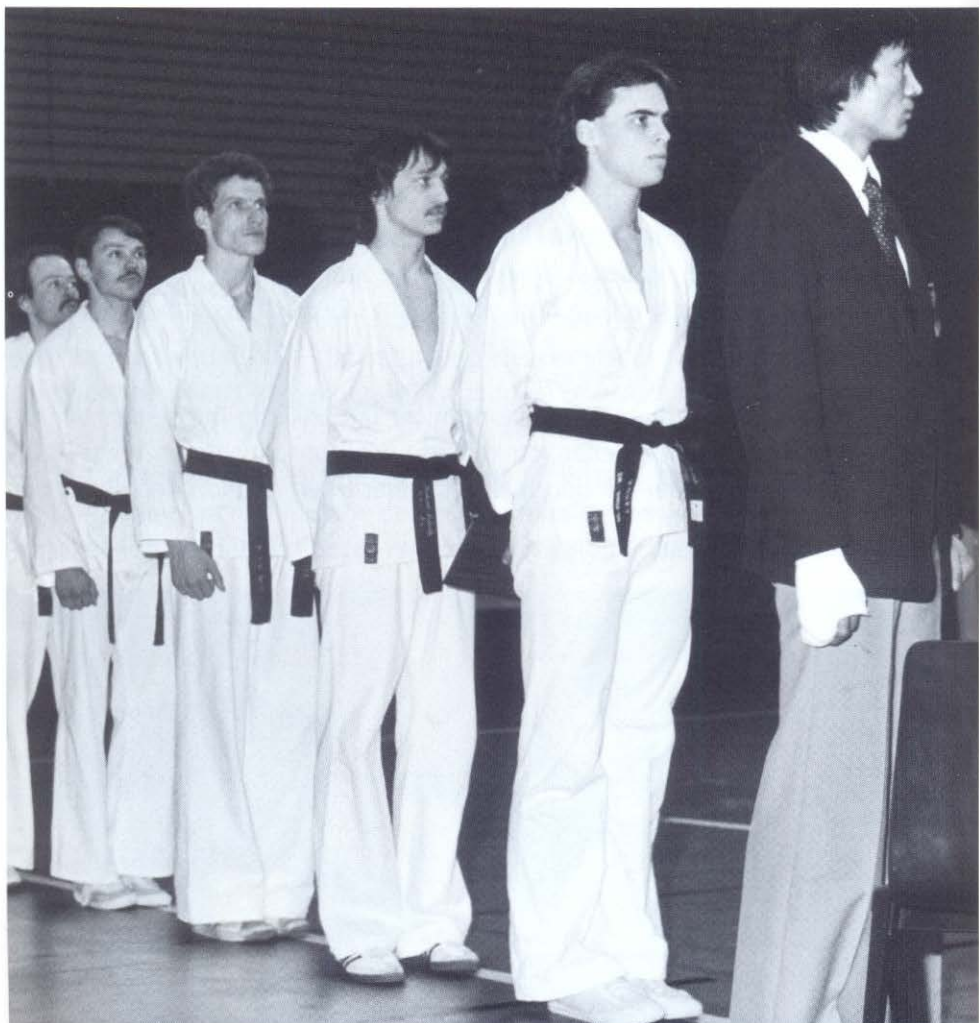
ebenfalls Mitgründer der eigenständigen Deutschen Taekwondo Union (DTU) im Jahr 1981.

Mit Bundestrainer Kwon verschrieb sich die Sektion Taekwondo im DJB anfänglich ganz der International Taekwondo Federation, ITF. Bis Anfang der 70er Jahre war dies auch der einzige koreanische Weltverband. Wie schon im Kapitel über Korea beschrieben, änderte sich die Entwicklung des Taekwondo in Korea radikal. Nach Teilnahme an den ersten, in Seoul ausgerichteten Weltmeisterschaften im neuen System mit Schutzweste und vollem Kontakt im Jahr 1973 schloss sich der deutsche Verband der WTF an.

Für Kwon Jae-Hwa stand diese Entwicklung nicht im Einklang mit seinen Vorstellungen und er ging seinen eigenen, strikt traditionell ausgerichteten Weg. Dabei trennte er sich auch von der ITF und hielt an seiner Interpretation der Hyong-Formenschule fest.



Ende der 70er Jahre: Park Soo-Nam und Heinz Marx (†)



Anfang der 80er Jahre: Park mit „Kämpferlegenden“ v. r.: Dirk Jung, Richard Schulz (+), Rainer Müller, Karl Wohlfart, Hubert Leuchter

Bis nach der zweiten WM 1975 im späteren olympischen Stil gab es in der „Sektion Taekwondo im Deutschen Judo-Bund“ Umstellungsbemühungen auf den neuen, in Deutschland ja noch ungewohnten Stil.

Für die Vorbereitung auf die erste Europameisterschaft 1976 in Barcelona und die dritte WM 1977 in Chicago wurde dann ein erfahrener Trainer aus Korea nach Deutschland verpflichtet: Mit Park Soo-Nam begann in Deutschland eine intensive Nachholarbeit im neuen Stil.



Vier Weltmeisterschaften wurden für Deutschland unter der Leitung von Park Soo-Nam als Bundestrainer zu Erfolgsgeschichten. Deutschland stellte in Europa während der Ära Park als Bundestrainer sowie auch mit Heinz Marx als Bundesvorsitzenden die dominierende Nationalmannschaft in Europa mit vorderen Plätzen in der Statistik der Welterfolge. Für ihre Aufbauarbeit wurden beide mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Deutschland hat bereits zwei Weltmeisterschaften ausgerichtet, erstmalig die WM Nr. 4, 1979 in Sindelfingen und 2003 war Deutschland mit dem Austragungsort Garmisch-Partenkirchen Ausrichter der 16. Taekwondo-WM.



Der DTU gehören heute 16 Landesverbände mit rund 900 Vereinen und insgesamt etwa 70.000 aktiven Mitgliedern an. Die Gesamtzahl der Taekwondosportler in der Bundesrepublik dürfte bei schätzungsweise 120-150.000 Aktiven liegen.



DAS SYSTEM



3 ALLGEMEINER ÜBUNGSBEREICH

DOJANG-ETIKETTE

Dojang ist die koreanische Bezeichnung für den Übungsraum. Wenn Kampfkunst, also traditionelles Taekwondo, im Vordergrund des Trainings steht, kann der Begriff *Dojang* auch als „Trainingsraum, wo das Do geübt wird“, gedeutet werden.

Vor allem beim Besuch einer Trainingsstunde im traditionellen Taekwondo fällt auf, dass die Teilnehmer sich anders verhalten, als es bei „normalem“ Sport üblich ist. Auch die Atmosphäre ist beim Training von klassischen Taekwondo-Grundtechniken, Poomsae oder Selbstverteidigung völlig anders, als beispielsweise beim Training von Taekwondo als olympischem Kampfsport.

Bei Turnieren im olympischen Taekwondo ist die traditionelle Begrüßung durch gegenseitige Verbeugung noch eine Erinnerung an die Wurzeln dieser modernen Kampfsportart in der Kampfkunst und dem damit verbundenen „Kampf gegen bzw. mit sich selbst“. Das primäre Ziel der Wettkämpfer im Kampfsport ist demgegenüber der Sieg über den sportlichen Gegner. Auch im olympischen Taekwondo gelten, über die Wettkampfordnung hinaus, wie in jedem Sport natürlich die **Grundsätze der Sportsmanship**.

Beim traditionellen Taekwondo als Kampfkunst stehen Elemente des „DO“ im Vordergrund, das an anderer Stelle schon erläutert wurde. Das traditionelle Taekwondo konzentriert sich im Wesentlichen auf das Formentraining und die dazugehörige klassische Grundschole. Im Unterschied zur Sporttechnik, die sich in einer stetigen Veränderung und Entwicklung befindet, sind die klassischen Elemente, also Formen und die Grundschole hierzu, vom Ablauf her festgelegt und nicht veränderbar. Angestrebt wird





eine möglichst perfekte Annäherung an die vorgeschriebenen Ausführungsarten von Techniken und Bewegungsmustern. Eigentliches Trainingsziel ist hierbei nicht ein Turniersieg, obwohl es ja auch im Formenbereich Meisterschaften gibt, sondern die Entwicklung, Verbesserung und auch Harmonisierung psychischer und physischer Fähigkeiten. Regelmäßiges Praktizieren von Poomsae als Kampfmeditation und die ständige Verbesserung von Grundtechniken aus den Formen ist Sinn des Trainings. Sportlicher Erfolg kann ein Nebeneffekt sein. Vom Schüler wird volle Aufmerksamkeit und

Konzentration, oft bei gleichzeitiger hoher körperlicher Energieleistung, verlangt. Hierzu bedarf es im Training eines Umfelds, das Konzentration und Aufmerksamkeit auch ermöglicht.

Ein guter Lehrer wird, jedenfalls beim Unterricht von Taekwondo als Kampfkunst, also darauf achten, dass diese Bedingung von Beginn des Unterrichts an hergestellt wird und auf Einhaltung einiger Regeln achten, die weltweit im Übrigen auch für die meisten anderen Budokünste gelten.

Das sollte man tun:

- Körperpflege vor dem Unterricht, für kurze Finger- und Fußnägel sorgen.
- Tragen eines sauberen, weißen Toboks mit langen und nicht aufgekrempelten Ärmeln, ohne überflüssige Abzeichen und Aufschriften. Das schwarze Revers ist DAN-Trägern vorbehalten und darf von Schülern nicht getragen werden.
- Rechtzeitig vor Beginn der Trainingsstunde erscheinen.
- Betreten des Dojangs im Tobok mit korrekt gebundenem Gürtel. Ablegen des Gürtels erst wieder nach Verlassen des Dojangs.
- Verbeugen beim Betreten und Verlassen des Dojangs sowie vor und nach Partnerübungen.
- Trainingsanweisungen aufmerksam hören und genau befolgen.
- Lehrern und Übungspartnern Respekt erweisen.
- Hilfsbereit und höflich sein.



Das sollte man während des Unterrichts nicht tun:

- Uhren oder Schmuck tragen.
- Unnötig reden oder laut lachen.
- Ohne Erlaubnis das Training verlassen oder die Fenster öffnen bzw. schließen.
- Freikampf machen ohne Trainererlaubnis.
- Essen oder trinken und auf keinen Fall einen Kaugummi kauen.
- Diskutieren.

Wie bereits erwähnt, sind die Verhaltensregeln beim reinen Kampftraining meist weniger streng. Das ist von Klub zu Klub und von Trainer zu Trainer oft recht unterschiedlich.

Einem Kampftalent kann es aber nicht schaden, als Ausgleich zum Kampftraining gelegentlich auch Kampfmeditation zu üben. Für die geistige Ausgeglichenheit kann dies ebenso wichtig sein, wie es beispielsweise ein Waldlauf für die körperliche Ausdauer ist.

TRADITIONELLE GRUNDSCHULE

Im Taekwondo gibt es zwei Arten von Grundschulen. Für den olympischen Kampf werden Standardtechniken sehr häufig auch mit Kontakt auf Polster oder auf der Kampfweste des Trainingspartners geübt. Diese Art der Grundschule verändert sich ständig. Dies liegt an der sportlichen Weiterentwicklung, manchmal auch an Änderungen im Regelwerk. Im Vollkontaktkampf ist zum Beispiel eine zum Kopf ausgeführte Beintechnik zwar auch gut anzusehen, die Ästhetik wird aber im olympischen Kampf nicht bewertet. Entscheidend ist der Treffer. Im genannten Beispiel würde ein Kontakt auf dem Kopfschutz mit zwei Punkten belohnt – in Würdigung des hohen Schwierigkeitsgrades. Westenkontakt bringt dagegen einen Punkt. Das Regelwerk für Vollkontakt-Taekwondo bietet also zwar einen Anreiz für eine attraktive Kampfführung, entscheidend für den Kampfausgang sind letztlich aber nur die erzielten Treffer.

Anders dagegen die traditionelle Grundschule, welche für den Anfänger üblicherweise zunächst auch seine erste Technikscheule ist. Hier kommt das bekannte Prinzip, „Der Weg ist das Ziel“ zum Ausdruck. Traditionelle Techniken sind in ihrer Ausführungsform und mit ihren Grundprinzipien fest definiert und dürfen nicht verändert werden; entscheidend ist ihre möglichst perfekte Beherrschung.

Zum Erlernen beider Arten von Grundschultechniken sind qualifizierte und auch fleißige Trainer erforderlich. Vor allem traditionelle Techniken müssen vom Trainer



ständig vorgeführt und erläutert werden. Ein guter Trainer wird auch von Beginn an kompromisslos korrigieren, damit sich möglichst keine falschen Bewegungsmuster und auch keine falschen Anwendungen von Grundprinzipien einschleifen können.

Folgende Grundprinzipien gelten nicht nur für Taekwondo, sondern auch für die meisten artverwandten anderen harten Kampfkünste:

- Die Bewegungen werden mit tiefer gelagertem Körperschwerpunkt und immer im Gleichgewicht ausgeführt.
- In der Bewegungsphase bleibt die Muskulatur im Regelfall möglichst locker, damit ein Höchstmaß an Beschleunigung erreicht werden kann.
- Die Angriffs- oder Abwehrbewegung wird zur Erhöhung ihrer Beschleunigung mit einer Körperrotation in die Bewegungsrichtung der Technik unterstützt. Vor allem aus der Körpermitte kommt hierfür durch den Hüfteinsatz ein starker Impuls, aber auch durch den Einsatz der Knie wird hierzu ein Beitrag geleistet.
- Die meisten Handtechniken haben eine Gegenbewegung, die, vor allem bei Stoßtechniken, ebenfalls zur Erhöhung der Technikbeschleunigung beiträgt.
- Das Ende von Stoß-, Schlag- oder Blocktechniken wird mit Drehphasen sowohl des angreifenden wie auch des zurückgeführten Arms eingeleitet, um die abrupte Muskelspannung zur Bündelung der Energie zu erleichtern.
- Atmung und Spannungsintervalle der Muskulatur werden miteinander koordiniert. In der Beschleunigungsphase wird ausgeatmet und mit der Muskelanspannung die Atmung



Baro-jirugi



gestoppt. Die ausgewogene Verteilung von Ein- und Ausatmung kann vor allem über die Bewegungsmuster der Formen gut trainiert werden.

- Die Gelenkhaltungen müssen mit den Grundtechniken genau eingeübt werden. Das gilt sowohl für die direkt am Ziel auftreffende Körperwaffe, wie auch für die Beingelenke bei der Grundstellung. Damit wird erreicht, dass der sich beim Aufprall bildende Rückstoß aufgefangen und auf das Ziel zurückgeleitet werden kann. Dadurch wirkt sich die Energie einer Technik im Ziel ohne Verluste aus.

Es gibt auch Ausnahmen von dem vorher Beschriebenen. Einige Block- und auch Angriffstechniken haben keine Gegenbewegung, sondern eine mitführende oder begleitende Technik. *Sonnal-maki* (Handkanten-Schutzblock) ist hierfür ein Beispiel.



Links: Han sonnal-maki, Block mit der Handkante und mit Gegenbewegung, Rechts: Sonnal-maki, Handkanten-Schutzblock; im Beispiel wird die rechte Blockhandkante durch eine mitführende Bewegung der linken Handkante begleitet.

Auch werden in den Poomsae öfters anstelle hoch beschleunigter Techniken langsame Technikausführungen verlangt. Hierbei werden die Muskeln während der gesamten Ausführung gespannt und die Ausatmung wird mit der langsamen Bewe-



gung synchronisiert. Diese langsamen Techniken sind nicht an ihrer Anwendung zu messen, sondern immer im Gesamtzusammenhang mit dem Aufbau einer Poomsae und ihrem meditativen Anspruch zu sehen.

Bei Beintechniken entfallen naturgemäß einige Anforderungen, die bei Handtechniken umgesetzt werden können: Drehphase und Abstützen des Technikaufpralls sind Beispiele. Beibehalten wird aber das Gleichgewicht, das Spannungsintervall und die angepasste Atmung. Auch die Gegenbewegung für eine Beintechnik kann teilweise durch Armarbeit ersetzt werden.



Ap-chagi: Die rechte Faust wurde aus der Grundhaltung als Gegenbewegung zum Fußstoß an die Hüfte gezogen, weil ein rechter Fauststoß folgt.

Neben den vorgenannten all-gemeingültigen Prinzipien hat jede der artverwandten harten Kampfkünste noch eigene stilistische Besonderheiten. Im Vergleich vor allem zu japanischen Stilarten fallen beim WTF-Taekwondo hauptsächlich die höheren Grundstellungen und die relativ entspannte Armhaltung bei Aushol- und Gegenbewegungen auf. Die starke Betonung der Beintechnik ist ein wesentliches Merkmal auch in der traditionellen Grundschule von Taekwondo.

Folgende stilistischen Prinzipien gelten für das vom Kukkiwon und der WTF gelehrtete traditionelle Taekwondo:

In den **Grundstellungen** wird der Körperschwerpunkt nur so tief gelagert, dass es nicht zu hohen Spannungen der Beinmuskulatur kommt.



Ap-kubi



*Bom-sogi
und Juchum-sogi*



Dwit-kubi

Schmale Spurbreite beim *Ap-kubi* (Vorwärtsstand), vor allem, um den Rückstoß beim Aufprall von Stoßtechniken besser auffangen zu können.



Schlagtechniken (*chigi*), werden von **innen** angesetzt und ausgeführt. Die Gegenbewegung für den Schlag kommt also auf der „Außenbahn“. Das gilt natürlich nur für Schlagtechniken, die vom Körper weggeführt werden.

Dung jumok-chigi



Bei **Blocktechniken** (*maki*) ist es genau umgekehrt: Der Blockarm wird immer **von außen** und die Gegenbewegung von innen geführt.

Entspannte, auf natürliche Weise leicht angewinkelte Armhaltungen beim Ansatzpunkt von Gegenbewegungen und auch bei mitführenden Bewegungen. Überstreckungen müssen unterlassen werden.



Olgul-maki



Momtong an-maki

Auch bei **Stoßtechniken** (*jirugi*) und **Stichtechniken** (*tzirugi*) gilt, dass der Arm für die Gegenbewegung im Ansatz entspannt bleibt und nicht durchgestreckt wird.

Beintechniken (*chagi*) werden in den Formen zur Mitte und höchstens bis auf Schulterhöhe ausgeführt. Bei *Ap-chagi* wird in den Poomsae die stark aus dem Knie geschnappte Version mit kurzem Hüftschub verlangt. Vor Ausführung eines *Ap-chagi* in den Formen kommen die Arme immer in die Grundhaltung zurück. Die früher oft gebräuchliche Beibehaltung der



Endstellung einer vorangegangenen Handtechnik ist bei Ausführung von *Ap-chagi* falsch. Bei anschließendem Fauststoß wird die Stoßfaust als Gegenbewegung zum Fußstoß zur Hüfte gezogen.



Ap-chagi mit Armhaltung in der Grundhaltung



Yop-chagi



Auch beim in den Poomsae häufig eingesetzten *Yop-chagi* bleiben die Arme in Grundhaltung. Ausnahmen sind hier lediglich *Yop-chagi* mit anschließendem Ellbogenschlag, wie beispielsweise in Taeguk 5. In diesem Fall wird ein Arm gemeinsam mit dem *Yop-chagi* herausgeschlagen, damit die Hand als Ziel für den Ellbogenschlag dienen kann. Weitere seltene Ausnahmen sind *Yop-chagi* mit in die Technik integriertem Spezialblock wie in der *Ilyo*. Fußstoßtechniken (*Ap-chagi*, *Yop-chagi*) werden auf mittlerer Höhe ausgeführt. Dabei wird im Taekwondo der obere Bereich der mittleren Stufe bei Schulterhöhe erreicht. Für Fußschlagtechniken (*Dollyo*-, *Naeryo*- *Pandae dollyo-chagi*) ist eine Ausführung auf Kopfhöhe üblich.



Dollyo-chagi

DER KIHAP

Nicht selten ist von Formenläufern der Ausruf „Kihap“ zu hören, wo ein Kampfschrei verlangt wird. Ebenso gut könnten diese Sportler dann auch „Schrei“ rufen. Der Begriff *Kampfschrei* ist allerdings keine korrekte Übersetzung für *Kihap*. *Ki* steht für *Energie* und *Hap* bedeutet *Harmonie*. *Kihap* bedeutet demnach in etwa „Energiekonzentration“.

Im Kapitel „Alles begann mit Philosophien“ wird im Abschnitt über Zen die Bedeutung einer voll auf den Gegner konzentrierten Geisteshaltung beschrieben. Auch der *Kihap* hatte schon in den mittelalterlichen Kriegskünsten eine wichtige Bedeutung: Entschluss und Ausführung einer Aktion mussten auf denselben Moment fallen. Nach Beobachten des Gegners bei größter Konzentration und mit „leerem Geist“ wird der Kulminationspunkt für den Entschluss und gleichzeitiger, explosiver Aktion mit dem *Kihap* unterstützt. Der Begriff *Hap* für *Harmonie* steht für diese Gleichzeitigkeit im richtigen Augenblick. Der *Kihap* beginnt und endet also gemeinsam mit einer Technik.



In den Formen wird der *Kihap* dagegen nur als Technik ausgeführt. Zwar geht es auch in den Poomsae um die Energiebündelung, aber durch die Vorbestimmung des Ausführungsmoments entfällt eine wichtige Komponente aus dem Kampf. Am ehesten lässt sich die Gleichzeitigkeit von Entschluss und Ausführung in der heutigen Kampfkunst noch beim Bruchtest darstellen. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit des *Kihap* wäre auch heutzutage noch in Selbstverteidigungssituationen gegeben.

Beim *Kihap* wird vom angespannten Unterbauch her über das Zwerchfell der Luftstoß hervorgebracht und mit weit geöffnetem Mund in einem kurzen, lauten Schrei mit einem Vokal umgewandelt. Meist wird ein „Aah“, oder „Haa“ benutzt.

Die Verwendung verschiedener Geräuscharten aus Kung-Fu-Filmen hat mit einem richtigen *Kihap* nichts zu tun. Mit solchen Techniken kann allenfalls beim Gegner eine psychologische Irritation hervorgerufen werden, es wäre dann also mehr eine taktische Maßnahme. Im heutigen Sport ist aber in solchen Fällen eher von unreifer Wichtigtuerei auszugehen.

Wettkämpfer in Vollkontaktturnieren benutzen oft zu Rundenbeginn einen langen und lauten Kampfschrei. Auch hierbei handelt es sich nicht um einen klassischen *Kihap*. Die Absicht ist vielmehr, den Gegner einzuschüchtern. Zusätzlich bringt der Adrenalinausstoß des eigenen Körpers, der bei einem lauten Schrei erfolgt, Energiezuwachs.

Im Training wird der *Kihap* bei Wiederholungen gelegentlich auch nur angedeutet, um die Stimmbänder zu schonen.

TRADITIONELLE PARTNERÜBUNGEN UND SPARRING

Einige althergebrachte Partnerübungen stammen aus der Zeit, als in Korea nach dem Zweiten Weltkrieg sportliche Wettkämpfe in den Vorläufersystemen des heutigen Taekwondo noch ohne Kontakt ausgeführt wurden. Die Partnerübungen (*Taeryon*) waren so aufgebaut, dass sie den Trainern eine stufenweise Heranführung ihrer Schüler an den Freikampf ermöglichen konnten. Für das sportliche System dieser Zeit und das damalige didaktische Verständnis war der Aufbau dieser traditionellen Partnerübungen nachvollziehbar:

Man begann mit Blockübungen gegen einen mit drei Schritten und vorgegebenen Angriffsaktionen vorgehenden Partner. Diese Übung hieß *Sambo-taeryon*, Dreischrittübung. Es folgte *Ibo-taeryon*, die Zweischrittübung und danach *Ilbo-taeryon*, die Einschrittübung. Nachdem das Gefühl für die Distanz bei Abwehr, Angriff und Konteran-



griff auf diese Weise aufgebaut worden war, durfte kontaktloser, freier Kampf praktiziert werden. Im Trainingsraum, dem Dojang, fand diese Kampfübung normalerweise nicht als Wettkampf statt und wurde insofern als Sparring verstanden.

Nun hat sich das Sportsystem des Taekwondo ja in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert und die traditionellen Partnerübungen sind im Taekwondo weltweit weitgehend ausgestorben. Für das moderne Sportsystem sind diese Übungen auch völlig ungeeignet. Insbesondere in Deutschland hat sich aber das *Ilbo-taeryon*, auch in der Prüfungsordnung, behauptet. Das liegt vor allem daran, dass die DTU in Deutschland Taekwondo mit allen seinen Bestandteilen, also sowohl als Sport und auch als Kampfkunst, pflegt. Hierzu gehören neben dem olympischen Sport auch Formen, Bruchtestübungen und Selbstverteidigung.



*Partner (links) beginnt aus Ap-kubi:
dann Angriff mit Bandaep-jirugi zum Kopf*





*Partner (rechts) beginnt aus Dwit-kubi:
dann Angriff mit Beintechnik*

Ilbo-taeryon bietet zudem die Möglichkeit, unabhängig von Wettkampfbregeln, eine Vielzahl von Angriffstechniken und Angriffszielen, die im Sport nicht erlaubt sind, kontaktfrei mit Partner zu trainieren. Deshalb ist *Ilbo-taeryon* auch eine gute Vorübung für *Hosinsul*, die Selbstverteidigung. Außerdem wird großer Wert auf die richtige Distanz bei Angriffs- und Konteraktionen und auf die Kontrolle des Gleichgewichts gelegt.

Die Sparringsübungen setzen im modernen Taekwondo viel früher ein, als in den Anfangsjahren. Taekwondosportler werden in den Klubs relativ früh mit Kampftech-



Sparringsübungen mit Schutzausrüstung

niken beschäftigt, die sie aus der Bewegung mit leichtem Kontakt auf den Schutzwesten der Sparringspartner bzw. am Schlagpolster ausführen.

Die Aufgabenstellungen der Trainer für Sparringsübungen mit Kontakt sind sehr vielfältig. Bei dem einen Training liegt der Schwerpunkt auf Angriffskombinationen oder der schnellen Folge von Angriffstechniken, bei anderen Trainingseinheiten stehen Konterübungen oder auch bestimmte Verhaltensweisen im Kampf auf dem Programm.

Das Sparring kann – und sollte – von allen Altersstufen, natürlich angepasst, trainiert werden. Es ist auch für ältere Sportler wichtig, wenn diese beispielsweise der Selbstverteidigung einen hohen Stellenwert beimessen. Freunde des Hosinsul kön-



nen beim *Ilbo-taeryon* Techniken üben, die für die Selbstverteidigung relevant sind; im Sparring nach sportlichen Regeln entwickeln sie dann auch das Gefühl für Kontakt und Distanz. Zudem wird beim wettkampfnahen Sparring auch die Reaktionsfähigkeit trainiert.

Es ist also grundsätzlich zu empfehlen, Taekwondo möglichst ganzheitlich zu erlernen.

SELBSTVERTEIDIGUNG/HOSINSUL

BGB § 227 Notwehr

- (1) Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.
- (2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

BGB § 230 Grenzen zur Selbsthilfe

- (1) Die Selbsthilfe darf nicht weitergehen, als zur Abwendung der Gefahr erforderlich ist.

Die grundsätzlichen Unterschiede zwischen harten und weichen Kampfkünsten wurden bereits im Kapitel „Kampfkunst“ definiert. An dieser Stelle deshalb nur noch einmal eine kurze Zuordnung der beiden Begriffe:

Weiche Kampfkünste wie Judo oder Aikido setzen Wurf-, Hebel-, Würge- und Halte-techniken ein. Solche Systeme haben einen eher defensiven Charakter, das heißt, man reagiert mit ihnen, nachdem ein Angriff erfolgt.

Zu den *harten* Kampfkünsten gehören Karate, Kung-Fu und Taekwondo. Mit unterschiedlicher Gewichtung verwenden sie Stoß-, Schlag-, Stich-, Block- und Tritttechniken. Auch die Schüler aller harten Kampfkünste erlernen defensives Verhalten als ethisches Prinzip. Die meisten klassischen Formen aus Poomsae oder Kata beginnen aus diesem Grund auch mit einer Abwehrtechnik. Im Unterschied zu den weichen Kampfkünsten und Kampfsportarten bieten harte Stilarten aber von ihrer Anlage her eher die Möglichkeit, auch die Initiative zu ergreifen, nach dem Motto „Angriff ist die beste Verteidigung“. Der eingangs erwähnte § 227 BGB ist bei dieser Option allerdings immer im Auge zu behalten.



Viele weiche Kampfsportarten erlauben für das Training der Selbstverteidigung den zusätzlichen Einsatz harter Techniken. Die von Natur aus harte Kampfkunst Taekwondo sieht für das Training von Selbstverteidigung, also Hosinsul, ebenfalls auch den Einsatz von weichen Techniken vor. Die Gründe hierfür sind einleuchtend, wenn man sich zunächst vor Augen hält, wie die Maxime aller harten Kampfkünste für die Selbstverteidigung lautet:

Auf dem kürzesten Weg mit der wirkungsvollsten Technik zum schwächsten Punkt.



Rein technisch betrachtet, klingt dies sehr ökonomisch und effizient. In manchen Verteidigungsfällen könnten hiermit allerdings auch Grenzen des Erlaubten überschritten werden. Damit im Taekwondo für das Selbstverteidigungstraining eine größere Breite an angemessenen Reaktionsmöglichkeiten genutzt werden kann, ist also auch der Einsatz einiger weicher Techniken zweckmäßig. Vor allem auch Techniken, die auf dem Hebelprinzip basieren, kommen deshalb beim Hosinsul mit zum Einsatz.

Dennoch ist die vorgenannte Maxime das Wesentliche in der Selbstverteidigung des Taekwondo. Auch mit Stoß-





oder Schlagtechniken hat man zudem ja die Möglichkeit, angemessen und abgestuft zu reagieren, wenn man nämlich auf den Angriff zum schwächsten gegnerischen Punkt verzichtet und ein weniger vitales Konterziel wählt.

Auf keinen Fall soll hier aber der Eindruck entstehen, Taekwondo sei als Selbstverteidigung anderen Kampfsportarten oder Kampfkünsten überlegen oder könne für Verteidigungsfälle von vornherein eine Überlegenheit verschaffen.

Im Kino werden oft Kampfkunstvirtuosen mit schier unglaublichen Fähigkeiten gezeigt. Selbst gegen mehrere bewaffnete Angreifer gehen diese Helden dank ihrer geheimen Techniken zumeist ohne eine Schramme als Sieger aus den Kämpfen hervor. Manche Kurse für Kampfsysteme knüpfen gelegentlich aus Marketinggründen an diese Vorstellungen an. Nicht zuletzt tragen aber auch Demonstrationen von Kampfkünsten zur Schaffung einer unrealistischen Erwartungshaltung bei. Zudem wird auch gerne darüber theoretisiert, ob nun dieser oder jener Stil der wirkungsvollere sei.

Die verschiedenen Systeme für waffenlose Selbstverteidigung haben einen gemeinsamen Nachteil: Brutale Auseinandersetzungen können gewöhnlich nicht unter realistischen Bedingungen trainiert werden. Viele Situationen, oft mit kriminellem Hintergrund, sind im Trainingsraum unter Freunden einfach nicht angemessen darzustellen:

Ein Überfall findet eher in einem unbekannten Umfeld statt. Mit ungewohnten, vielleicht rutschigen Bodenbeschaffenheiten im Freien muss ebenso gerechnet werden, wie mit verschiedenen ausgestatteten Räumlichkeiten, sehr unterschiedlichem Bewegungsraum und ungewohnten Sichtverhältnissen. Die eigene momentane körperliche und psychische Verfassung spielt eine Rolle. Vor allem aber: gut vorbereitete Gegner mit überraschenden und heimtückischen Aktionen, die ihrem Opfer möglichst keine Chancen bieten sollen.

Diese Aufzählungen ließen sich fortführen. Es wird aber bereits deutlich, dass zumindest kriminelle Aggressoren oft deshalb von vornherein die besseren Karten haben, weil sie sich den für sie günstigsten Zeitpunkt für ihren Übergriff suchen können. Außerdem sind sie meist bewaffnet, verfügen oft über kriminelle Routine sowie über ein hohes Maß an Skrupellosigkeit. Diese charakterlichen Defizite hat der Kampfsportler oder Kampfkünstler in der Regel nicht. Der Kampfsportler hält sich an Regeln und hat Fairness trainiert. Der Kampfkünstler entwickelt außerdem seinen Charakter weiter. Dem Aggressor dagegen gereichen seine kriminellen Erfahrungen und auch seine charakterlichen Defizite in einer von ihm provozierten Brutalität zum wahrscheinlich ausschlaggebenden Vorteil.



Diese Beispiele verdeutlichen vor allem, dass man sich niemals überschätzen darf und auch nicht provozieren lassen soll. Gefahren sollte deshalb durch vorausschauende Vorsicht ausgewichen werden und Gewalt nur im äußersten Notfall zum Einsatz kommen.

Was ist nun realistisch von den vielen waffenlosen Selbstverteidigungssystemen zu erwarten, die in Dojangs oder Dojos geübt werden und was kann von Taekwondo als Selbstverteidigung erwartet werden?

Im Hosinsul werden Standardsituationen unter verschiedenen Aspekten geübt. Außerdem haben Kampfkünste, die auch einen Kampfsport entwickelt haben, für Selbstverteidigung einen Vorteil:

Zwar nach Regeln, aber immerhin, können in diesen Kampfsportarten handfeste Kampfkationen durchgeführt werden. Diese Fähigkeiten sind in einem Verteidigungsfall nützlich.

Das sportliche Kampftraining im Taekwondo mit der Schutzweste vermittelt Distanz- und Kontaktgefühl und trainiert die Reaktionsfähigkeit. Jüngere Leute können zusätzlich durch Teilnahme an Kampfturnieren auch ihre Fähigkeit zur Selbstverteidigung eindeutig verbessern. Zwar ist auch sportlicher Kampf mit vollem Kontakt nicht mit einer Selbstverteidigungssituation zu vergleichen, aber außer Kontakt- und Distanzgefühl werden Widerstandsfähigkeit und auch die Fähigkeit zur Stressbewältigung geschult.

Im Selbstverteidigungsfall wird – zumindest bei Anwendung der vorgenannten Maxime – gegenüber dem Kampfsport natürlich die Taktik verändert: Während die Wettkampfordnung des Taekwondo Fausttechniken nur zur Mitte erlaubt und Fußtreffer zum Kopf wegen der hohen Schwierigkeit extra belohnt, ist die Zielsetzung im Verteidigungsfall genau umgekehrt. Eine Fußtechnik zum Kopf beschreibt nun einmal nicht den kürzesten Weg.

Das Formentraining mit seinen meditativen geistigen Aspekten und dem sauberen Einschleifen von Schlägen, Stößen,





Stichen und Beintechniken, die so im sportlichen Kampf mit vollem Kontakt nicht erlaubt werden können, ist ebenfalls wichtig.

Auch in Bezug auf die Selbstverteidigung sollte Taekwondo ganzheitlich gesehen werden. Selbstverteidigung fängt schon bei einer gesunden Lebensführung an. Ein regelmäßiges und vielseitig betriebenes Taekwondo trainiert Körper und Geist.

Wie dann jemand in einer konkreten Selbstverteidigungssituation reagieren kann, lässt sich nicht vorhersehen und natürlich auch nicht so trainieren, wie beispielsweise

Taktik und Technik für einen Vollkontaktkampf nach bekannten sportlichen Regeln.

Dennoch vermittelt das regelmäßige Training von Taekwondo als Sport und als Kampfkunst wichtige Voraussetzungen, sich zu einer Persönlichkeit zu entwickeln, die auch in unvorhergesehenen Situationen physische und psychische Energien entschlossen und konzentriert freisetzen kann.

Also, was ist nun die „bessere“ waffenlose Selbstverteidigung, Ringen oder Boxen, Karate oder Judo, Taekwondo oder Kung-Fu?

Ganz eindeutig darf gesagt werden, dass es kein „besseres“ System gibt, sondern nur besser trainierte Kämpfer. Was für den Einzelnen geeignet ist, hängt auch von seiner Neigung ab und von seiner Schwerpunktsetzung im Training. Wie schon gesagt, ein praktizierter Kampfsport mit Kontakt bzw. realistischer Technikausführung wie im Taekwondo, Boxen, Ringen oder Judo, ist sicherlich vorteilhaft. Jeder gut trainierte Kampfsportler hat mit seinem Stil Behauptungschancen.

Zum Schluss eine alte Budoweisheit:

Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf!



BRUCHTEST/GYOKPA

Gyokpa ist aus gutem Grund ein sehr wichtiger Übungsteil im Taekwondo:

Bei einer Bruchtestprüfung verbinden sich technisches Können mit richtiger Atmung, der Kontrolle der Gedanken und nicht zuletzt auch der Selbstüberwindung, die mit einem öffentlichen Auftritt verbunden ist.

Mit Präzisionstraining und Konzentrationsübungen bereiten die Trainer ihre Schüler vor und führen sie langsam an die erste Bruchtestprüfung heran. Zum Blaugurt, womit der Status eines Fortgeschrittenen erreicht wird, muss dann auch erstmalig ein Bruchtest absolviert werden.

Grundsätzlich können zwei Arten von *Gyokpa* unterschieden werden.

Da ist zunächst die Übung, die ein hohes Maß an technischer Fertigkeit verlangt. Das können zum Beispiel Bruchtests sein, die im Sprung in großer Höhe, Weite, oder mit Drehung, beziehungsweise Überschlag des Körpers ausgeführt werden. Auch Kombinationsbruchtests, an denen Hand- und Fußtechniken gemeinsam und in schneller Folge beteiligt sind, können als Beispiel für *Gyokpa* mit technischem Anspruch genannt werden. Das Bruchtestmaterial besteht dann meist aus Brettern. Bei sehr hohen Schwierigkeitsgraden ist das Material manchmal relativ dünn.



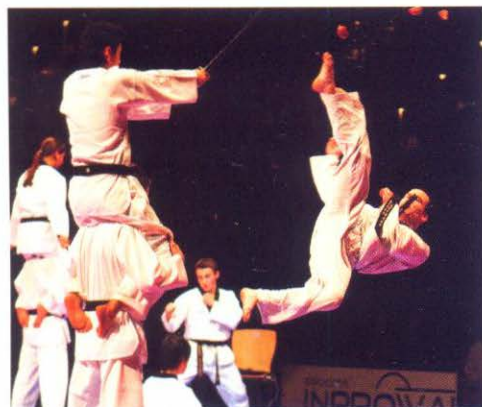
Eingedrehter Seitwärts-Fußstoß im Sprung

Im Gegensatz dazu gibt es sogenannte *Härtebruchtests*. Hierbei geht es dann mehr um die Überwindung dicker Bretter oder auch von Steinen. Der Traditionalist Kwon Jae-Hwa, der Anfang der 70er Jahre Deutschlands erster Bundestrainer war, wurde berühmt mit Bruchtests auf Flusskieseln, die er mit der Innenhandkante zerschlug.



Technische Bruchtests eines koreanischen Demoteams in Bonn 2006

Da gerade bei Härtebruchtests viel Scharlatanerie besteht und auch unseriöse Tricks nicht selten sind, hat Kwon seine Technik im technischen Versuchslabor von BMW in München testen lassen. Bilder hierzu sind im Kapitel über die historische Entwicklung und Taekwondo in Deutschland zu sehen. Zu solchen Übungen ist aber auch festzustellen, dass sie im Taekwondo für keine Graduierung vorgeschrieben sind und Profis vorbehalten bleiben sollten.



Bruchtest mit hohem Schwierigkeitsgrad in Ingolstadt 2008

Bei Prüfungen wird folgender Ablauf für *Gyokpa* verlangt:

1. Aufbau des Bruchtestmaterials. In den meisten Fällen stellt der Ausführende seine Helfer zu- recht, welche die Bretter halten. Er überprüft die Höhe und das korrekte Abstützen des Bretts.
2. Verbeugung zum Prüfertisch und Ansage der be- absichtigten Technik zum Zerschlagen des Bretts.
3. Maßnahmen und 1-2 langsame Ausführungen der Technik mit Konzentration. Wichtig ist in dieser Phase das Vorausdenken der genauen und erfolgreichen Ausführung.
4. Energieentladung mit kraftvoller und präziser Tech- nik und einer mit *Kihap* verstärkten Ausatmung.



Die Prüfungsordnung gewährt einige Wahlfreihei- ten. Aus didaktischen Gründen geben Trainer für KUP-Prüfungen oft eine Haupttechnik vor.

Die Prüfung zum 1. DAN sieht eine Kombinations- technik in flüssiger Ausführung vor; anschließend eine Einzeltechnik. Sowohl die Kombination wie auch die Einzeltechnik dürfen gewählt werden. Da- für wird dann allerdings erwartet, dass die Wahl- techniken so gut trainiert und vorbereitet wurden, dass sie auch gelingen. Andernfalls sinken die Punk- te in den Keller und oft ist der Prüfungserfolg vor al- lem durch einen misslungenen Bruchtest gefährdet.



Neben der Präzision der Technikausführungen ist zu beachten, dass bei Brettern von 3 cm Stärke bei Männern und 2 cm bei Frauen und Jugendlichen auch eine entspre- chende Auftreffenergie gewährleistet sein muss. Deshalb sollte nicht nur mit Prat- zen, sondern auch mit Brettern in der geforderten Stärke trainiert werden. Die Hemmschwelle vor dem Material muss überwunden werden. Eine gründliche Vorbe- reitung hilft auch bei der Stressbewältigung in einer Prüfungssituation.



TERMINOLOGIE

Schon für die Vorläuferstile unter dem Sammelbegriff *Tangsoodo* wurde in Korea nach dem Zweiten Weltkrieg eine schlüssige und relativ einfach zu erlernende Terminologie entwickelt. Diese war bis Anfang der 70er Jahre im Gebrauch und wurde zunächst auch vom General Choi Hong-Hi für die ITF übernommen. Erst später wechselte der General viele Wörter aus, vor allem sinokoreanische.

Das Kukkiwon hat für die WTF ab Anfang der 70er Jahre eine neue Sprachregelung festgelegt, die unverändert geblieben ist. Vor allem für die Beschreibung und Festlegung von Poomsae war diese begriffliche Vorarbeit erforderlich.

Ein Hinweis zur Phonetik: Die koreanischen Begriffe in diesem Buch sind so geschrieben, dass die Aussprache eines deutschsprachigen Lesers weitgehend korrekt ausfällt.

Zunächst zwei Begriffe, die nicht ins Deutsche oder Englische übertragen werden sollten:

Der Übungsraum heißt DOJANG.

Trainiert wird in einem DOBOK.

Natürlich gibt es koreanische Bezeichnungen für die Schutzweste (*Hogu*), den Gürtel (*Ti*) usw. Sie gehören aber nicht zur Fachsprache.

Wissenswert ist aber noch, dass in Korea Taekwondolehrer *Sabom*, ein großer Lehrer *Sabom-nim* genannt werden.



Kombinations-Bruchtest bei einer Prüfung zum 1. Poom



Auswahl wichtiger Begriffe

KOREANISCH	DEUTSCH
Grundstellungen	
Naranhi-sogi Moa-sogi Ap-sogi Ap-kubi Dwit-kubi Juchum-sogi Koa-sogi Bom-sogi	Parallelstellung Geschlossene Stellung Schrittstellung Vorwärtsstand (vorne gebeugt) Rückwärtsstand (hinten gebeugt) Reiterstand Kreuzstand Tigerstand
Höhen/Stufen	
Arae Momtong Olgul	Untere Stufe Mittlere Stufe Obere Stufe
Aktionsrichtungen	
Ap Yop Dwit Dollyo An Bakkat Naeryo Wen Orun	Nach vorne Seitlich Nach hinten Halbkreis (Nach) innen (Nach) außen Abwärts Links Rechts
Körperwaffen für Angriff und Abwehr	
Jumok • Dung-jumok • Me-jumok Sonnal • Sonnal-dung • Han-sonnal Sonkut Murup Baldung Balmok	Faust • Rückfaust • Hammerfaust Handkante • Rück-Handkante • Eine Handkante Fingerspitzen Knie Spann Unterarm



KOREANISCH	DEUTSCH
Aktionen	
Maki	Abwehr
Jirugi	Stoß
• Baro-	• seitengleicher
Beispiel =	rechtes Bein hinten, rechte Faust stößt
• Bandae-	• seitenversetzter
Beispiel =	rechtes Bein hinten, linke Faust stößt
Tzirugi	Stich
Chigi	Schlag
Chagi	Fußschlag/stoß
Twio	Sprung/gesprungen
Du	Doppel

Beispiel für eine vollständige Technikbezeichnung

Wen ap-kubi momtong baro-jirugi

Linker Vorwärtsstand, mittlere Stufe, seitengleicher* Fauststoß

Weitere Beispiele für Kurzbezeichnungen

Momtong jirugi = Fauststoß zur Mitte

Arae maki = Abwärtsblock

Ap-chagi = Fußstoß vorwärts

Yop-chagi = Fußstoß seitlich

Baldung-chagi = Fußschlag mit dem Spann

Sonnal-maki = Handkantenblock (mit Schutzhand)

Han sonnal-maki = Block mit einer Handkante

Sonnal-chigi = Handkantenschlag

Zur exakten Bestimmung von Ausführungsarten in den Poomsae werden im Kukkiwon-Textbook jeweils ausführliche Technikbezeichnungen in koreanischer und englischer Sprache gemacht.

Wettkampfkommandos

siehe Kap. 4:

„Olympische, internationale und nationale Wettkampfordung Kampf“

* Auf der Seite des den Rückstoß auffangenden Beins. Beim linken Vorwärtsstand ist das abstützende hintere Bein rechts, also wird dann bei „baro“ die rechte Faust eingesetzt.



Kommandos im Training

Cha-riot	Achtung
Kyong-gye	Verbeugung
Chunbi	Grundhaltung
Shi-jak	Beginn
Gallyo	Unterbrechung
Kuman	Schluss

Zahlen und Ordnungszahlen

Zahlen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	hana	dul	set	net	dasot	yosot	ilgop	yodul	ahop	yol
Ordn.- zahlen	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	il	i	sam	sa	oh	juk	sil	pal	ku	sib





4 TURNIERBEREICH

FORMENSCHULE (POOMSAE)

Poomsae sind sozusagen die Seele der Kampfkunst Taekwondo. Am besten lässt sich der koreanische Begriff *Poomsae* mit *Formen* übersetzen. Formen können partnerunabhängig praktisch überall und zu jeder Zeit geübt werden. Als erste Erklärung dieses Übungsteils des Taekwondo hier zwei kurze Vorschläge:

1. Ein Kampf gegen vorgestellte Gegner;
2. Kampfmeditation.

Vor langer Zeit haben verschiedene asiatische Philosophien und Naturbeobachtungen zur Entstehung von Bewegungsmeditationen mit Kampfcharakter geführt. Die geschichtlichen und philosophischen Hintergründe von Kampfkunstformen werden in Kap. 2 dieses Buches erläutert.

Der Hauptzweck für das ständige Wiederholen und Üben von Formen besteht darin, die Atmung mit den Technikausführungen zu synchronisieren. Zudem werden Körperschwerpunkt und Gleichgewicht auch bei Techniken mit großer Geschwindigkeit kontrolliert.

Für eine Poomsae wird eine genau festgelegte Abfolge defensiver und offensiver Kampftechniken in traditioneller Grundschausführung des für Taekwondo vereinheitlichten Stils verlangt.

Maßgeblich für einheitliche Standards bei Poomsae sind:

- a) Das „Kukkiwon-Textbook“;
- b) die WTF-DVD „Standard Taekwondo Poomsae“.

Im „Kukkiwon-Textbook“ sind die Abläufe der Formen genau beschrieben. Der einheitliche Stil der Grundtechniken wurde ab 2003 per DVD verbindlich festgelegt.

Bei Technikausführungen müssen die stilistischen Vorgaben, die im Teil „Traditionelle Grundschaule“ beschrieben sind, beachtet werden. Den Interpreten von Poomsae bleibt aber auch noch genug Spielraum für das Einbringen persönlicher psychischer und physischer Eigenarten, vor allem in Bezug auf Rhythmus, Tempo und Energieeinsatz einer Formendarbietung.



Alles Wichtige zu Meisterschaften mit traditionellen Poomsae ist in den Wettkampf-ordnungen dieses Kapitels zu finden.

Wesentliche Trainingsanforderungen für das Erlernen einer Poomsae sind:

- Richtiges Erlernen und ständiges Üben der Grundtechniken.
- Verstehen des Zwecks einer Technik, beziehungsweise ihrer Anwendung und perfekte Verinnerlichung des Formenablaufs. Hierbei müssen die Vorgaben für schnelle und dynamische oder langsame und kraftvolle Techniken mit dem jeweils richtigen Atemeinsatz genau beachtet werden.
- Ständiges Gleichgewicht durch Kontrolle des Körperschwerpunkts.

Ein erfahrener Trainer erkennt bei Prüfungen oder Meisterschaften, ob der „Energie-strom“ bei Ausführung einer Form abreißt, weil beispielsweise die Konzentration oder der Atemrhythmus gestört waren.

Insgesamt gibt es 17 Poomsae. Jede dieser Formen ist einer Philosophie gewidmet und auch das Bild des Laufdiagramms hat jeweils eine besondere Bedeutung.

In diesem Buch werden die zum 1. DAN erforderlichen acht Taeguk vollständig wie-dergegeben. Die neun Schwarzgurtformen werden lediglich vorgestellt.

TAEKUK

Im zweiten Kapitel behandelt der Teil über die asiatischen Philosophien in Kürze das „Buch der Wandlungen“, *I Ging*, und im Teil über die koreanische Geschichte wird die koreanische Flagge „Taegukgi“ erklärt.

Das abstrakte Yang-Yin-Symbol wird in Korea mit dem Begriff *Taeguk* bezeichnet, *Große Ewigkeit*.

Um dieses Symbol herum sind im Kontext des Buches *I Ging* acht verschiedene Trigram-me gruppiert; für die koreanische Flagge wurden hiervon vier Trigramme übernommen.

Die acht Taeguk Poomsae entsprechen in ihrem Laufdiagramm und im Aufbau den acht Trigrammen, die im Koreanischen *Gwaes* genannt werden.

Jedes dieser *Gwaes* besitzt eine Eigenschaft und ein Bild.



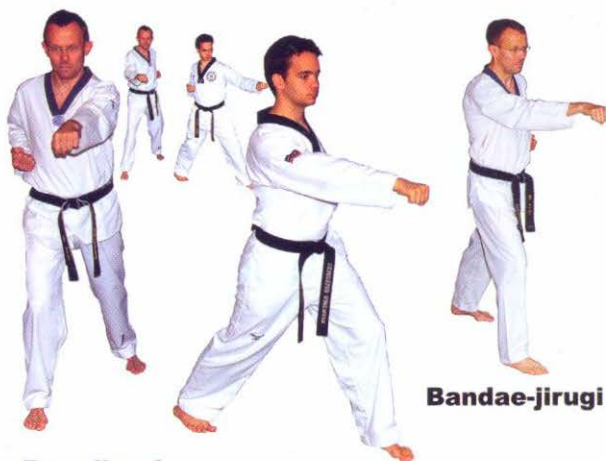
Yang				Yin			
Keon	Tae	Ri	Jin	Seon	Gam	Gan	Gon
Poomsae Taeguk	Trigramm „Gwae“	Koreanische Bezeichnung	Chinesische Bezeichnung	Eigenschaft	Bild		
1 Il-Jang		Keon	Kien, das Schöpferische	stark	Himmel		
2 I-Jang		Tae	Dui, das Heitere	fröhlich	See		
3 Sam-Jang		Ri	Li, das Haftende	leuchtend	Feuer		
4 Sa-Jang		Jin	Dschen, das Erregende	bewegend	Donner		
5 O-Jang		Seon	Sun, das Sanfte	eindringlich	Wind, Holz		
6 Juk-Jang		Gam	Kan, das Abgründige	gefährlich	Wasser		
7 Sil-Jang		Gan	Gen, das Stillehalten	ruhend	Berg		
8 Pal-Jang		Gon	Kun, das Empfangende	hingebend	Erde		



TECHNIKEN IN TAEKUK II-JANG

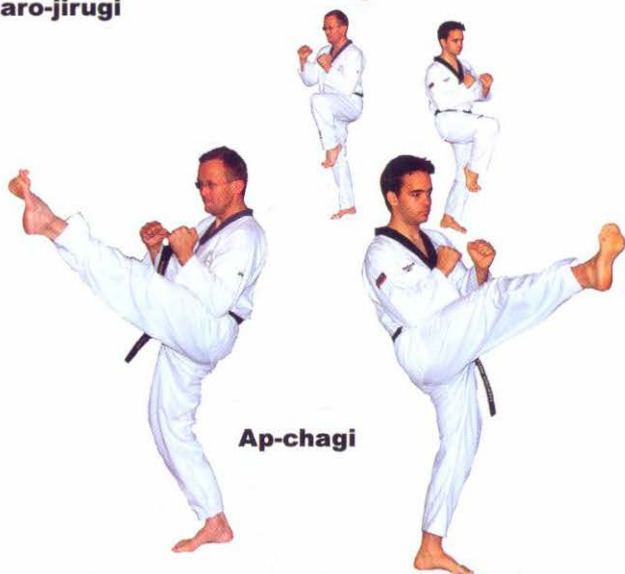
Ap-sogi	Vorwärts-Schrittstellung
Ap-kubi	Vorwärtsstand
Arae-maki	Abwärtsblock
Momtong an palmok-maki	Mittlerer Unterarmblock nach innen
Olgul-maki	Aufwärtsblock
Baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß (auf der gleichen Seite des den Rückstoß abstützenden Beins)
Bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß (auf der anderen Seite des den Rückstoß abstützenden Beins)
Ap-chagi	Fußstoß vorwärts





Bandae-jirugi

Baro-jirugi



Ap-chagi

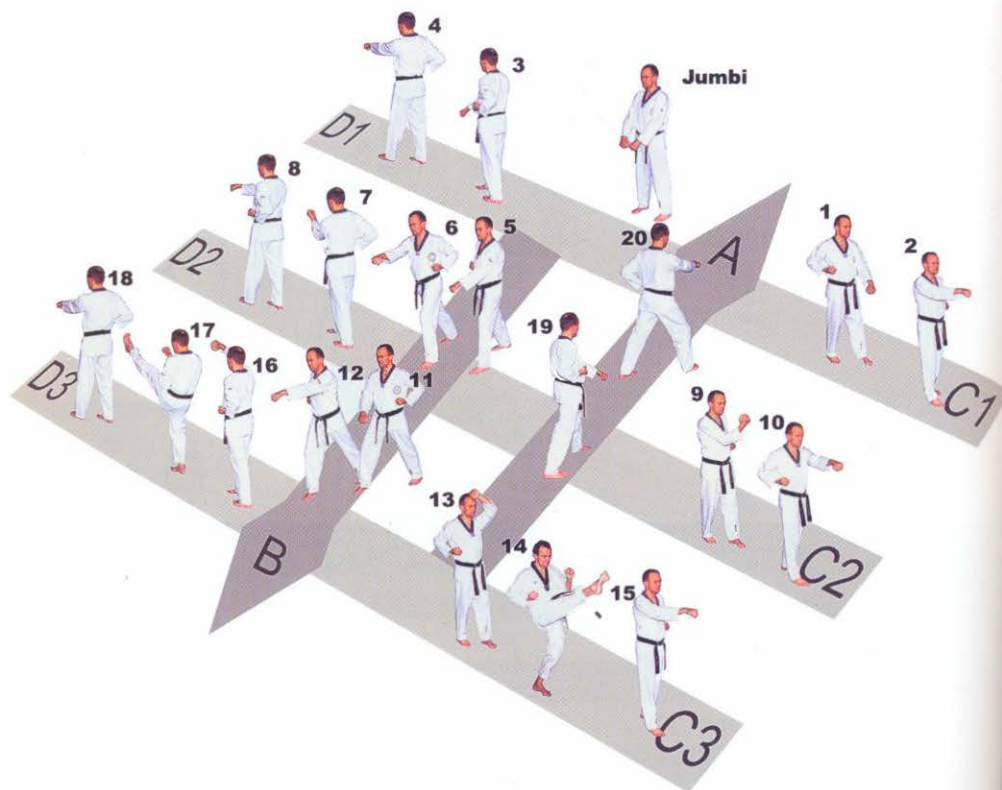
Richtungen/Höhen

Wen	links
Orun	rechts
Arae	unten
Momtong	Mitte
Olgul	oben (Gesicht)
An	(nach) innen
Bakkat	(nach) außen



TAEGUK 1, IL-JANG

Taeguk Il-Jang repräsentiert das „Keon“-Symbol der acht Trigramme bzw. *Gwaes*. Dieses Symbol steht für das Schöpferische und Starke. Sein Bild ist der Himmel. Keon steht für den Anfang der Erde, die Kraft des Himmels und die Quelle der Schöpfung. Die Taeguk 1-4 gehören zum „Yang“, also dem männlichen Prinzip des Taeguk (Yin-Yang-Symbol).





TAEguk II-JANG

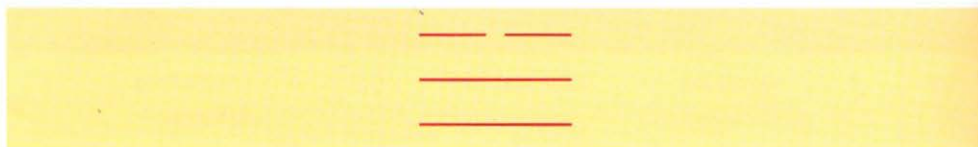
#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
Jumbi	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Grundstellung
1	C 1	Wen ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
2	C 1	Orun ap-sogi	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß
3	D 1	Orun ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
4	D 1	Wen ap-sogi	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß
5	B	Wen ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
6	B	unverändert	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
7	D 2	Orun ap-sogi	Momtong an-maki	Innenblock
8	D 2	Wen ap-sogi	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
9	C 2	Wen ap-sogi	Momtong an-maki	Innenblock
10	C 2	Orun ap-sogi	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
11	B	Orun ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
12	B	unverändert	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
13	C 3	Wen ap-sogi	Olgul-maki	Aufwärtsblock
14	C 3	Orun ap-sogi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
15	C 3		Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß
16	D 3	Orun ap-sogi	Olgul-maki	Aufwärtsblock
17	D 3	Wen ap-sogi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
18	D 3		Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß (danach über die Brustseite 90° wenden, linken Fuß nach A)
19	A	Wen ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
20	A	Orun ap-kubi	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß „KIHAP“
Kuman	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Linken Fuß anziehen Grundstellung

In allen Poomsae werden vor einem Ap-chagi die Fäuste in die Grundhaltung genommen. Bei einem nachfolgenden Fauststoß wird die Stoßfaust bei Ausführung des Ap-chagi als Gegenbewegung zur Hüfte gezogen.

Ungewöhnlich ist in der ersten Form die Wendung nach 18: Hier wird der hintere Fuß als Drehpunkt genommen, wenn der vordere Fuß nach A gesetzt wird, sodass eine Wendung von 90° über die Brustseite entsteht. In keiner der anderen 16 Poomsae kommt eine derartige Wendung nochmals vor.

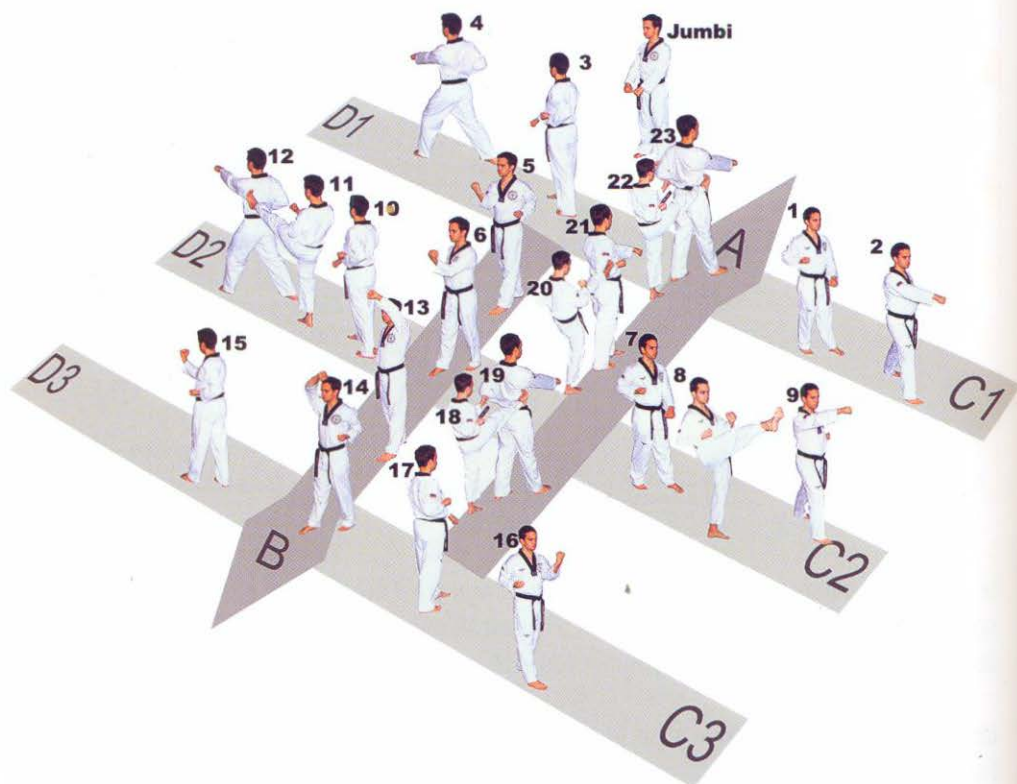


TAEGUK 2, I-JANG



Das „Tae“-Symbol steht für einen starken Geist, für innere Sicherheit und äußere Freundlichkeit und Höflichkeit.

Im Vergleich zu Taeguk Il-Jang sind in Taeguk I-Jang keine neuen Techniken eingeführt. Diese Form enthält relativ viele Vorwärtsfußstöße





TAEKUK I-JANG

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
Jumbi	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Grundstellung
1	C 1	Wen ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
2	C 1	Orun ap-kubi	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß
3	D 1	Orun ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
4	D 1	Wen ap-kubi	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß
5	B	Wen ap-sogi	Momtong an-maki	Innenblock
6	B	Orun ap-sogi	Momtong an-maki	Innenblock
7	C 2	Wen ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
8	C 2		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
9	C 2	Orun ap-kubi	Olgul bandae-jirugi	Seitenversetzter hoher Fauststoß
10	D 2	Orun ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
11	D 2		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
12	D 2	Wen ap-kubi	Olgul bandae-jirugi	Seitenversetzter hoher Fauststoß
13	B	Wen ap-sogi	Olgul-maki	Aufwärtsblock
14	B	Orun ap-sogi	Olgul-maki	Aufwärtsblock (danach Wendung um 270° über den Rücken)
15	D 3	Wen ap-sogi	Momtong an-maki	Innenblock
16	C 3	Orun ap-sogi	Momtong an-maki	Innenblock
17	A	Wen ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
18	A		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
19	A	Orun ap-sogi	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß
20	A		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
21	A	Wen ap-sogi	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß
22	A		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
23	A	Orun ap-sogi	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß „KIHAP“
Kuman	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Linken Fuß anziehen Grundstellung

In Taeguk I-Jang werden die Techniken der ersten Form in Variationen wiederholt und vertieft.

Die Koordination der relativ vielen Fußstöße mit den nachfolgenden Handtechniken kann mit dieser Form gut eingeübt werden.



NEUE TECHNIKEN IN TAEUK SAM-JANG

Sonnal mok-chigi

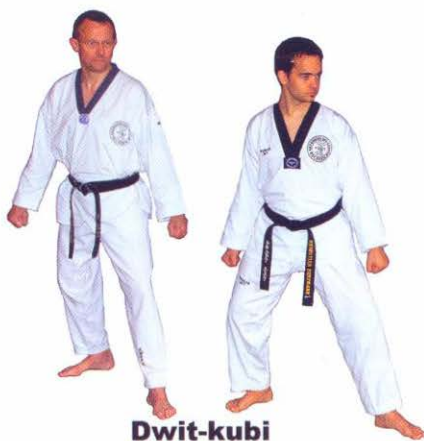
Han sonnal-maki

Dwit-kubi

Handkantenschlag zum Hals

Handkantenblock

Rückwärtsstand



Dwit-kubi

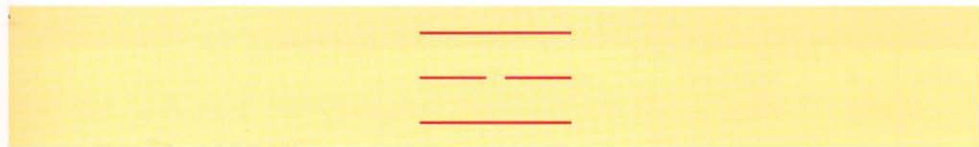


Han sonnal-maki

Sonnal mok-chigi



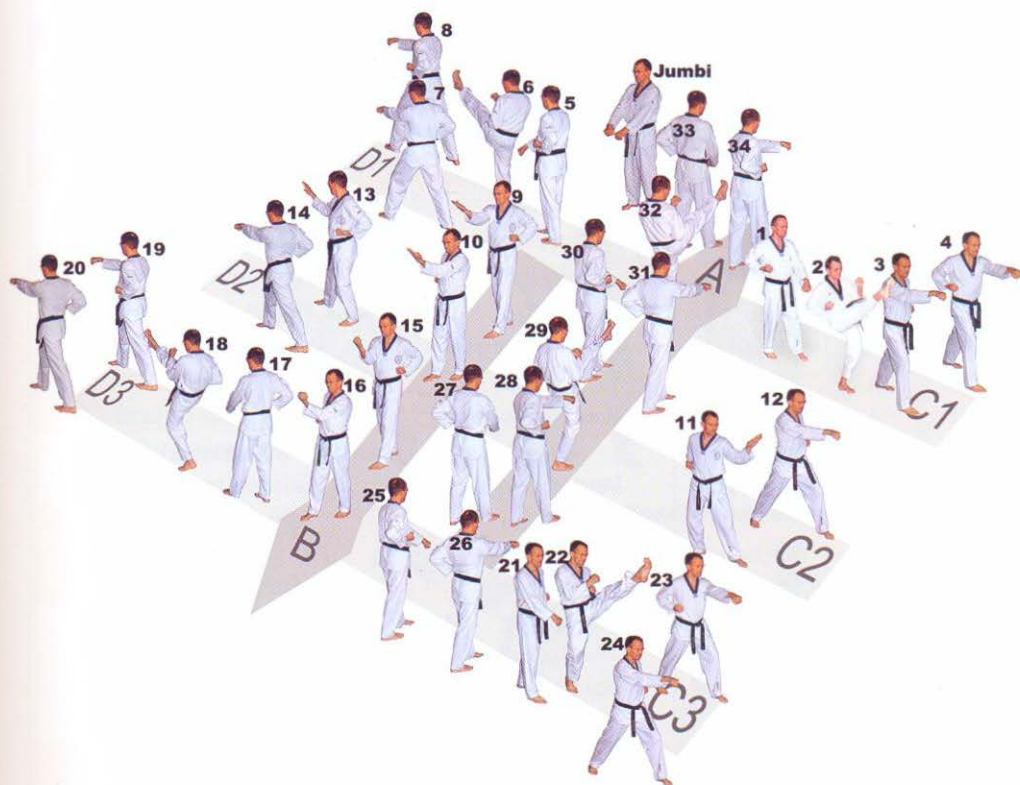
TAEGUK 3, SAM-JANG



Das Bild des „Ri“-Symbols ist das Feuer. Übertragen auf charakterliche Eigenschaften, sind für dieses Symbol Engagement und Leidenschaft zu nennen.

Die Bewegungen sollen energisch vorgetragen werden.

In dieser Form kommt die Handkante sowohl zum Blocken wie zum Schlagen zum Einsatz und der Rückwärtsstand wird geübt.





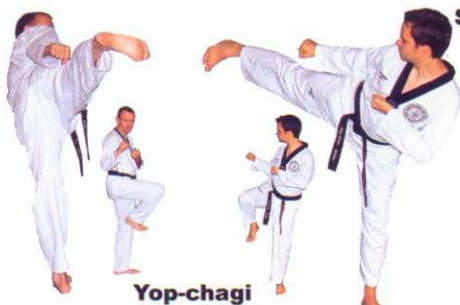
TAEKUK SAM-JANG

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
Jumbi	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Grundstellung
1	C 1	Wen ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
2	C 1		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
3 + 4	C 1	Orun ap-kubi	Momtong dubon-jirugi	Doppel-Fauststoß zur Mitte
5	D 1	Orun ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
6	D 1		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
7 + 8	D 1	Wen ap-kubi	Momtong dubon-jirugi	Doppel-Fauststoß zur Mitte
9	B	Wen ap-sogi	Sonnal mok-chigi	Handkantenschlag zum Hals (rechts)
10	B	Orun ap-sogi	Sonnal mok-chigi	Handkantenschlag zum Hals (links)
11	C 2	Orun dwit-kubi	Hansonnal momtong yop-maki	Seitlicher Handkantenblock
12	C 2	Wen ap-kubi	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
13	D 2	Wen dwit-kubi	Hansonnal momtong yop-maki	Seitlicher Handkantenblock
14	D 2	Orun ap-kubi	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
15	B	Wen ap-sogi	Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen
16	B	Orun ap-sogi	Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen (danach Wendung um 270° über den Rücken)
17	D 3	Wen ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
18	D 3		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
19 + 20	D 3	Orun ap-sogi	Momtong dubon-jirugi	Doppel-Fauststoß zur Mitte
21	C 3	Orun ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
22	C 3		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
23 + 24	C 3	Wen ap-kubi	Momtong dubon-jirugi	Doppel-Fauststoß zur Mitte
25	A	Wen ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
26	A	unverändert	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
27	A	Orun ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
28	A	unverändert	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
29	A		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
30	A	Wen ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
31	A	unverändert	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
32	A		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
33	A	Orun ap-sogi	Arae-maki	Abwärtsblock
34	A	unverändert	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß „KIHAP“
Kuman	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Linken Fuß anziehen Grundstellung



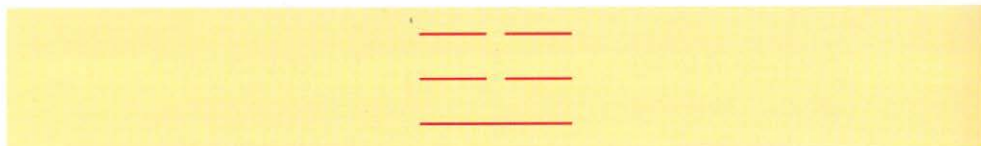
NEUE TECHNIKEN IN TAEQUK SA-JANG

Sonnal momtong-maki	Handkanten-Schutzblock
Pyonsonkut tzirugi	Fingerspitzenstich
Jebipum mok-chigi	Schlagblock
Yop-chagi	Seitwärtsfußstoß
Bakkat-maki	Außenblock; Block nach außen mit der Außenkante des Unterarms (Balmok)
Dung-jumok ap-chigi	Rückfaustschlag vorwärts





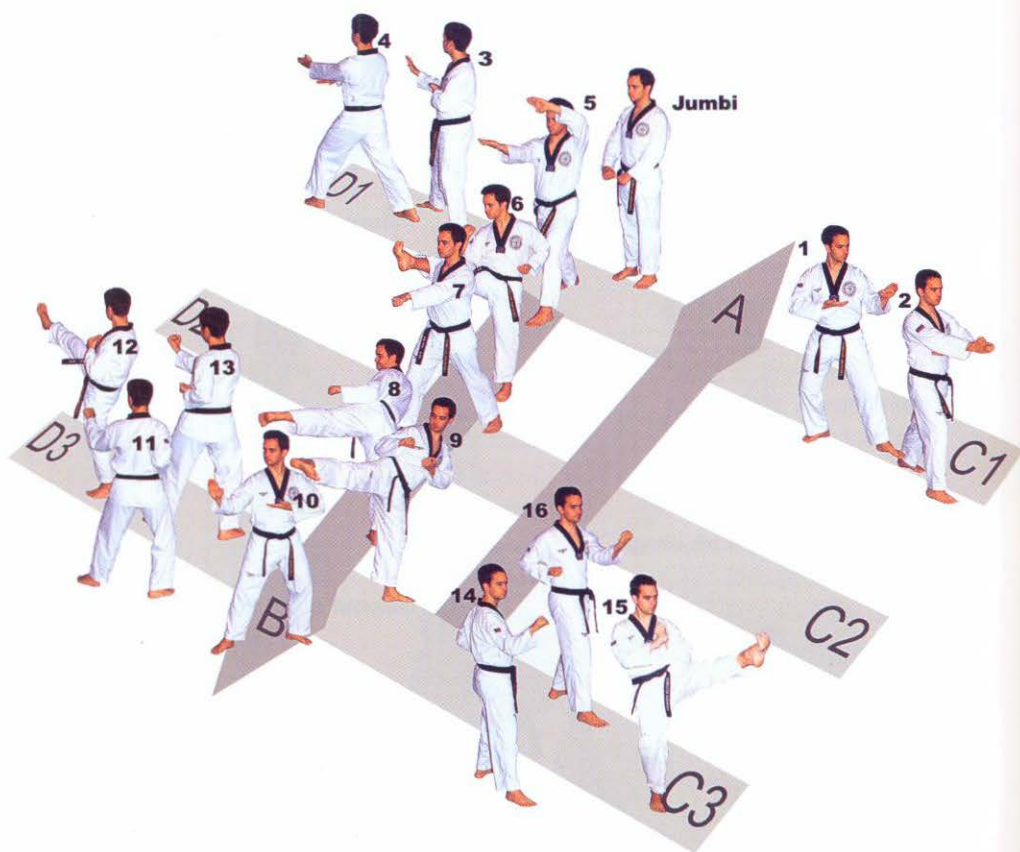
TAEGUK 4, SA-JANG



Das „Jin“-Trigramm hat den Donner als Symbol, es bedeutet Kraft und Würde.

Taeguk Sa-Jang wird zur Prüfung für den blauen Gürtel verlangt. Hiermit beginnt der Fortgeschrittenenbereich.

Teil 1





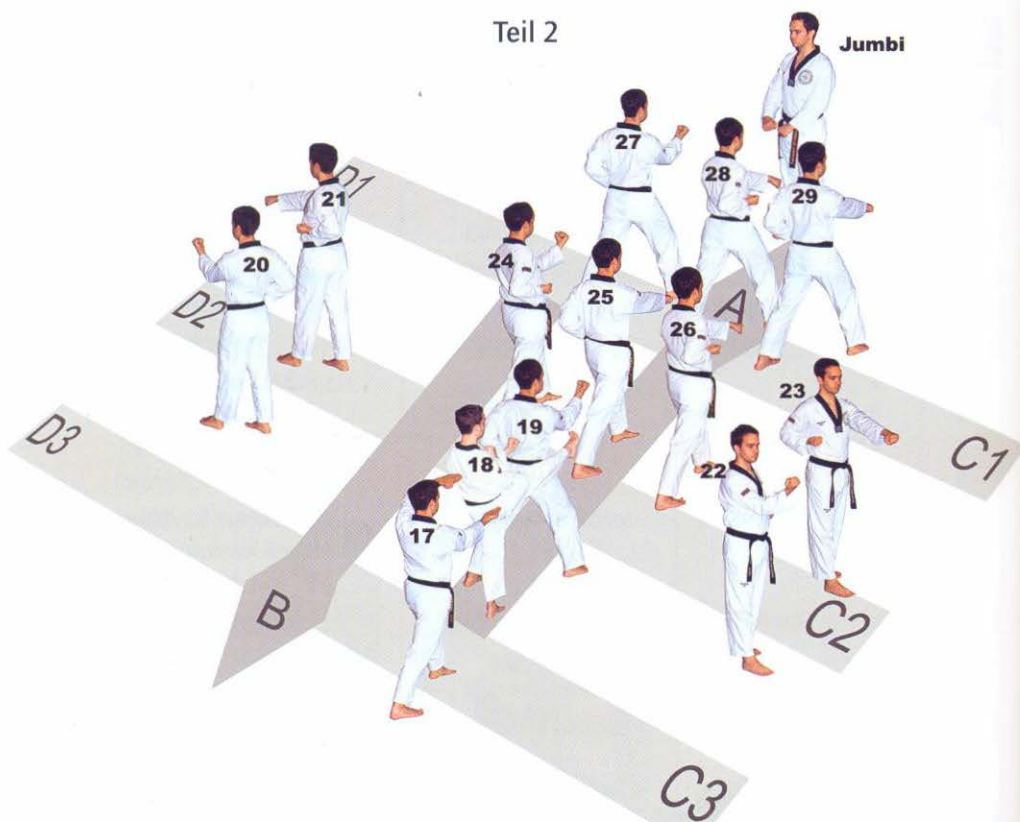
TAEKUK SA-JANG, Teil 1

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
Jumbi	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Grundstellung
1	C 1	Orun dwit-kubi	Sonnal momtong-maki	Handkanten-Schutzblock
2	C 1	Orun ap-kubi	Pyonsonkut tzirugi	Fingerspitzenstich
3	D 1	Wen dwit-kubi	Sonnal momtong-maki	Handkanten-Schutzblock
4	D 1	Wen ap-kubi	Pyonsonkut tzirugi	Fingerspitzenstich
5	B	Wen ap-kubi	Jebipum mok-chigi	Schlagblock
6	B		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
7	B	Orun ap-kubi	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
8	B		Yop-chagi	Seitwärtsfußstoß (links)
9	B		Yop-chagi	Seitwärtsfußstoß (rechts)
10	B	Wen dwit-kubi	Sonnal momtong-maki	Handkanten-Schutzblock (danach Wendung um 270° über den Rücken)
11	D 3	Orun dwit-kubi	Momtong bakkat-maki	Mittlerer Außenblock
12	D 3		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts, dann zurück)
13	D 3	Orun dwit-kubi	Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen
14	C 3	Wen dwit-kubi	Momtong bakkat-maki	Mittlerer Außenblock
15	C 3		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links, dann zurück)
16	C 3	Wen dwit-kubi	Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen



Teil 2

Jumbi



TAEUK SA-JANG, Teil 2

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
17	A	Wen ap-kubi	Jebipum mok-chigi	Schlagblock (wie # 5)
18	A		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
19	A	Orun ap-kubi	Dung-jumok ap-chigi	Rückfaustschlag vorwärts
20	D 2	Wen ap-sogi	Momtong-maki	Mittlerer Block
21	D 2	unverändert	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
22	C 2	Orun ap-sogi	Momtong-maki	Mittlerer Block
23	C 2	unverändert	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
24	A	Wen ap-kubi	Momtong-maki	Mittlerer Block (links)
25 + 26	A	unverändert	Momtong dubon-jirugi	Doppelfauststoß zur Mitte
27	A	Orun ap-kubi	Momtong-maki	Mittlerer Block (rechts)
28 + 29	A	unverändert	Momtong dubon-jirugi	Doppelfauststoß zur Mitte „KIHAP“
Kuman	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Linken Fuß anziehen Grundstellung



NEUE TECHNIKEN IN TAEKUK O-JANG

Mejumok naeryo-chigi	Hammerschlag
Palkup dollyo-chigi	Ellbogen-Kreisschlag
Palkup pyojok-chigi	Ellbogen-Zielschlag
Wen-sogi/Orun-sogi (siehe „Mejumok naeryo-chigi“)	Linksstand/Rechtsstand
Koa-sogi	Kreuzstand



Koa-sogi
(hier mit
Dung-jumok chigi)



**Mejumok
naeryo-chigi**



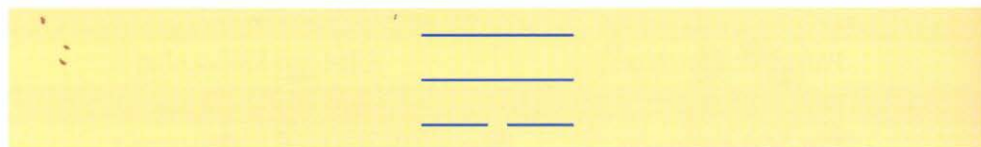
Palkup dollyo-chigi



Palkup pyojok-chigi

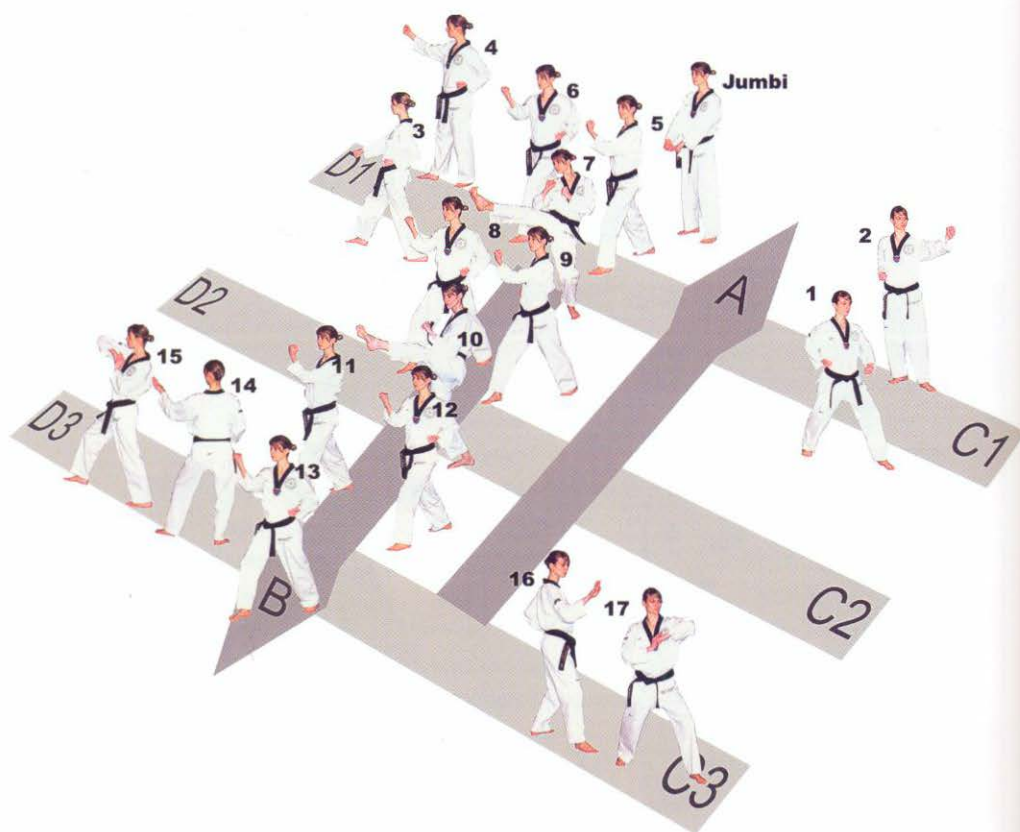


TAE GUK 5, O-JANG



Das Bild für „Seon“, das fünfte der acht Trigramme (*Gwae*), ist der Wind und das Holz. Wind findet seinen Weg in jeden Winkel und Holz kann sowohl stark wie auch flexibel sein. Dies symbolisiert einen starken und flexiblen, aber auch bescheidenen Geisteszustand.

Teil 1

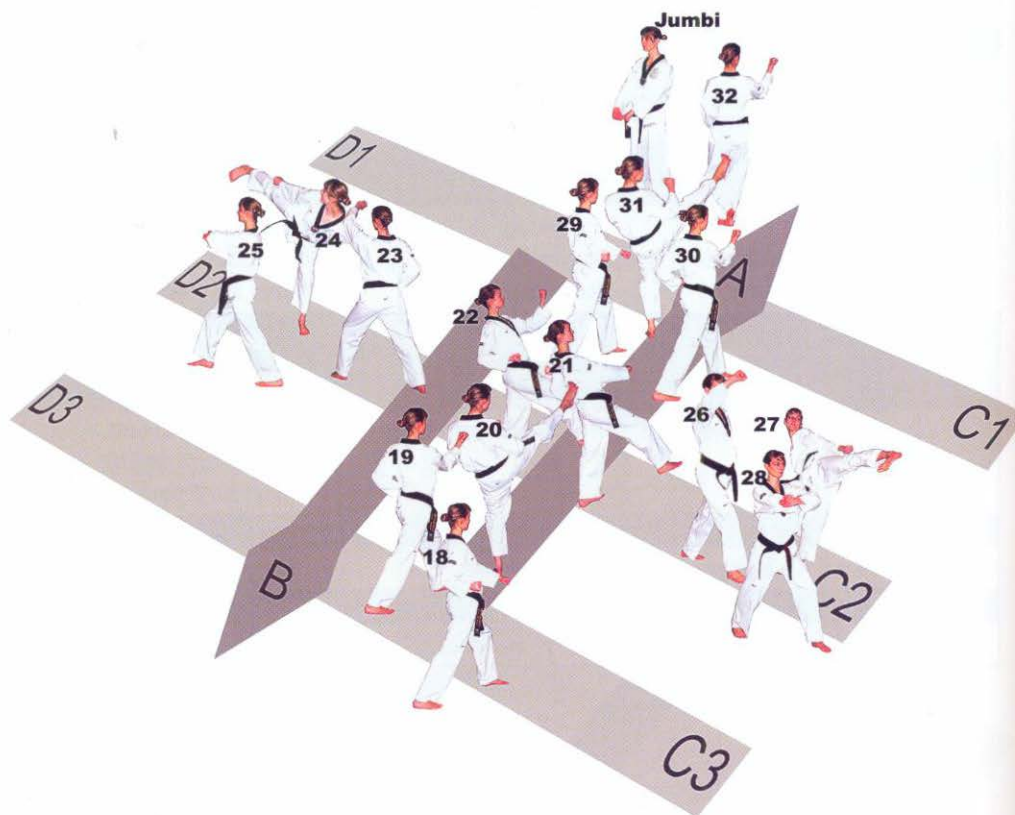


**TAEKUK O-JANG, Teil 1**

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
Jumbi	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Grundstellung
1	C 1	Wen ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
2	C 1	Wen-sogi	Mejumok naeryo-chigi	Linken Fuß zurückziehen Hammerschlag abwärts
3	D 1	Orun ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
4	D 1	Orun-sogi	Mejumok naeryo-chigi	Rechten Fuß zurückziehen Hammerschlag abwärts
5 + 6	B	Wen ap-kubi unverändert	Momtong an-maki	Zwei mittlere Blocks nach innen (erst links, dann rechts)
7	B	Orun ap-kubi unverändert	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
8	B		Dung-jumok ap-chigi	Rückfaustschlag vorwärts
9	B		Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen
10	B	Wen ap-kubi unverändert	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
11	B		Dung-jumok ap-chigi	Rückfaustschlag vorwärts
12	B		Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen
13	B	Orun ap-kubi	Dung-jumok ap-chigi	Rückfaustschlag vorwärts (danach Wendung um 270° über den Rücken)
14	D 3	Orun dwit-kubi	Hanssonal momtong yop-maki	Seitlicher Handkantenblock
15	D 3	Orun ap-kubi	Palkup dollyo-chigi	Ellbogen-Kreisschlag
16	C 3	Wen dwit-kubi	Hanssonal momtong yop-maki	Seitlicher Handkantenblock
17	C 3	Wen ap-kubi	Palkup dollyo-chigi	Ellbogen-Kreisschlag



Teil 2



**TAEKUK O-JANG, Teil 2**

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
18	A	Wen ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
19	A	unverändert	Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen
20	A	Orun ap-kubi unverändert	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
21	A		Arae-maki	Abwärtsblock
22	A		Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen
23	D 2	Wen ap-kubi	Olgul-maki	Aufwärtsblock
24	D 2	Orun ap-kubi	Yop-chagi	Seitwärtsfußstoß (rechts) ¹
25	D 2		Palkup pyojok-chigi	Ellbogen-Zielschlag
26	C 2	Orun ap-kubi	Olgul-maki	Aufwärtsblock
27	C 2	Wen ap-kubi	Yop-chagi	Seitwärtsfußstoß (links) ¹
28	C 2		Palkup pyojok-chigi	Ellbogen-Zielschlag
29	A	Wen ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
30	A	unverändert	Momtong an-maki	Mittlerer Block nach innen
31	A	Koa-sogi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts) ²
32	A		Dung-jumok ap-chigi	Rückfaustschlag vorwärts „KIHAP“
Kuman	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Linken Fuß zurücksetzen Grundstellung

1. Immer, wenn nach einem *Yop-chagi* ein Ellbogen-Zielschlag folgt, wird mit dem *Yop-chagi* gleichzeitig der Arm mit geschlossener Faust ausgestreckt. Die Faust wird erst kurz vor dem Aufschlagen des Ellbogens auf das Ziel, also den Handteller, geöffnet. Sonst sind die Arme bei *Yop-chagi* immer in Grundhaltung. Das gilt für alle Poomsae.
2. Der Spannungsvorrat des Standbeins wird genutzt, den Körper nach dem *Ap-chagi* druckvoll vorzuschnellen, um danach im Kreuzstand zu landen. Die Wucht des Rückfaustschlags wird dadurch erhöht.



NEUE TECHNIKEN IN TAEUK JUK-JANG

Hanssonal bituro-maki

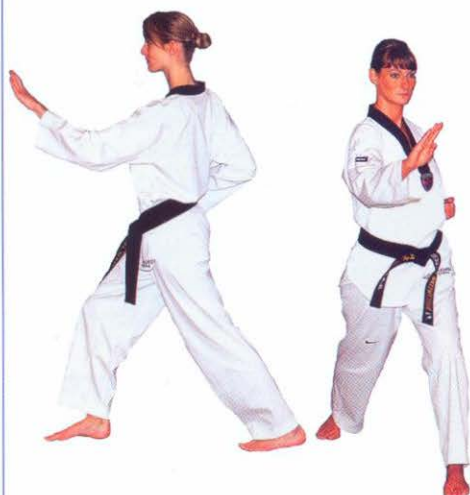
Batangson-maki

Dollyo-chagi

Handkanten-Diagonalblock

Flachhandblock

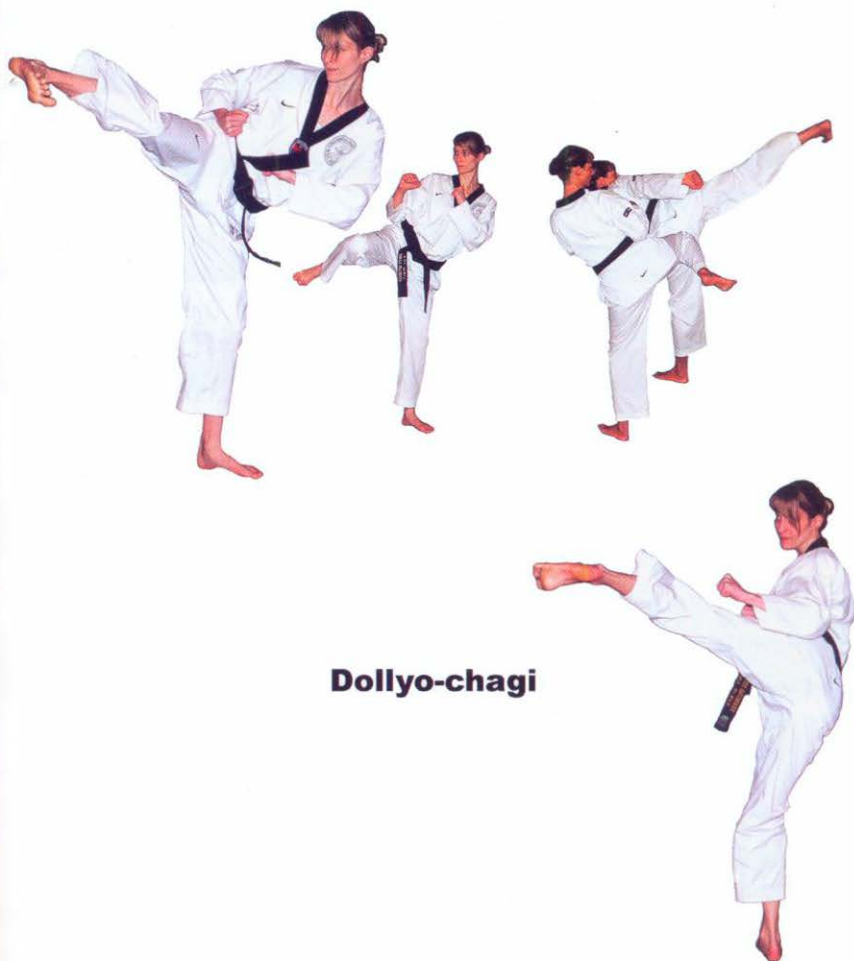
Halbkreisfußschlag



Hanssonal bituro-maki



Batangson-maki



Dollyo-chagi

Hinweis zum *Dollyo-chagi*

Nur in einer der insgesamt 17 Poomsae kommt *Dollyo-chagi* zum Einsatz.

In dieser Form, Taeguk Juk-Jang, wird in letzter Zeit ein steiles Hochschnellen des angreifenden Fußes zum Kopf mit einem Auftreffwinkel von etwa 45° bevorzugt. Auf diese Weise kann das Ziel schneller erreicht werden und der Auftreffwinkel beeinträchtigt auch nicht die Wirkung am Kopf.

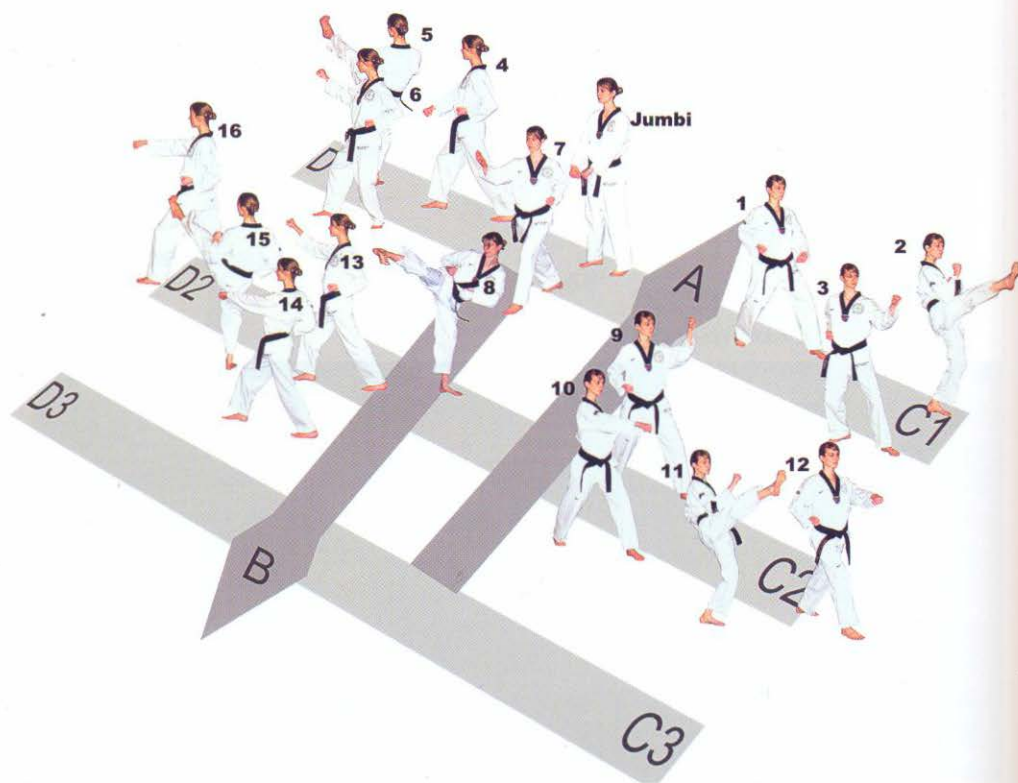
Die zuvor abgebildeten Ausführungsarten des *Dollyo-chagi* mit horizontalen Auftreffwinkeln sind allerdings in den meisten Situationen von Vorteil, beispielsweise bei Bruchtests.



TAE GUK 6, Juk-JANG

Taeguk 6 bezieht sich auf das „Gam“-Trigramm. *Gam* hat gemäß dem Buch *I Ging* als Bild das Wasser und als Eigenschaft die Gefährlichkeit: Wasser ist formlos und anpassungsfähig, es kann geheimnisvoll und gefährlich sein. Die Botschaft dieses Symbols ist, dass Gefahren und Schwierigkeiten überwunden werden können, wenn man sich ihnen stellt und kämpft. Taeguk Juk-Jang soll mit fließenden, kraftvollen Bewegungen geübt werden.

Teil 1

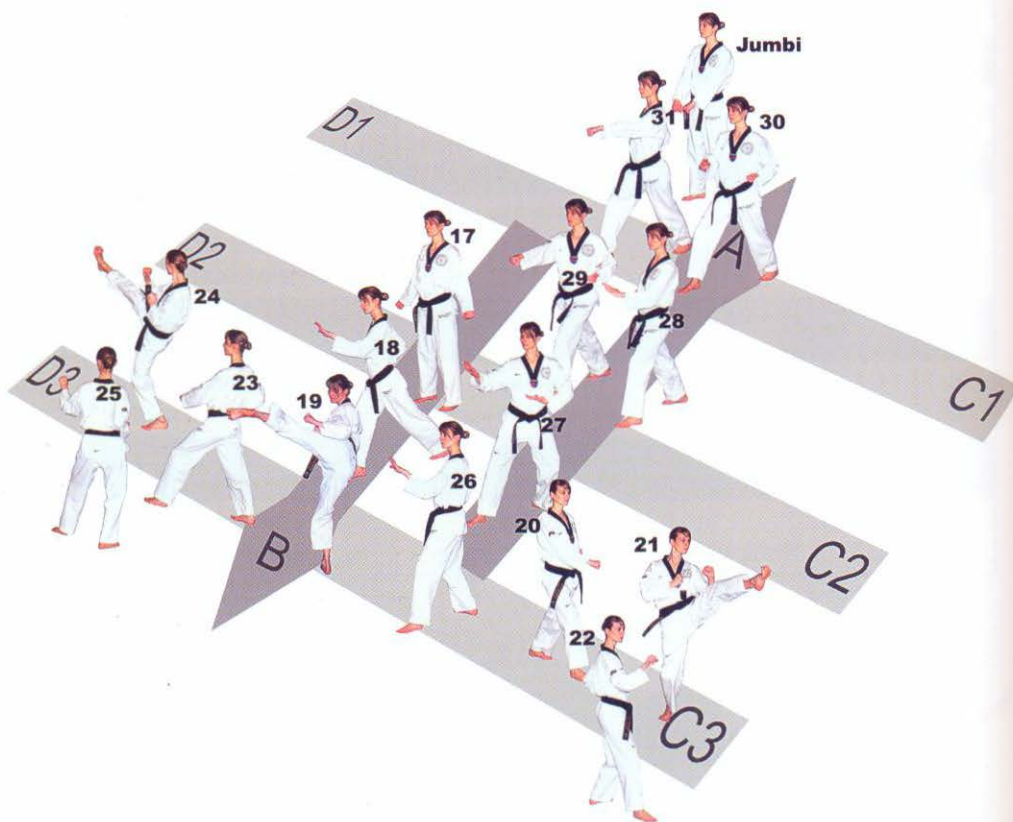


**TAEKUK JUK-JANG, Teil 1**

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
Jumbi	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Grundstellung
1	C 1	Wen ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
2	C 1	Orun dwit-kubi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts, dann zurück)
3	C 1		Momtong bakkat-maki	Mittlerer Außenblock
4	D 1	Orun ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
5	D 1	Wen dwit-kubi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links, dann zurück)
6	D 1		Momtong bakkat-maki	Mittlerer Außenblock
7	B	Wen ap-kubi	Hanssonnal bituro-maki	Handkanten-Diagonalblock
8	B		Dolly-chagi	Halbkreisfußschlag (rechts) (Fuß 1,5 Schritte weit nach B absetzen, dann sofort nach C 2 eindrehen)
9	C 2	Wen ap-kubi	Olgul bakkat-maki	Oberer Außenblock
10	C 2	(unverändert)	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
11	C 2	Orun ap-kubi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
12	C 2		Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
13	D 2	Orun ap-kubi	Olgul bakkat-maki	Oberer Außenblock
14	D 2	(unverändert)	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
15	D 2	Wen ap-kubi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
16	D 2		Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß



Teil 2





TAEKUK JUK-JANG, Teil 2

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
17	B	Naranhi sogi	Arae hecho-maki	Keilblock abwärts (langsame Ausführung) ¹
18	B	Orun ap-kubi	Hanssonal bituro-maki	Handkanten-Diagonalblock
19			Dollyo-chagi	Halbkreisfußschlag (links) mit „KIHAP“ (Fuß 1,5 Schritte weit nach B absetzen, dann Wendung um 270° über den Rücken)
20	C 3	Orun ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
21	C 3		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links, dann zurück)
22	C 3	Wen dwit-kubi	Momtong bakkat-maki	Mittlerer Außenblock
23	D 3	Wen ap-kubi	Arae-maki	Abwärtsblock
24	D 3		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts, dann zurück)
25	D 3	Orun dwit-kubi	Momtong bakkat-maki	Mittlerer Außenblock
26	B	R. Fuß zu A Orun dwit-kubi	Sonnal momtong-maki	Handkanten-Schutzblock
27	B*	Wen dwit-kubi	Sonnal momtong-maki	Handkanten-Schutzblock
28	B*	Wen ap-kubi	Momtong batangson-maki	Flachhandblock
29	B	(unverändert)	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
30	B*	Orun ap-kubi	Momtong batangson-maki	Flachhandblock
31	B	(unverändert)	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
Kuman	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Rechten Fuß zurückziehen Grundstellung

* Rückwärts laufen

1. In der sechsten Form wird hier *Arae hecho-maki* (# 17), der „tiefe Keilblock“ nicht als neue Technik erläutert. Diese Technik hat eher den Charakter einer Konzentrationshaltung oder auch einer Übergangsbewegung, bei der die Anwendung von untergeordneter Bedeutung ist. Dagegen wird *Hecho-maki* in der siebten Form als neue Technik aufgeführt.

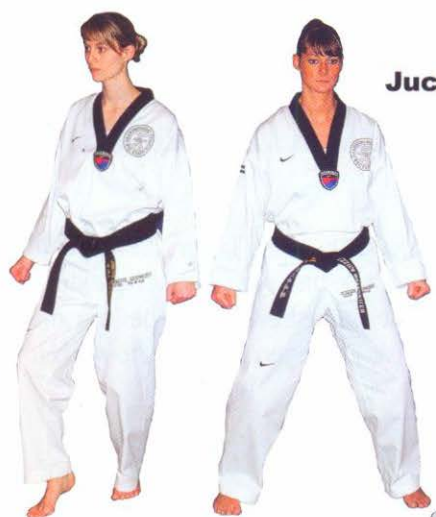


NEUE TECHNIKEN IN TAEKUK SIL-JANG

Sonnal arae-maki	Handkanten-Schutzblock abwärts
Batangson koduro-maki	Gestützter Flachhandblock
Kawi-maki	Scherenblock
Murup-chigi	Knieschlag
Hecho-maki	Keilblock
Dujumok jecho-jirugi	Doppel Push-Fauststoß
Otkoro arae-maki	Tiefer Kreuzblock
Pyojok-chagi	Zielschlag mit dem Fuß
Yop-jirugi	Seitlicher Fauststoß
Bom-sogi	Tigerstand
Juchum-sogi	Reiterstand

Hinweis zum Juchum-sogi

Das Kukkiwon schreibt einen Abstand von nur etwa zwei Fußlängen zwischen den Füßen vor. Großwüchsige Menschen mit langen Beinen sollten die Standbreite etwas großzügiger bemessen.



Bom-sogi

Juchum-sogi



Sonnal arae-maki



Hier: Juchum-sogi mit Palkup pyojok-chigi



Murup-chigi



Yop-jirugi



Batangson koduro-maki



Kawi-maki



Pyojok-chigi



Hecho-maki



Dujumok jecho-jirugi



Otkoro arae-maki

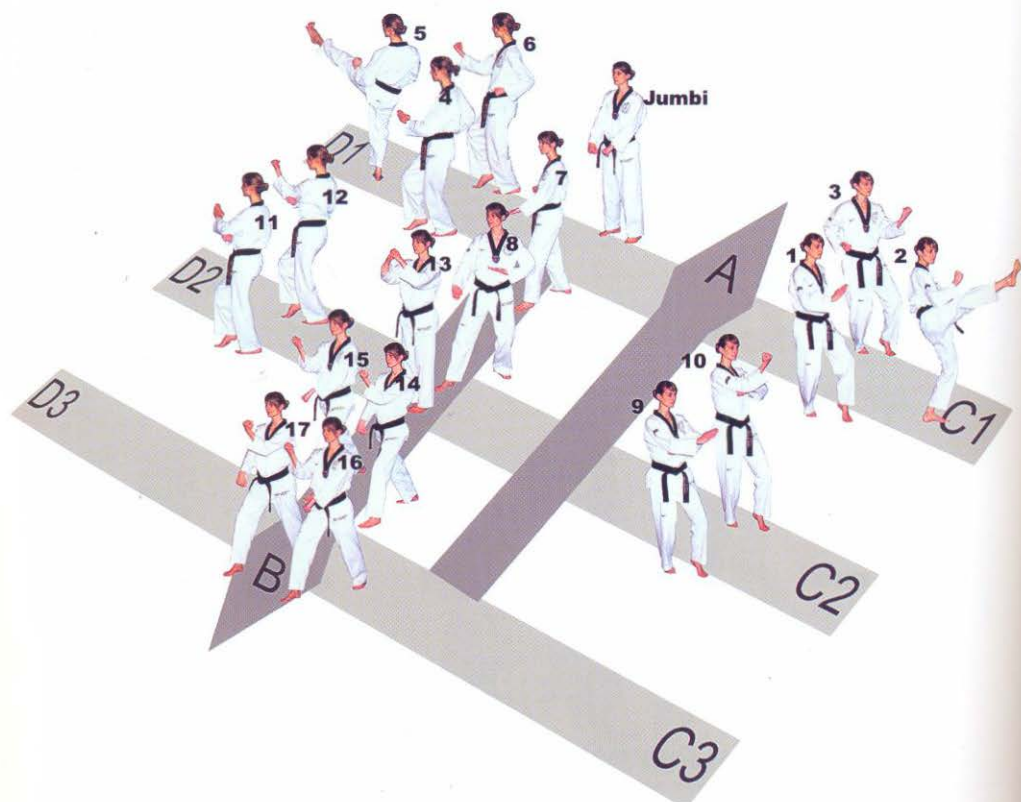


TAEGUK 7, Sil-JANG

Das „Gan“-Trigramm hat als Bild den Berg und „ruhend“ als Eigenschaft. Dies soll im Wesentlichen aussagen, dass nicht hastig, sondern bedachtsam gehandelt werden soll.

Taeguk Sil-Jang beinhaltet eine Reihe neuer Techniken, darunter den Tigerstand, den breiten Parallelstand und den geschlossenen Stand. Kniestoß und Innenfuß-Zielschlag sind neue Beintechniken. Der Scherenblock bedarf beim Üben großer Aufmerksamkeit, um die korrekte Ausführung zu erlernen. Seitwärtsfauststoß und Doppelfauststoß aufwärts sind neue Angriffsbewegungen mit der Faust.

Teil 1



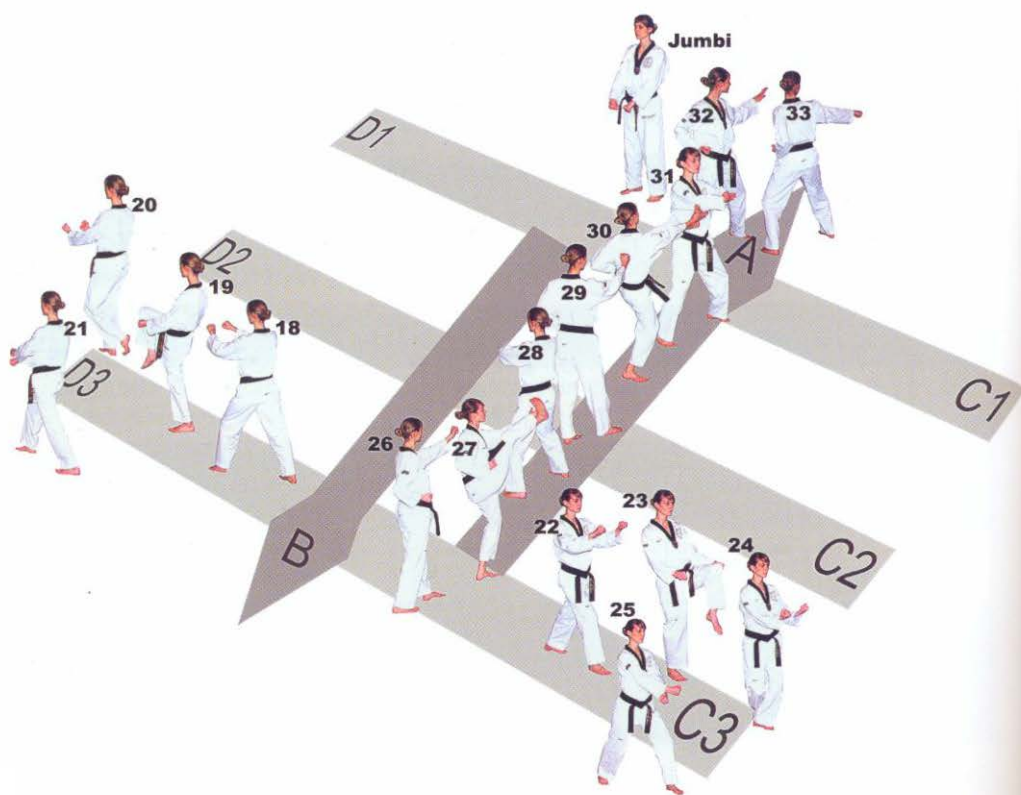


TAEKUK SIL-JANG, Teil 1

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
Jumbi	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Grundstellung
1	C 1	Wen bom-sogi	Batangson momtong an-maki	Innerer Flachhandblock (rechts)
2	C 1	Wen bom-sogi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts, dann zurück)
3	C 1		Momtong-maki	Mittlerer Unterarmblock nach innen (links)
4	D 1	Orun bom-sogi	Batangson momtong an-maki	Innerer Flachhandblock (links)
5	D 1	Orun bom-sogi	Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links, dann zurück)
6	D 1		Momtong-maki	Mittlerer Unterarmblock nach innen (rechts)
7	B	Orun dwit-kubi	Sonnal arae-maki	Handkanten-Schutzblock abwärts
8	B	Wen dwit-kubi	Sonnal arae-maki	Handkanten-Schutzblock abwärts
9	C 2	Wen bom-sogi	Batangson koduro Momtong an-maki	Gestützter innerer Flachhandblock (rechts)
10	C 2	unverändert	Dung-jumok olgul ap-chigi	Rückfaustschlag nach vorne (rechts) Dabei linke Stützfaust beibehalten
11	D 2	Orun bom-sogi	Batangson koduro Momtong an-maki	Gestützter innerer Flachhandblock (links)
12	D 2	unverändert	Dung-jumok olgul ap-chigi	Rückfaustschlag nach vorne (links) Dabei rechte Stützfaust beibehalten
13	B	Moa-sogi (geschlossener Stand, links anziehen)	Bo-jumok	Bedeckte Faust (als Übergangshaltung zu sehen)
14	B	Wen ap-kubi	Kawi-maki	Scherenblock (linker Arm oben)
15	B	unverändert	Kawi-maki	Scherenblock (rechter Arm oben)
16	B	Orun ap-kubi	Kawi-maki	Scherenblock (rechter Arm oben)
17	B	unverändert	Kawi-maki	Scherenblock (linker Arm oben) (danach Wendung um 270° über den Rücken)



Teil 2



**TAEUK SIL-JANG, Teil 2**

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
18	D 3	Wen ap-kubi	Momtong hecho-maki	Keilblock
19	D 3	Dwi Koa-sogi (hinterer Kreuzstand)	Murup-chigi	Knieschlag (rechts)
20	D 3		Dujumok jecho-jirugi	Doppel Push-Fauststoß
21	D 3	Orun ap-kubi (linken Fuß zurücksetzen)	Otkoro arae-maki	Tiefer Kreuzblock (rechter Arm unten)
22	C 3	Orun ap-kubi	Momtong hecho-maki	Keilblock
23	C 3	Dwi Koa-sogi (hinterer Kreuzstand)	Murup-chigi	Knieschlag (links)
24	C 3		Dujumok jecho-jirugi	Doppel Push-Fauststoß
25	C 3	Wen ap-kubi (rechten Fuß zurücksetzen)	Otkoro arae-maki	Tiefer Kreuzblock (linker Arm unten)
26	A	Wen ap-sogi	Dung-jumok bakkat-chigi	Rückfaustschlag nach außen (links)
27	A	Juchum-sogi	Pyojok-chagi (rechts)	Zielschlag = Fußsohle zum Handteller
28	A*		Palkup pyojok-chigi	Ellbogen-Zielschlag zum Handteller
29	A	Orun ap-sogi (linken Fuß anziehen)	Dung-jumok bakkat-chigi	Rückfaustschlag nach außen (rechts)
30	A	Juchum-sogi	Pyojok-chagi (links)	Zielschlag = Fußsohle zum Handteller
31	A**		Palkup pyojok-chigi	Ellbogen-Zielschlag zum Handteller
32	A	unverändert	Hanssonal yop-maki	Seitlicher Handkantenblock Anschließend Greifbewegung
33	A	Juchum-sogi (rechten Fuß vor)	Momtong yop-jirugi	Seitlicher Fauststoß „KIHAP“
Kuman	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Linken Fuß zurückziehen Grundstellung

* Schlagausführung = Richtung D, Blickrichtung = A ** Schlagausführung = Richtung C, Blickrichtung = A

Hinweis zu # 28 und 31

Bei beiden Ellbogen-Zielschlägen wird nicht in die Aktions-, sondern in die Lauf-
richtung zum Ausgangspunkt der Form (A) geblickt.

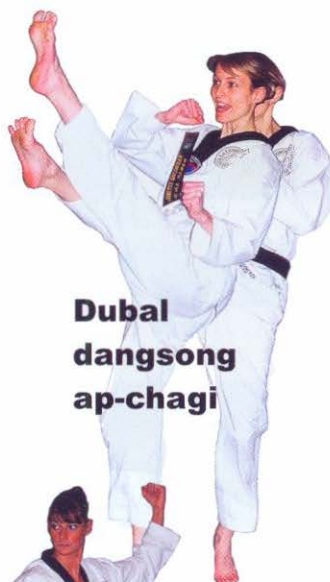


NEUE TECHNIKEN IN TAEQUK PAL-JANG

Koduro bakkat-maki	Begleiteter Außenkantenblock
Koduro arae-maki	Begleitender Abwärtsblock
Dubal dangsong ap-chagi	Doppelfußstoß vorwärts
Wesantul-maki	Offener Doppelblock
Dankyo tok-jirugi	Aufwärts-Fauststoß mit Gegenzug



Dankyo tok-jirugi



**Dubal
dangsong
ap-chagi**



Wesantul-maki



Koduro bakkat-maki



Koduro arae-maki



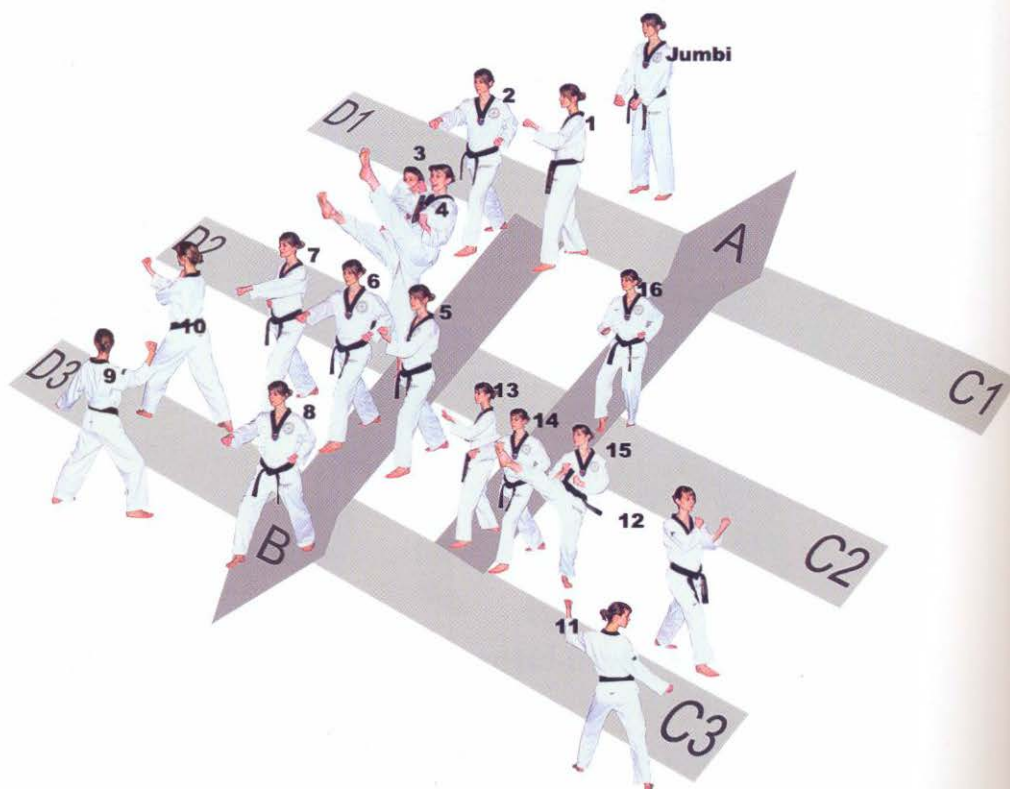
TAEGUK 8, PAL-JANG



Zu Taeguk Pal-Jang gehört das Laufdiagramm, das dem Trigramm „Gon“ entspricht. Dieses Symbol steht für Yin, das weibliche Prinzip. *Gon* hat als Bild die Erde und „hingebend“ als Eigenschaft. Erde versinnbildlicht sowohl den Beginn wie auch das Ende.

Taeguk Pal-Jang ist die letzte Form aus der Taeguk-Formengruppe. Diese Form bietet ebenfalls neue Techniken, wie z. B. gesprungene Vorwärtsfußstöße auf zwei Arten, hat aber auch einen zusammenfassenden Charakter. Taeguk Pal-Jang ist die Hauptform für die Prüfung zum 1. DAN-Grad.

Teil 1





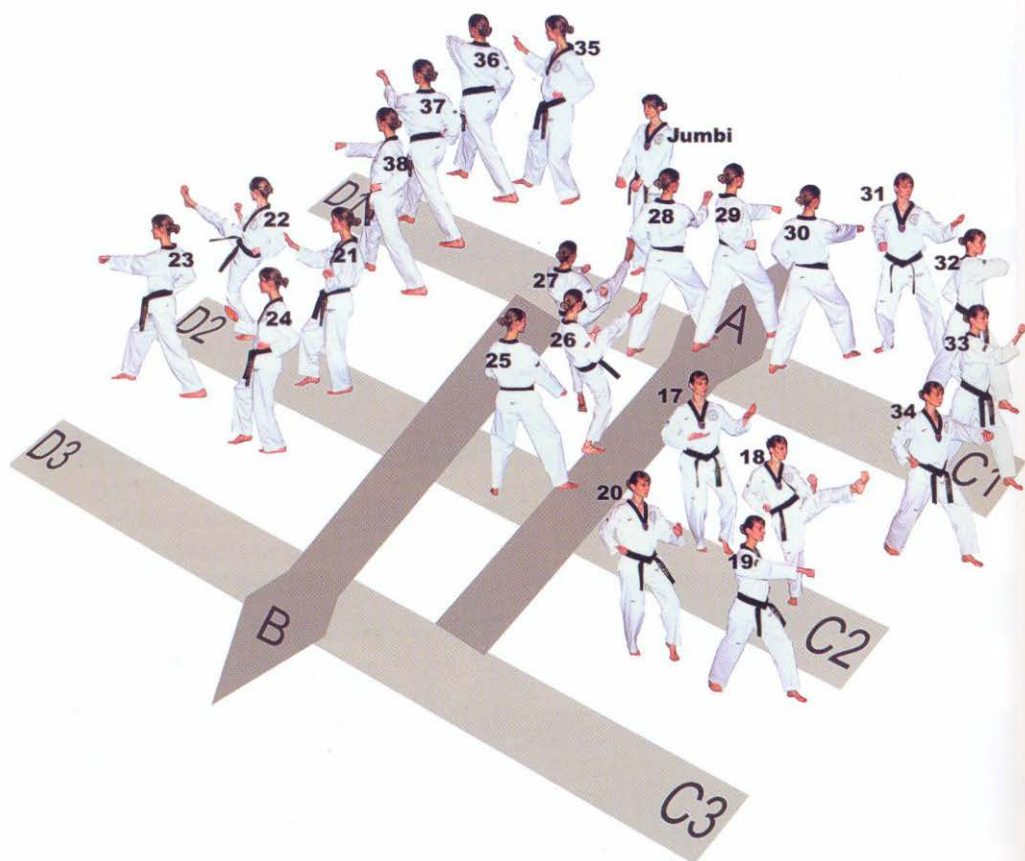
TAEKUK PAL-JANG, Teil 1

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
Jumbi	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Grundstellung
1	B	Orun dwit-kubi	Koduro bakkat-maki	Begleiteter Außenkantenblock
2	B	Wen ap-kubi	Momtung baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß (aus # 1 linken Fuß etwas vorstellen)
3/4	B		Dubal dangsong ap-chagi	Gesprungener Doppelfußstoß vorwärts „KIHAP“
5	B	Wen ap-kubi	Momtung-maki	Mittlerer Unterarmblock nach innen (links)
6/7	B	unverändert	Momtung dubon-jirugi	Doppelfauststoß (rechts/links)
8	B	Orun ap-kubi	Momtung bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß; (danach Wendung um 270° über den Rücken)
9	D 3	Orun ap-kubi	Wesantul-maki	Offener Doppelblock
10	D 3	Wen ap-kubi	Dankyo tok-jirugi	Aufwärts-Fauststoß mit Gegenzug (aus # 9 von rechten in linken Vorwärtsstand eindrehen)
11	C 3	Wen ap-kubi	Wesantul-maki	Linken Fuß in Richtung C 3 vor rechtes Bein, dann rechten Fuß in Richtung C 3. Offener Doppelblock
12	C 3	Orun ap-kubi	Dankyo tok-jirugi	Aufwärts-Fauststoß mit Gegenzug (aus # 11 von linken in rechten Vorwärtsstand eindrehen)
13	B* (A)	Orun dwit-kubi	Sonnal montong-maki	(rechten Fuß über die Brustseite umsetzen) Handkanten-Schutzblock
14	B* (A)	Wen ap-kubi	Momtung baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß (aus # 13 linken Fuß etwas vorstellen)
15	B* (A)		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts) (danach erst rechten, dann linken Fuß in Richtung A zurücksetzen)
16	B* (A)	Orun bom-sogi	Batangson momtung-maki	Flachhandblock (rechts)

13-16: B* = Blickrichtung; (A) = Bewegungsrichtung



Teil 2





TAEKUK PAL-JANG, Teil 2

#	Richtung	Stand	Technik koreanisch	Technik deutsch/Hinweise
17	C 2	Wen bom-sogi	Sonnal momtong-maki	Handkanten-Schutzblock
18	C 2		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links)
19	C 2	Wen ap-kubi	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
20	C 2	Wen bom-sogi	Batangson momtong-maki	Flachhandblock (links) (aus # 19 linken Fuß zurückziehen)
21	D 2	Orun bom-sogi	Sonnal momtong-maki	Handkanten-Schutzblock (aus # 20 auf der Stelle Richtungswechsel)
22	D 2		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (rechts)
23	D 2	Orun ap-kubi	Momtong baro-jirugi	Seitengleicher Fauststoß
24	D 2	Orun bom-sogi	Batangson momtong-maki	Flachhandblock (rechts) (aus # 23 rechten Fuß zurückziehen)
25	A	Wen dwit-kubi	Koduro arae-maki	Begleiteter Abwärtsblock
26	A		Ap-chagi	Fußstoß vorwärts (links), dann
27	A		Twio ap-chagi	gesprungener Fußstoß vorwärts (rechts)
28	A	Orun ap-kubi	Momtong-maki	„KIHAP“ Mittlerer Unterarmblock nach innen (rechts)
29/30	A	unverändert	Momtong dubon-jirugi	Doppelfauststoß zur Mitte (links/rechts) (danach Wendung um 270° über den Rücken)
31	C 1	Orun dwit-kubi	Hanssonal momtong yop-maki	Seitlicher Handkantenblock (links) (aus # 31 linken Fuß vorsetzen)
32	C 1	Wen ap-kubi	Palkup dollyo-chigi	Ellbogen-Kreisschlag
33	C 1	unverändert	Dung-jumok ap-chigi	Rückfaustschlag nach vorne
34	C 1	unverändert	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Fauststoß (aus # 34 Richtungswechsel auf der Stelle)
35	D 1	Wen dwit-kubi	Hanssonal momtong yop-maki	Seitlicher Handkantenblock (rechts) (aus # 35 rechten Fuß vorsetzen)
36	D 1	Orun ap-kubi	Palkup dollyo-chigi	Ellbogen-Kreisschlag
37	D 1	unverändert	Dung-jumok ap-chigi	Rückfaustschlag nach vorne
38	D 1	unverändert	Momtong bandae-jirugi	Seitenversetzter Faustschlag
Kuman	B	Naranhi sogi	Kibon jumbi sogi	Linken Fuß anziehen Grundstellung



SCHWARZGURTFORMEN

Die neun Poomsae für Schwarzgurte werden hier nur in Bezug auf ihre Bedeutungen vorgestellt. Als Lernhilfe wird die bereits erwähnte DVD des Weltverbandes empfohlen, die u. a. auch auf deutschen Ton eingestellt werden kann. Namen und Diagramme der Poomsae beziehen sich auf geschichtliche, legendäre oder philosophische Hintergründe, die auch in Kap. 2 dieses Buches dargestellt sind.

Koryo



Aus der Benennung „Koryo“ der Dynastie von 918-1392 leitet sich der heutige Name Koreas ab. Das dem Diagramm dieser Poomsae entsprechende chinesische Zeichen steht für einen gelehrten Menschen mit starkem Charakter.

Ausgangs- und Schlusshaltung (siehe Bild) dieser Form dienen der Sammlung körperlicher und geistiger Energien.



Kumgang-maki



Tongmilgi jumbi-sogi

KUMGANG



Kumgang heißt *Diamant*. In einer buddhistischen Philosophie wird so die Fähigkeit zur Beseitigung geistiger Unruhe durch eine Kombination von Weisheit und Tugend benannt. Der schönste Berg der koreanischen Halbinsel ist der *Kumgang-san*, also *Diamantenberg*. Das Laufdiagramm wurde nach dem chinesischen Schriftzeichen für „Berg“ aufgebaut.



TAEBAEK



Der legendäre Tangun soll im Taebaek-Gebirge, dem heutigen Mt. Paektu, die koreanische Nation begründet haben. Das chinesische Zeichen für die Verbindung von Himmel und Erde ist Pate des Diagramms.



Sonnal arae hecho-maki

Pyongwon

Name und Diagramm dieser Form beziehen sich auf eine ausgestreckte Ebene, wo alles Leben entstanden ist.



Yop-chagi (vorletzte Technik mit ausgestrecktem Arm für anschließenden Ellbogenschlag)



Hwangsul-magi (Bullenblock)

Sipjin



Das chinesische Zeichen für die Zahl 10 bildet das Laufdiagramm. Es würdigt den mathematischen Wert des Dezimalsystems. Der Name steht auch für eine asiatische Vorstellung von 10 langlebigen Schöpfungen in vier Kategorien: 1) Planetarisch = Sonne und Mond; 2) Geografisch = Berg, Wasser, Stein; 3) Pflanzlich = Pinienbaum und Kraut ewiger Jugend und 4) Tierisch = Schildkröte, Hirsch und Kranich.

JITAE



„Durch die Dornen zu den Sternen“ könnte ein Abendländer die Bedeutung des Begriffs *Jitae* erläutern. Auch das Diagramm symbolisiert die Erde und die aufstrebenden menschlichen Bemühungen.



Kumgang-jirugi



CHONKWON

T *Chonkwon* bedeutet *Große Himmelsmacht*. Die Geschichte vom Himmelssohn Hwanung aus der Tangun-Legende hat die Namensschöpfung ebenso angestoßen, wie sonstige mystische Vorstellungen, die mit dem Himmel verbunden sind.

Das Laufdiagramm führt von oben, also vom Himmel, nach unten. Die Anfangsbewegung symbolisiert das Schwingenausbreiten eines Adlers, die Fähigkeit zur höheren Sichtweise und die Verbindung des Menschen mit dem himmlischen Willen.



Kaljaebi (Sichelhand)



Bam-jumok

HANSU



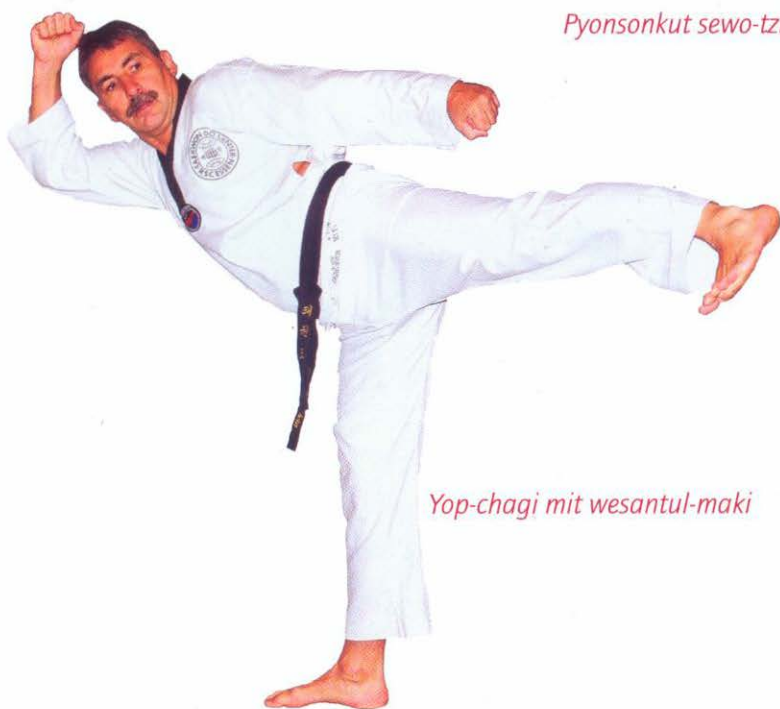
Der koreanische Begriff *Hansu* wie auch das chinesische Zeichen, nach dem das Laufdiagramm aufgebaut ist, bedeuten *Wasser*. Mit Wasser sind viele unterschiedliche Eigenschaften verbunden, vor allem Veränderbarkeit und Anpassungsfähigkeit. Die Abläufe der *Hansu* sollen mit fließenden Übergängen ausgeführt werden.



Ilyo



Die Letzte der Poomsae mit dem Diagramm in Form des buddhistischen Logos ist dem Ideal aller Budokünste mit zen-buddhistischen Einflüssen gewidmet, nämlich der Einheit von Körper und Geist.



Yop-chagi mit wesantul-maki



Pyonsonkut sewo-tzirugi

INTERNATIONALE WETTKAMPFORDNUNG POOMSAE

Die Auszüge aus der nachstehenden Wettkampfordnung für Poomsae stammen aus dem Regelwerk der World Taekwondo Federation vom 25. Juli 2006.

Die erste Taekwondoweltmeisterschaft für den Formenbereich im September 2006 hat die Erstellung dieser verbindlichen Ordnung des Weltverbandes für Formenturniere beflügelt. Das vollständige Regelwerk enthält 24 Artikel und wird auf der Homepage der WTF in englischer Sprache zum Ausdrucken angeboten.



Diese Wettkampfordnung gilt für die internationale Ebene. Alle Meisterschaften auf nationaler Ebene sind jedoch gehalten, sich an den grundsätzlichen Bestimmungen dieses Regelwerks zu orientieren. Über nationale Ergänzungen, z. B. in Bezug auf die weitere Differenzierung der Altersklassen für Jugendliche, informiert die DTU auf ihrer Homepage und natürlich auch auf aktuellen Ausschreibungen. Im Nachfolgenden werden die wesentlichen Inhalte der Vorgaben des Weltverbandes wiedergegeben:

Wettkampffläche und Kampfrichter

Die Wettkampffläche misst 12 x 12 m, sie ist mit einer elastischen Matte ohne behindernde optische Einflüsse ausgelegt oder besteht aus einem Holzboden. Vier Punktrichter sitzen an der Vorderseite, drei an der Rückseite der Wettkampffläche, jeweils mit einem Abstand von 2 m zueinander. Die Position des Kampfleiters ist, vom Wettkämpfer aus gesehen, an der linken vorderen Ecke der Kampffläche. Für jede Wettkampffläche ist ein Protokollführer vorgesehen. Im Zugangsbereich zur Kampffläche befindet sich ein Inspektionstisch. Wettkämpfer dürfen nur den Dobok nach Standards der WTF und ohne Sponsorenwerbung tragen.

Kategorien und Formenvorgaben

Kategorie	Alter	Geschlecht	Formen	
			1. Pflichtbereich	2. Pflichtbereich
Junior	14-18	M	4, 5, 6, 7	8, 9, 10, 11
		W		
Senior 1	19-30	M	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13
		W		
Senior 2	31-40	M	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13
		W		
Master 1	41-50	M	8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15
		W		
Master 2	51+	M	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16
		W		
Team	14-35	3 M	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13
		3 W		
Team	36+	3 M	8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15
		3 W		
Paar	14-35	1 M + 1 W	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13
Paar	36+	1 M + 1 W	8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15



Durchführung der Wettkämpfe

Zunächst werden Formen für die Vor- und Finalrunde je Kategorie ausgelost. Die Sportler laufen die gleichen Formen. Im Finale dürfen zwei der verbleibenden drei Formen aus dem zweiten Pflichtbereich gewählt werden.

Bei Punktegleichheit im Finale wird zum Stechen eine Form ausgelost.

Der Zeitrahmen für einen Formenvortrag ist auf zwei Minuten begrenzt.

Bewertung

Für einen Formenvortrag können maximal 10,0 Punkte erreicht werden. Dazu müssten die Leistungen dann in zwei Bereichen optimal gewesen sein, die Ausgangspunktzahlen für beide Bereiche sind jeweils 5,0 Punkte:

- A)** *Genauigkeit* in Bezug auf Vorschriften für die jeweilige Poomsae. Keine Punktabzüge erfolgen bei Einhaltung des Diagramms und der Reihenfolge des Bewegungsablaufs mit den vorgeschriebenen Techniken in die richtigen Richtungen, Höhen und bei Beachtung einer gegebenenfalls geforderten Veränderung der Beschleunigung einer Technik.
- B)** Technische *Qualität* und *Ausdruck* der Darbietung. Zur Erhaltung der 5,0 Punkte dieses Bereichs müssen in Bezug auf die Qualität die technischen Grundprinzipien bei jeder Technik korrekt umgesetzt werden, zum Beispiel das richtige Spannungsintervall und die Energiebündelung, die Kontrolle des Gleichgewichts sowie die für Taekwondo spezifische Stilistik. Für den kämpferischen Ausdruck der Techniken dürfen die Konzentration und der Energiefluss aller Bewegungsabläufe nicht abreißen.

Für beide Bereiche gilt, dass bei leichteren Fehlern von den Punktrichtern jeweils 0,1 Punkte abgezogen werden. Bei schwereren Fehlern kommen 0,5 Punkte zum Abzug. Die Punktrichter bedienen sich elektronischer Erfassungssysteme.

Sonstiges:

- Für gleiche Fehler wie Blocks von innen oder Tritte über Kopfhöhe werden jedes Mal 0,1 Punkte abgezogen, maximal jedoch 0,5 Punkte (5 x 0,1).
- Bei Überschreiten des Zeitrahmens werden vom Gesamtergebnis 0,5 Punkte abgezogen.
- Bei Überschreiten der Wettkampffläche werden ebenfalls 0,5 Punkte vom Gesamtergebnis abgezogen.

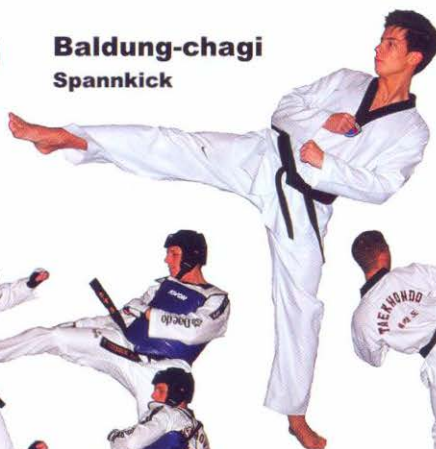


Kampf (Kyorugi)

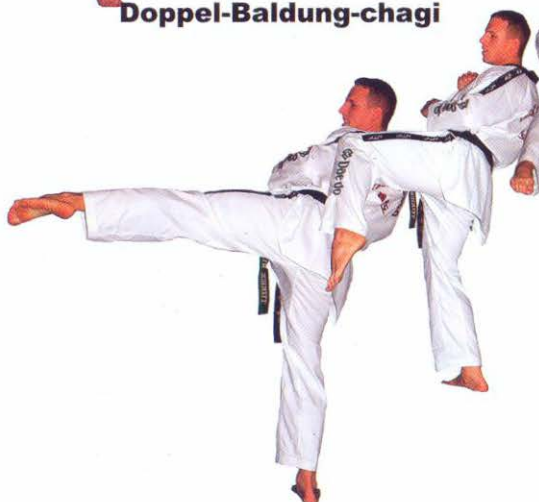
Drei Jahrzehnte erfolgreicher Anstrengungen der WTF, Taekwondo als Kampfsport auf olympisches Niveau zu entwickeln, haben eine bis heute anhaltende Suche nach Verbesserungen ausgelöst.

BASISTECHNIKEN

Baldung-chagi
Spannkick



Doppel-Baldung-chagi



**Eingedrehter
Baldung-chagi**

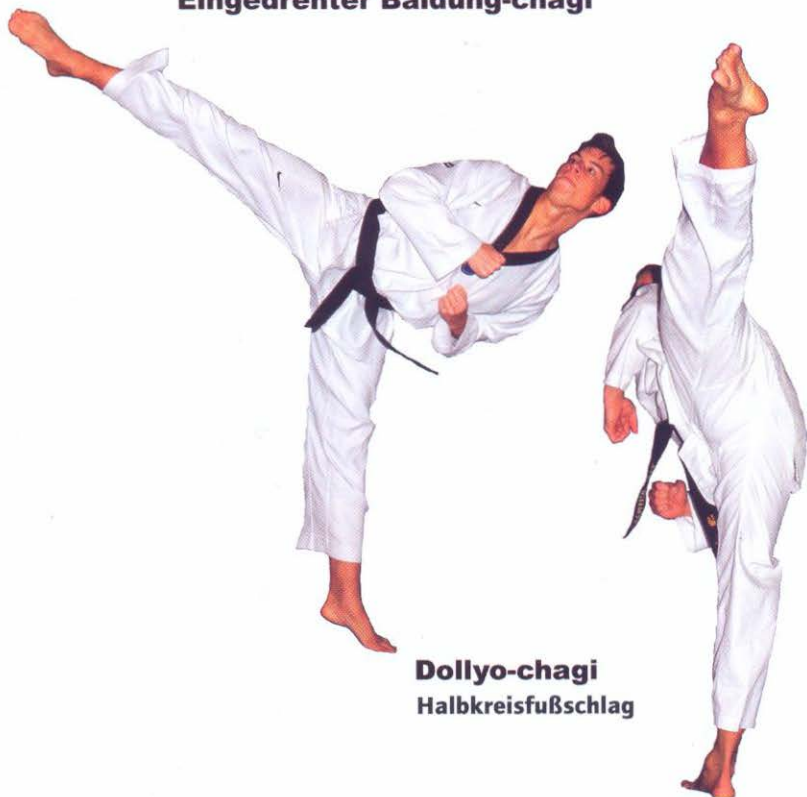




Aufgeschlossenheit und Bereitschaft für die Weiterentwicklung von Taekwondo zu einem noch attraktiveren, sichereren und objektiver zu bewertenden Wettkampfsport sind weiterhin in hohem Maße vorhanden. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Entwicklung einer elektronischen Schutzweste, die zukünftig eine eindeutigere Bewertung von Treffern ermöglichen wird. Auch die Kampfregeln wurden erst in letzter Zeit so modifiziert, dass ein attraktiverer und auch zügigerer Turnierablauf gewährleistet werden kann.



Eingedrehter Baldung-chagi



Dollyo-chagi
Halbkreisfußschlag

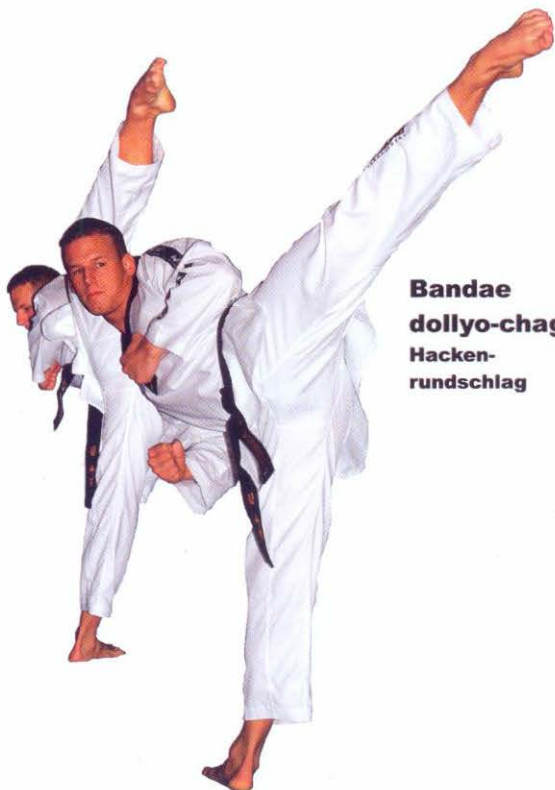


SCHUTZAUSRÜSTUNG

Für ein Sparring im Training reichen Schutzweste, Tiefschutz und Schienbeinschoner völlig aus. Für den Turniersport sind dagegen durchgängig die aktuellen olympischen Normen für Schutzausrüstungen verbindlich:

- Kopfschutz,
- Mundschutz,
- Handschutz,
- Tiefschutz,
- Unterarm- und Schienbeinschoner.

Bei allen **nationalen Meisterschaften** der Jugend C und D ist das Tragen von Fußschützern vorgeschrieben. Die Jugend B muss Spannschoner tragen.



**Bandae
dollyo-chagi**
Hacken-
runds Schlag



Jirugi
Fauststoß



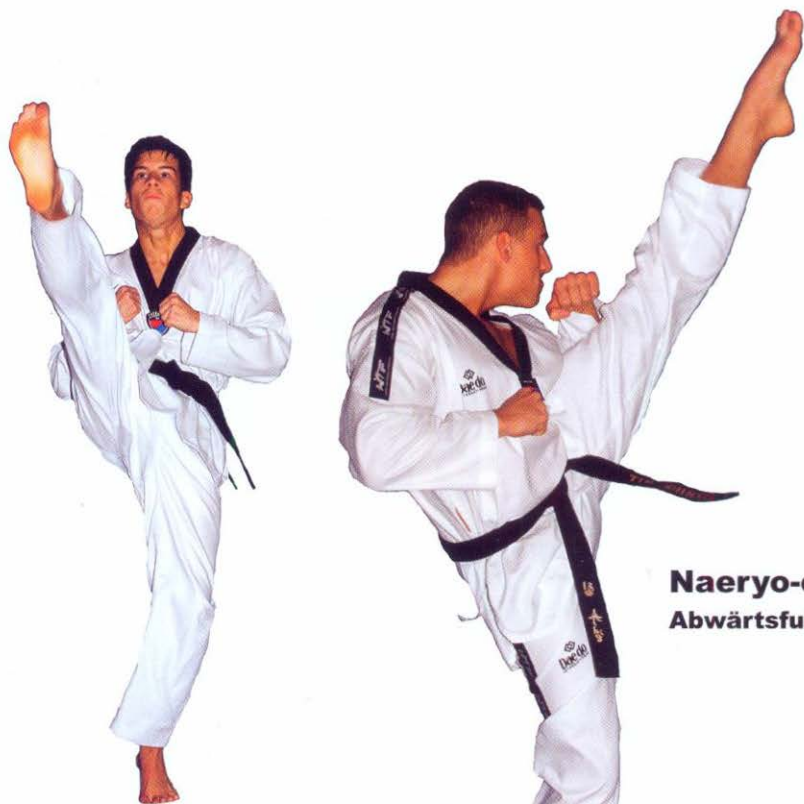
BETREUER/COACH

Was der Betreuer dabeihaben sollte:

- Eisspray,
- Tapes,
- Schere und
- Verbandszeug.

Der Betreuer achtet mit darauf, dass sein Schützling sauber, mit kurz geschnittenen Finger- und Fußnägeln sowie mit korrekter Kleidung und vollständiger Schutzausrüstung zum Turnier erscheint.

Im Vorfeld des Turniers sollte ein guter Trainer seinen Schützling selbstverständlich konditionell, technisch und auch psychisch auf das Turnier vorbereitet haben. Auf die verschiedenen Maßnahmen hierfür wird in diesem Buch ebenso wenig eingegangen, wie auf die genaue Beschreibung von Kampftechniken oder taktischen Feinheiten. Sport ist lebendig und entwickelt sich ständig weiter. Es ist deshalb die Aufgabe guter Trainer, sich ständig auf dem Laufenden zu halten. Die DTU und ihre Landesverbände bieten für die sportwissenschaftliche Weiterbildung der Trainer verschiedene Lehrgänge und Ausbildungen an.



Naeryo-chagi
Abwärtsfußschlag



Dwit-chagi
Rückwärtsfußstoß



Punktbeispiele

Die in diesem Buch aufgeführte, gekürzte Wettkampfordnung beschreibt die wesentlichen Regeln. Ein großer Teil dieser Ordnung befasst sich mit der Ahndung von Verstößen. Zunächst soll betrachtet werden, welche typischen Kampfactionen bei den Punktrichtern zu positiven Ergebnissen führen.

Beispiele für Aktionen zur Mitte (ein Punkt bei wirkungsvollem Kontakt)



Spannkick



Fauststoß



Rückwärtsfußstoß



Beispiele für Aktionen zum Kopf (zwei Punkte bei deutlichem Kontakt)



Hackenrunds Schlag



Halbkreisfußschlag



Abwärtsfußschlag



OLYMPISCHE, INTERNATIONALE UND NATIONALE WETTKAMPFORDNUNG KAMPF

Die nachstehende Wettkampfordnung ist auszugsweise dem Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union (DTU) und der World Taekwondo Federation (WTF) entnommen.

Die vollständige Wettkampfordnung ist auf der Homepage der DTU einzusehen und kann auch als PDF-Datei ausgedruckt werden.

Die erste Fassung der internationalen Wettkampfordnung wurde am 28. Mai 1973 in Kraft gesetzt. Bis April 2005 wurde sie von der WTF 11 x überarbeitet. Die vorliegende Kurzfassung ist auf dem Stand 02/2007.

GELTUNGSBEREICH

Die Wettkampfordnung gilt für Einzel- und Mannschaftskämpfe. Sie ist auch Grundlage für Begegnungen und Wettkämpfe mit artverwandten Disziplinen.

ALLGEMEINES

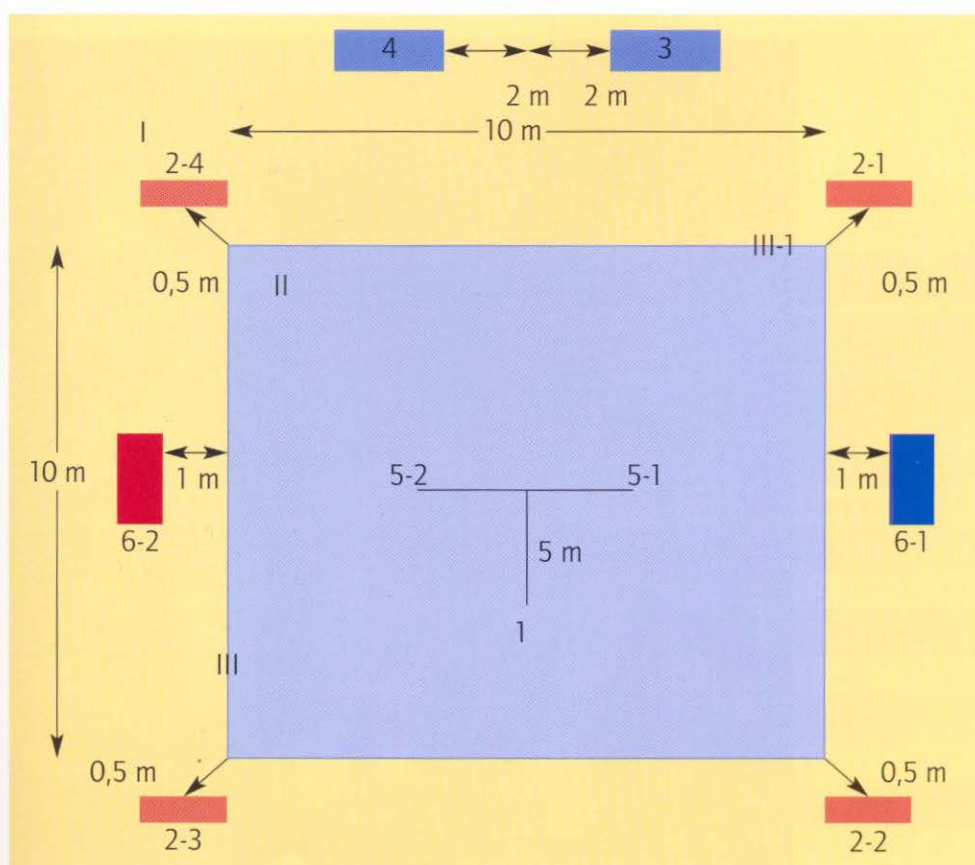
- Mitgliedschaft in der DTU ist notwendig.
- Einverständnis Erziehungsberechtigter für Minderjährige.
- **Vor Betreten der Kampffläche** muss die vorgeschriebene Schutzausrüstung angelegt sein.

KAMPFFLÄCHE

- A** Die Kampffläche hat die Ausmaße von 10 x 10 m. Sie besteht aus einer glatten Oberfläche und sollte mit einer elastischen Matte oder Plane abgedeckt sein.
- B** Um die Kampffläche herum befindet sich ein Sicherheitsbereich. Dieser muss 1 m und kann 2 m breit sein.
- C** Die Kampffläche **kann** auf einer Plattform in einer Höhe von 50-60 cm gebaut werden. Der Sicherheitsbereich muss dann 2 m breit sein. Die Schräge beträgt 30°.



I	Wettkampfareal
II	Kampffläche
III	Grenzlinien
III-1	Grenzlinie III-1 = gegenüber dem Jurytisch, die übrigen Grenzlinien bis III-4 von dort im Uhrzeigersinn
1	Kampfleiter
2.1-2.4	Punktrichter
3	Jury und PC
4	Arzt/Sanitäter
5-1	Kämpfer Blau
5-2	Kämpfer Rot
6-1	Coach Blau
6-2	Coach Rot





GEWICHTSKLASSEN

Die Alters- und Gewichtsklassen richten sich jeweils bei den Senioren und der Jugend A nach den aktuellen Vorgaben der WTF, bei der Jugend B (Kadetten) gelten die Vorgaben der ETU, Junioren, Jugend C und Jugend D regelt die DTU.

Bis Anfang 2007 waren folgende **Jahrgangsregelungen** gültig:

Senioren	15 bis einschließlich 37 Jahre
Junioren	16 bis einschließlich 20 Jahre
Jugend A	14 bis einschließlich 17 Jahre
Jugend B	12 bis einschließlich 14 Jahre
Jugend C	9 bis einschließlich 11 Jahre
Jugend D	7 bis einschließlich 8 Jahre

Der Teilnehmer muss **im Turnierjahr** das erforderliche Alter erreichen.

Nachwuchskämpferin mit ihren Trainern



**GEWICHTSKLASSEN FÜR ERWACHSENE UND JUNIOREN**

	Bezeichnung Englisch	Bezeichnung Deutsch	Herren und Junioren kg	Herren olympisch kg	Damen und Juniorinnen kg	Damen olympisch kg
1	Fin	Nadel	- 54		- 47	
2	Fly	Fliegen	54-58	- 58	47-51	- 49
3	Bantam	Bantam	58-62		51-55	
4	Feather	Feder	62-67	58-68	55-59	49-57
5	Light	Leicht	67-72		59-63	
6	Welter	Welter	72-78	68-80	63-67	57-67
7	Middle	Mittel	78-84		67-72	
8	Heavy	Schwer	+ 80	+ 80	+ 72	+ 67

GEWICHTSKLASSEN FÜR JUGENDLICHE

	Bezeichnung Englisch	Bezeichnung Deutsch	A m kg	B m kg	A w kg	B w kg	C m/w kg	D m/w kg
1	Fin	Nadel	- 45	- 37	- 42	- 35	- 30	- 22
2	Fly	Fliegen	45-48	37-40	42-44	35-38	30-32	22-24
3	Bantam	Bantam	48-51	40-43	44-46	38-41	32-35	24-26
4	Feather	Feder	51-55	43-46	46-49	41-44	35-38	26-29
5	Light	Leicht	55-59	46-49	49-52	44-47	38-41	29-32
6	Welter	Welter	59-63	49-53	52-55	47-50	41-45	32-35
7	Light Middle	Halbmittel	63-68	53-57	55-59	50-53	45-49	35-38
8	Middle	Mittel	68-73	57-61	59-63	53-57	49-53	38-41
9	Light Heavy	Halbschwer	73-78	61-65	63-68	57-61	53-57	41-45
10	Heavy	Schwer	+ 78	+ 65	+ 68	+ 61	+ 57	+ 45



GEWICHTSKLASSEN FÜR MANNSCHAFTSWETTKÄMPFE*

Herren	Damen	Jugend A+B m	Jugend A+B w	Jugend C+D m/w
kg	kg	kg	kg	kg
- 54	- 47	- 48	- 44	- 32
54-63	47-54	48-55	44-49	32-38
63-72	54-61	55-63	49-55	38-45
72-82	61-68	63-73	55-63	45-53
+ 82	+ 68	+ 73	+ 63	+ 53

* Es können auch Mannschaftswettkämpfe mit den vollständigen acht Gewichtsklassen für Erwachsene bzw. 10 Gewichtsklassen für Jugendliche durchgeführt werden.



AUSTRAGUNGSMODUS

Es werden Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften veranstaltet.

Die Wettkämpfe werden nach dem K.-o.-System oder dem brasilianischen K.-o.-System durchgeführt, bei Aufteilung der Gewichtsklassen durch Auslosung in zwei Pools. Beim K.-o.-System scheiden die Verlierer aus; haben sie jedoch beim brasilianischen K.-o.-System gegen einen der Poolsieger verloren, können sie in der Trostrunde noch das „kleine Finale“ zum Kampf um den dritten Platz erreichen. Die Finalbegegnung bestreiten nur die beiden Poolsieger.

KAMPFZEIT

Herren/Damen/Jugend A/Jugend B:

Drei Runden à zwei Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.

Jugend C/Jugend D

Drei Runden à 1,5 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.

KAMPFGERICHT

- Die **Jury** (KR-Teamchef) ist für die Koordination und Überwachung des gesamten Kampfgerichts verantwortlich.
- Der **Kampfleiter** ist für den regelgerechten Kampfablauf auf der Fläche verantwortlich, er punktet nicht mit. Er kann ermahnen oder auch Verwarnungen aussprechen beziehungsweise Minuspunkte verhängen.
- Vier **Punktrichter** bewerten den Kampf entweder auf Zetteln oder mithilfe elektronischer Systeme. Sie halten auch die vom Kampfleiter angezeigten Verwarnungen oder Minuspunkte fest.
- Außerdem gehören noch **Zeitnehmer**, **Listenführer** und **Gewichtsprüfer** zum Kampfgericht.

MAßNAHMEN VOR BEGINN UND NACH BEENDIGUNG EINES KAMPFS

Der Name oder die Wettkampfnummer der Wettkämpfer wird spätestens drei Minuten vor Beginn des Kampfs bekannt gegeben.



Der Kampfbeginn in jeder Runde wird vom Kampfleiter mit dem Kommando *Shijak* (Start) ausgerufen. Wenn der Zeitnehmer den Ablauf der Kampfzeit bekannt gibt, beendet der Kampfleiter den Kampf mit dem Kommando *Kuman*.

Vor Beginn und am Ende eines Kampfs verbeugen sich die Kämpfer voreinander.

Wenn kein elektronisches Wertungssystem vorhanden ist, sammelt der Kampfleiter die Zettel der vier Punktrichter nach jeder Runde ein und übergibt sie der Jury.

BEWERTUNG

Erlaubte Techniken:

- A** Mit der geballten Faust,
- B** Fußtechniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.

Erlaubte Angriffsflächen:

- A** Rumpf: Angriffe auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers.
- B** Gesicht: Nur Angriffe mit dem Fuß sind erlaubt, ausgenommen ist der Hinterkopf.

TREFFERPUNKTE

Folgende Trefferpunkte werden erzielt, wenn erlaubte Techniken kraftvoll und korrekt auf erlaubten Angriffsflächen landen:

- A** Ein Punkt für einen Treffer auf der Kampfweste.
- B** Zwei Punkte für einen Kopftreffer.
- C** Ein Extrapunkt bei Anzählen eines Kämpfers nach Niederschlag.

VERBOTENE HANDLUNGEN

Der Kampfleiter kann Verwarnungen (*Kyong-go*) oder Minuspunkte (*Kam-jon*) aussprechen. Zwei Verwarnungen werden als ein Minuspunkt gewertet. Die letzte „ungerade“ Verwarnung wird bei der Gesamtbewertung nicht berücksichtigt.



Kyong-go (Verwarnung)

- A** Übertreten der Grenzlinie
- B** Zukehren des Rückens
- C** Fallenlassen
- D** Den Kampf vermeiden
- E** Fassen, Festhalten, Klammern, Schieben
- F** Absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte
- G** Vortäuschen von Verletzungen
- H** Kopfstoß oder Knieangriff
- I** Fauststoß zum Kopf
- J** Unsportliches Verhalten



Kam-jon (Minuspunkt)

- A** Absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen
- B** Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner
- C** Absichtliches Werfen des Gegners
- D** Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht
- E** Zeitweise Behinderung des Kampfs durch Wettkämpfer oder Coach
- F** Grobes unsportliches Verhalten des Wettkämpfers oder Coaches





DISQUALIFIKATION

Verwarnungen und Minuspunkte werden über alle drei Runden zusammengezählt. Nach Erhalt von vier Minuspunkten muss der Kampfleiter den betreffenden Kämpfer zum Verlierer erklären.

Falls ein Wettkämpfer oder sein Coach den Grundsätzen der Wettkampfordnung oder auch den Anweisungen des Kampfleiters nicht folgt, kann der Kampfleiter den betreffenden Wettkämpfer zum Verlierer erklären.

NIEDERSCHLAG

Wird ein Wettkämpfer durch einen erlaubten Angriff des Gegners niedergeschlagen, hat er den Kampf nach Anzählen (auf Koreanisch) durch den Kampfleiter bei „10“ (*Yo!*) verloren. Das Zählen wird auch dann fortgesetzt, wenn eine Runde abgelaufen ist.

Die Wettkampfordnung der DTU regelt im Falle eines K. o. auch verschiedene Schutzmaßnahmen.

KAMPFUNTERBRECHUNG BEI VERLETZUNG

Der Kampfleiter unterbricht den Kampf durch das Kommando *Gallyo* und zeigt dem Zeitnehmer den Zeitstopp an. Der Kampfleiter hat dem Wettkämpfer eine Minute erste Hilfe zu gewähren. Will ein Wettkämpfer, auch im Fall einer leichten Verletzung, nach einer Minute den Kampf nicht wieder aufnehmen, hat er verloren. Lässt die Verletzung eine Weiterführung des Kampfs nicht zu, muss der Kampfleiter den Verursacher der Verletzung nach Entscheidung zu *Kam-jon* (Minuspunkt) zum Verlierer erklären. Falls keine Entscheidung zu einem Minuspunkt fällt, muss der Kampfleiter den Sieger auf Grund des aktuellen Punktestandes bestimmen.

ENTSCHEIDUNG BEI „UNENTSCHEIDEN“ NACH DREI RUNDEN

Besteht nach drei Runden ein Gleichstand (*Bi Kim*), wird eine vierte Runde ohne Begrenzung der Kampfzeit angesetzt. In dieser Runde gilt das Prinzip des „Sudden Death“:

Der erste Trefferpunkt oder auch der erste Minuspunkt führen zur sofortigen Entscheidung. Diese Regelung wurde erst 2007 in der beschriebenen Fassung geändert. Eine weitere Neuregelung ist nach Einführung elektronischer Schutzwesten zu erwarten.



Sieg durch sieben Punkte Vorsprung

Hat ein Wettkämpfer im Verlauf der regulären Kampfzeit sieben Punkte Vorsprung vor seinem Gegner, so hat er den Kampf sofort gewonnen. Verwarnungen und Minuspunkte sind vorher in Abzug zu bringen.

Sieg durch volles Punktekonto

Erreicht das Punktekonto eines Wettkämpfers im Verlauf der regulären Kampfzeit 12 Pluspunkte, so hat er den Kampf sofort gewonnen. Verwarnungen und Minuspunkte sind vorher in Abzug zu bringen.

Hinweis:

Diese Regelung ist sehr umstritten. 2007 wurde sie deshalb bereits vorübergehend außer Kraft gesetzt.

KOMMANDOS IM WETTKAMPF

Chung	Blau	Anzählen durch den Kampfrichter
Hong	Rot	
Cha-ryot	Achtung!	
Kyong-rye	Verbeugung	Hana (1)
Tscha-u-yang-u	Drehen	Dul (2)
Chunbi	Kampfstellung	Set (3)
Shi-jak	Start	Net (4)
Gallyo	Trennen	Dasot (5)
Kuman	Ende	Yosot (6)
Ge-sok	Weiter-(kämpfen)	Illop (7)
Kye-shi	Zeitstopp für max. eine Minute	Yodul (8)
Shigan	Unbegrenzter Zeitstopp	Ahop (9)
Chui	Ermahnung	Yol (10)
Kyong-go	Verwarnung	
Kam-jon	Minuspunkt	
Chong Song	Sieger Blau	
Hong Song	Sieger Rot	
Bi Kim	Unentschieden	





5 PRÜFUNGSSTRUKTUR UND GRADUIERUNGEN

Allgemeines zu Gürtelprüfungen

Prüfungen bieten die Möglichkeit, Taekwondo in überschaubaren Etappen zu erlernen. Die Prüfungsinhalte sind so aufgebaut, dass alle Elemente des Taekwondo geübt werden können und auch müssen. Auch das unterscheidet Taekwondo als Kampfkunst vom reinen Kampfsport, wo nur das Ergebnis des sportlichen Wettkampfs zählt. Die meisten Anhänger des Taekwondo setzen aber auch schon bald Schwerpunkte in ihrem Training, je nach Neigung und Eignung. Die Prüfungsordnung der DTU bietet in weiten Bereichen auch Möglichkeiten, mit starken Disziplinen Schwächen in anderen Bereichen teilweise auszugleichen. Allerdings muss aber selbst ein Spitzenkämpfer bei einer Prüfung die Mindestanforderungen für die Bereiche Poomsae, Selbstverteidigung und Bruchtest erfüllen. Ebenso wird von einem erfolgreichen Formenläufer verlangt, dass er bei einer Prüfung ebenfalls den Kampfbereich zufriedenstellend darstellen kann.

Das Gezeigte wird von den Prüfern nach folgenden Kriterien bewertet:

Punktspanne von ...	Die Prüfungsanforderungen werden ...
2,0-2,9	... deutlich unterschritten
3,0-3,9	... unterschritten
4,0-4,5	... erreicht
4,6-5,0	... übertroffen
5,1-5,5	... deutlich übertroffen
5,6-6,0	... in besonderem Maße übertroffen

Ab einem Durchschnitt von 4,0 Punkten ist eine Prüfung bestanden.

Die Gürtelfarben, das heißt, die Graduierungen der Teilnehmer in einer Gruppe, dienen der Orientierung untereinander: Sofort ist man im Bilde, was bei einem Trainingspartner an Können und Wissen vorausgesetzt werden kann. Zudem kann auch der Trainer seine Didaktik gezielter anwenden. Gürtelprüfungen bieten eine Möglichkeit für persönliche Erfolgserlebnisse. Bestimmte Mindestgraduierungen sind aber auch Voraussetzung für Turnierteilnahmen.



Grundsätzlich sind alle KUP- und auch DAN-Prüfungen Angelegenheit des Bundes, also der DTU. KUP- und DAN-Prüfungen können nur von Prüfern abgenommen werden, die von der DTU in drei Klassen lizenziert worden sind: Die Lizenzstufe A gilt auf Bundesebene und erfordert mindestens den Besitz des 6. DAN. Ein Prüfer der Lizenzstufe B muss mindestens den 4. DAN-Grad innehaben und darf DAN-Prüfungen auf Landesebene abnehmen. Ein Prüfer der Lizenzstufe C darf auf Vereinsebene, also bis zum 1. KUP, prüfen und muss selbst wenigstens den 3. DAN innehaben.

Der Bundesverband delegiert üblicherweise Prüfungen bis einschließlich zum 4. DAN an seine Landesverbände. Diese bieten DAN-Prüfungen in regelmäßigen Abständen an und schreiben sie rechtzeitig aus. Etwa einen Monat vor diesen Prüfungen finden Vorbereitungslehrgänge mit Teilnahmepflicht statt. Bei dieser Gelegenheit werden dann auch schon formelle Teilnahmevoraussetzungen überprüft: ordnungsgemäßer Zustand des Passes, Einhaltung der Vorbereitungszeit und Bestätigungen absolvierter Lehrgänge, die anstelle theoretischer Prüfungen verlangt werden.

Prüfungen ab dem 5. DAN werden ausschließlich auf Bundesebene veranstaltet. Für alle DAN-Prüfungen werden Urkunden der DTU ausgestellt. Zusätzlich können auch noch Urkunden der Weltzentrale, also dem Kukkiwon, bestellt werden.

Gürtelprüfungen für KUP-Grade werden von den Vereinen nach Bedarf ausgerichtet und vorher beim zuständigen Landesverband angemeldet. Auch hier wird der Erfolg vom Prüfer in den Pass eingetragen und es wird auch eine Urkunde ausgehändigt.

Im Mutterland des Taekwondo bestehen Prüfungen bis einschließlich zum 3. DAN heutzutage im Wesentlichen aus zwei Elementen: Poomsae und Sparring mit Weste. Die derzeitige deutsche Prüfungsordnung vom 27. Januar 2007 geht auf 51 DIN-A4-Seiten (ohne noch zu ergänzende Anlagen mit Empfehlungen) weit darüber hinaus und verlangt zusätzlich klassische sowie kampforientierte Partnerübungen, Bruchtests und Selbstverteidigung schon bei KUP-Prüfungen. Da auch diese Ordnung sicherlich nicht unverändert bleiben wird, werden hier zur Orientierung **nur die Schlüsselanforderungen** aufgeführt.

Die vollständigen, aktuell gültigen Anforderungen in einzelnen Bereichen können im aktuellen Regelwerk auf der Homepage www.DTU.de/Regelwerke/Prüfungsordnung (POT) eingesehen bzw. beim Trainer erfragt werden.

Für Kinder wie auch Erwachsene ist eine KUP-Prüfung ein besonderes, aber auch stressreiches Ereignis. Erwachsene sind zumeist Prüfungssituationen nicht mehr gewöhnt und Kinder haben oft Eltern mit dabei, die eine erfolgreiche Prüfung ihres



Kindes erleben möchten. Ein verantwortungsbewusster Trainer wird deshalb auf eine gründliche Vorbereitung achten und auch darauf, ob die erforderlichen Vorbereitungszeiten eingehalten worden sind. Eine gute Methode für die Selbstkontrolle des absolvierten Trainingsumfangs ist beispielsweise das Abstempeln von Trainingseinheiten auf Klubkärtchen. Die meisten Trainer bieten auch eine Art Vorprüfung an. Hierbei wird im Training die Bewältigung der Prüfungselemente in Verbindung mit einem Ratschlag kommentiert.

Zur Vorbereitung auf KUP-Prüfungen können generell folgende Ratschläge gegeben werden:

- Auf den Trainer hören, bis er „grünes Licht“ für eine Teilnahme gibt.
- Nicht von Prüfung zu Prüfung eilen. Vor allem zu Beginn ist es besser, die Grundschule ohne Zeitdruck zu erlernen und möglichst sauber zu verinnerlichen.
- Eine gute Anfangsausbildung ist die Basis für ein späteres zügiges Weiterkommen als Fortgeschrittener.

PRÜFUNGSRICHTLINIEN FÜR ANFÄNGER (10.-5. KUP)

Graduierung Gürtelfarbe	Vorbereitungszeit/ Trainingseinheiten (jeweils mindestens)	Poomsae	Sonstiges
10. KUP weiß			Verhaltensregeln im Dojang
9. KUP weiß/gelb	3 Monate 15 TE	(Basistechniken)	Ilbo-taeryon Pratzen (traditionell) Steppübungen
8. KUP gelb	3 Monate 15 TE	(Basistechniken)	Ilbo-taeryon Pratzen (traditionell) Kampfübungen Selbstverteidigung (gegen Handangriffe)
7. KUP gelb/grün	3 Monate 30 TE	Taeguk Il-Jang (Nr. 1)	Ilbo-taeryon Pratzen (Kampf- und traditionelle Techniken)
6. KUP grün	3 Monate 30 TE	Taeguk I-Jang (Nr. 2)	Kampfübungen Selbstverteidigung
5. KUP grün/blau	3 Monate 30 TE	Taeguk Sam-Jang (Nr. 3)	(ohne Waffen)



WEITERE HINWEISE

Ilbo-taeryon (Ein-Schritt-Übung)

Formenorientiert; nur Faustangriffe.

Theorie

Zwischen dem 8. und 5. KUP werden folgende theoretischen Kenntnisse erwartet: koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken/Übungen, Notwehrrecht sinngemäß, geistiger Hintergrund des Taekwondo (als Budokunst).

Hosinsul (Selbstverteidigung)

- 7. KUP: Einfache Fallübungen zur Verletzungsprävention im Zusammenhang mit Partnerübungen.
- 6. KUP: Selbstverteidigung aus der Nahdistanz.
- 5. KUP: Selbstverteidigung aus naher und mittlerer Distanz.

Definition:

Nahdistanz: z. B. Klammern, Würgen, Halten.

Mittlere Distanz: in Reichweite von Faustschlägen.

Lange Distanz: in Reichweite von Fußtritten.

Stepp-, Pratzen- und Kampfübungen

Die Prüfungsordnung (PO) bietet Beispiele an. Eine Festschreibung in der PO ist hierfür auch nicht sinnvoll, da sich der Sport und auch die Trainingsmethoden in ständiger Entwicklung befinden.

Zitat PO 3.6.1.1 A: „Die Darstellung der grundschul- sowie wettkampforientierten Disziplinen kann jeder Verein nach eigenem Ermessen gestalten, soweit dies mit den Richtlinien der DTU und der Vorbereitung auf spätere DAN-Prüfungen im Einklang steht.“

Ab dem 4. KUP wird das Spektrum des traditionellen Taekwondo mit der Prüfungsdisziplin Bruchtest (*Gyokpa*) vervollständigt. Die Prüfungsordnung für Fortgeschrittene bietet bei Bruchtests Alternativen an. Oft wird vom Trainer aus didaktischen Gründen für die gesamte Gruppe pro angestrebtem Grad jeweils eine Technik in den Vordergrund gestellt. Es ist zu empfehlen, die Bruchtests in der Vorbereitungsphase auch mit echtem Bruchtestmaterial durchzuführen und die Genauigkeit des Bewegungsablaufs am Schlagpolster einzuschleifen. Bruchtests werden mit Fichtenbrettern in der Größe von ca. 30 x 30 cm durchgeführt.



Brettstärken	
3,0 cm	bei Männern von 18-49 Jahren
2,0 cm	bei Frauen (unabhängig vom Alter), Jugendlichen ab 14, Männern ab 50 Jahren
1,0 cm	bei Kindern ab 7-13 Jahren (nur mit Fußtechniken)

Bruchtestauswahl	
4. KUP	Ein Bruchtest; Ap-chagi, oder Naeryo-chagi oder Sonnal-chigi
3. KUP	Zwei Bruchtests, jeweils mit einer Hand- und einer Fußtechnik; Hand: Sonnal-chigi oder Palkup-chigi Fuß: Dollyo-chagi oder Yop-chagi oder Twio ap-chagi
2. KUP	Zwei Bruchtests, jeweils mit einer Hand- und einer Fußtechnik; Hand: Sonnal-chigi oder Jirugi Fuß: Dollyo-chagi oder Mom dollyo yop-chagi oder Dwit-chagi oder Twio yop-chagi
1. KUP	Zwei Bruchtests, jeweils mit einer Hand- und einer Fußtechnik; Hand: Jirugi, oder Sonnal dung-chigi (Innenhandkante) Fuß: Bandae dollyo-chagi oder Twio dwit-chagi oder Twio dollyo-chagi

Fortgeschrittene sollen beim Sparring und in der Selbstverteidigung erkennen lassen, dass die Ausführungsarten verinnerlicht worden sind. Die Poomsae sind für diesen Bereich anspruchsvoller. Aus diesen Gründen werden auch längere Vorbereitungszeiten und mehr Trainingseinheiten für die Fortgeschrittenenprüfungen verlangt.



PRÜFUNGSRICHTLINIEN FÜR FORTGESCHRITTENE (4.-1. KUP)

Graduierung Gürtelfarbe	Vorbereitungszeit/ Trainingseinheiten (jeweils mindestens)	Poomsae	Sonstiges
4. KUP blau	4 Monate 45 TE	Taeguk Sa-Jang (Nr. 4)	Überprüfung
3. KUP blau/braun (rot/braun)	4 Monate 45 TE	Taeguk O-Jang (Nr. 5)	Ilbo-taeryon ¹⁾ Freikampfübungen ²⁾
2. KUP braun (rot)	4 Monate 45 TE	Taeguk Yuk-Jang (Nr. 6)	Selbstverteidigung ³⁾
1. KUP braun/schwarz (rot/schwarz)	6 Monate 60 TE	Taeguk Sil-Jang (Nr. 7)	Bruchtest ⁴⁾ Theorie ⁵⁾

Zu Sonstiges

1)	Faust- oder Fußangriffe, ab 2. KUP ohne Absprache.
2)	4. und 3. KUP: Freikampfübungen mit Partner (Beispiele PO). 2. und 1. KUP: Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung (mit bestimmten Techniken angreifen oder kontern). Freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung.
3)	4. KUP: Freie Abwehr waffenloser Angriffe aus allen Distanzen. 3. KUP: Zusätzlich Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage und mit dem Stock. 2. KUP: Freie Abwehr gegen Stockangriffe; Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe. 1. KUP: Freie Abwehr waffenloser und bewaffneter Angriffe; in Raumnot und gegen Überraschungsangriffe.
4)	Siehe obige Tabellen „Brettstärken“ und „Bruchtestauswahl“.
5)	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen. Wettkampfregele (Vollkontakt und Formen). Technikprinzipien. Ab 2. KUP zusätzlich: Trainingslehre.

DAN-PRÜFUNGEN

Während ein Anfänger im Taekwondo mit dem 10. KUP-Grad beginnt und seine letzte Fortgeschrittenenprüfung mit Ablegen des 1. KUP-Grads beendet, werden für Schwarzgurtprüfungen die DAN-Grade aufsteigend geprüft.

Mit Erreichen des 1. DAN darf außer dem schwarzen Gürtel auch eine Dobok-Jacke mit schwarzem Revers getragen werden.



PRÜFUNGSSTRUKTUR UND GRADUIERUNGEN

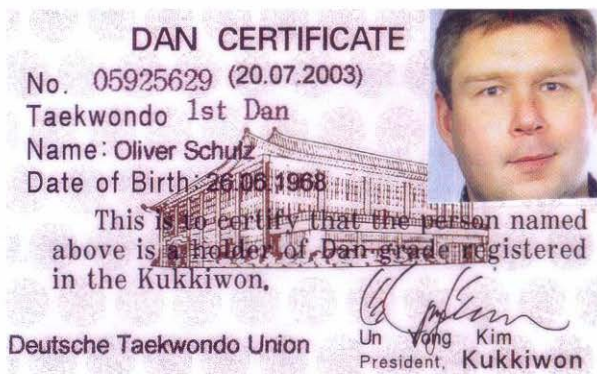
Traditionell* gibt es im Taekwondo neun DAN-Grade, wobei die letzten zwei Graduierungen üblicherweise in Anerkennung besonderer Verdienste und Leistungen vom Weltverband verliehen werden.

Neuerdings verleiht das Kukkiwon an besondere Persönlichkeiten, wie beispielsweise dem IOC-Präsidenten, auch einen 10. Grad.



** Z. B. kaiserliches Gebäude, „Verbotene Stadt“, Peking, mit neun Figuren am Giebel. Neun gilt in Asien traditionell als die höchste Ziffer innerhalb der Hierarchie.*

Die ersten drei DAN-Prüfungen werden unter Leistungsgesichtspunkten bewertet. Die Anwärter sollen in diesem Bereich nicht nur ihre technische, sondern auch ihre physische Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kampf und Formen bis zum 3. DAN weiter steigern und unter Beweis stellen.



Ab dem 4. DAN, bei dem normalerweise ja auch schon ein reiferes Lebensalter erreicht ist, entfällt der Kampfbereich als Prüfungsfach und die Prüfungsinhalte sind stärker für die Lehrereignung relevant.



Hier einige Ratschläge für eine erfolgreiche Nutzung der Vorbereitungszeit auf eine DAN-Prüfung: Ein persönlicher Trainingsplan kann helfen, schwache Disziplinen zu verbessern. Einige Monate vor dem eigenen Prüfungstermin bei einer DAN-Prüfung von Anfang bis Ende zusehen. Die aktive Teilnahme an einem Formen- oder Kampfturnier hebt das eigene technische Niveau auch dann, wenn man keinen Medaillenerfolg hatte.

POOM

Neben der Prüfungsordnung für Erwachsene sind für Kinder Graduierungen vorgesehen, die sich POOM nennen. Optisch unterscheiden sich diese Gürtel von den DAN dadurch, dass längsseitig eine Gürtelhälfte schwarz, die andere rot ist. Auch das Revers des Dobok ist dann rot und schwarz. Die Anforderungen für POOM sind kindgerecht ausgestaltet, entsprechen aber sonst weitgehend denen der Erwachsenen. Mit Erreichen der Altersgrenze von 15 Jahren können die POOM deshalb auch in DAN-Graduierungen umgeschrieben werden. Die für DAN erforderlichen Mindestlebensalter müssen dabei beachtet werden.

BESTIMMUNGEN DES KUKKIWON FÜR ALTERSGRENZEN UND VORBEREITUNGSZEITEN

DAN Poom	Mindest- vorbereitungszeit	Lebensalter	
		Beginn vom DAN	Beginn vom Poom
1. Poom	1 Jahr		< 15 Jahre
1. zum 2. Poom	1 Jahr		< 15 Jahre
2. zum 3. Poom	2 Jahre		< 15 Jahre
3. zum 4. Poom	3 Jahre		< 15 Jahre
1. DAN	1 Jahr	15 > Jahre	15 > Jahre
1. zum 2. DAN	1 Jahr	16 > Jahre	15 > Jahre
2. zum 3. DAN	2 Jahre	18 > Jahre	15 > Jahre
3. zum 4. DAN	3 Jahre	21 > Jahre	18 > Jahre
4. zum 5. DAN	4 Jahre	25 > Jahre	22 > Jahre
5. zum 6. DAN	5 Jahre	30 > Jahre	30 > Jahre
6. zum 7. DAN	6 Jahre	36 > Jahre	36 > Jahre
7. zum 8. DAN	7 Jahre	44 > Jahre	44 > Jahre
8. zum 9. DAN	8 Jahre	53 > Jahre	53 > Jahre



ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN DER DTU FÜR DAN-PRÜFUNGEN

DAN	Voraussetzungen (mit folgenden Alternativen)
1.	Erste-Hilfe-Lehrgang (acht Doppelstunden) oder Kampfrichterlehrgang (Kampf oder Technik) oder aktive Teilnahme an fünf Bundes-Breitensportlehrgängen
2.	Trainer C-Lehrgang oder Landes-Kampfrichteranwärter-Lizenz (Kampf oder Technik) oder aktive Teilnahme an acht Bundes-Breitensportlehrgängen
3.	Trainer C-Lizenz oder Landeskampfrichterlizenz (Kampf oder Technik) oder aktive Teilnahme an 12 Bundes-Breitensportlehrgängen
4.	DTU-Lizenz „Taekwondo-Lehrer“ oder Trainer B-Lehrgang oder Bundeskampfrichterlehrgang (Kampf oder Technik) oder aktive Teilnahme an 16 Bundes-Breitensportlehrgängen
5.	Trainer B-Lizenz oder Bundeskampfrichterlizenz (Kampf oder Technik)
6.	Wie vor
7.	Wie vor



PRÜFUNGSORDNUNG FÜR SCHWARZURTE 1.-3. DAN (LEISTUNGSRADE)

DAN	Poomsae	Jeweils Überprüfung der Vorprogramme. Weitere Prüfungsinhalte:
1.	Taeguk Pal-Jang (Nr. 8)	<ul style="list-style-type: none"> • Ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad • Freikampfübungen nach Vorgabe; Sparring mit Aufgabenstellungen technisch-taktischer Art • Selbstverteidigung: Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen • Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken, hiervon mindestens je eine Hand- und Fußtechnik; eine Zweierkombination muss gezeigt werden
2.	Koryo (Nr. 9)	<ul style="list-style-type: none"> • Ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad • Freikampfübungen nach Vorgabe; Sparring mit Aufgabenstellungen technisch-taktischer Art • Selbstverteidigung: Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen; Selbstverteidigung unter Zeitdruck gegen zwei Angreifer • Vier Bruchtests mit verschiedenen Techniken, hiervon mindestens eine Hand- und zwei Fußtechniken; eine Zweierkombination und mindestens eine Sprungtechnik müssen gezeigt werden
3.	Kumgang (Nr. 10)	<ul style="list-style-type: none"> • Ilbo-taeryon mit höherem Schwierigkeitsgrad • Sparring mit Aufgabenstellungen • Selbstverteidigung: Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe durch mehrere Angreifer • Fünf Bruchtests mit verschiedenen Techniken, hiervon mindestens eine Hand- und drei Fußtechniken; eine Dreierkombination muss gezeigt werden



PRÜFUNGSORDNUNG FÜR SCHWARZURTE 4.-7. DAN (LEHRERGRADE)

DAN	Poomsae	Zum 4. + 5. DAN: Überprüfung der Vorprogramme, zum 6. + 7. DAN: Überprüfung des Formenprogramms. Weitere Prüfungsinhalte:
4.	Taebaek (Nr. 11)	<ul style="list-style-type: none">• Eine Form in Anwendung mit mindestens zwei Partnern (Auswahl aus Formen 8-11)• Ilbo-taeryon gegen Faust- und Fußangriffe mit eigenem Partner• Selbstverteidigung: Eigenes Programm mit bis zu drei eigenen Partnern• Spezialbruchtest
5.	Pyongwon (Nr. 12) Sipjin (Nr. 13)	<ul style="list-style-type: none">• Eine Form in Anwendung mit mindestens zwei Partnern (Auswahl aus Formen 9-12)• Ilbo-taeryon gegen Faust- und Fußangriffe mit eigenem Partner• Selbstverteidigung: Eigenes Programm mit bis zu drei eigenen Partnern• Spezialbruchtest
6.	Jitae (Nr. 14) Chonkwon (Nr. 15)	<ul style="list-style-type: none">• Eine Form in Anwendung mit mindestens zwei Partnern (Auswahl aus Formen 10-14)• Ilbo-taeryon gegen Faust- und Fußangriffe mit eigenem Partner• Selbstverteidigung: Eigenes Programm mit bis zu drei eigenen Partnern• Spezialbruchtest
7.	Hansu (Nr. 16) Ilyo (Nr. 17)	<ul style="list-style-type: none">• Eine Form in Anwendung mit mindestens zwei Partnern (Auswahl aus Formen 11-15)• Ilbo-taeryon gegen Faust- und Fußangriffe mit eigenem Partner• Selbstverteidigung: Eigenes Programm mit bis zu drei eigenen Partnern• Spezialbruchtest



Eine DAN-Prüfung mit drei getrennt voneinander wertenden Prüfern



ANHANG

Bibliografische Angaben

Brockhaus (1990). *Brockhaus Enzyklopädie in 24 Bänden*. Bd. 12 (völlig Neubearb. Aufl.). Mannheim: Brockhaus.

Choi, H. H. (1965). *Taekwon-Do. The art of self-defence*. Seoul: Daeha Publication Company.

Choi, H. H. (1983). *Encyclopedia of Taekwon-Do. Taekwon-Do (The Korean Art of Self-Defence)*. Volume I. Ontario: International Taekwon-Do Federation.

Cotterell, A. & Yap, Y. (1982). *Das Reich der Mitte. 5.000 Jahre Geschichte und Tradition des Alten China*. Frankfurt am Main: Büchergilde Gutenberg.

Eliseit, H. (1978). *Korea – das zerrissene Lächeln*. Berlin: Safari-Verlag.

Goepper, R., Whang, J. H. & Whitfield, R. (1984). *Kunstschätze aus Korea*. Köln: Museum für Ostasiatische Kunst der Stadt Köln und Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg.

Henneken, P. (1973). Konfuzianische Verhaltensnormen im Leben des Koreaners. In Kaspar, A. & Berger, P. (Hrsg.), Hwan Gab. *60 Jahre Benediktinermission in Korea und in der Mandschurei*. Münsterschwarzbach: Vier-Türme-Verlag.

Kim, C. (1963). Korea. In Griswold, A. B., Kim, C. & Pott, P. H. (Hrsg.), *Burma, Korea, Tibet*. Baden-Baden: Holle Verlag GmbH.

Kim, S. H. (2000). *Muye Dobo Tongji. The Comprehensive Illustrated Manual of Martial Arts of Ancient Korea* (Second Printing). Wethersfield, CT: Turtle Press.

Kukkiwon (Hrsg.) (2002). *Taekwondo Textbook*. Kukkiwon Edition. Seoul: O-Sung Publishing Co.

Pflüger, A. (1987/1990). *25 Shotokan-Katas. Auf einen Blick: Karate Katas für Prüfungen und Wettkämpfe*. Niedernhausen/Ts.: Falken-Verlag GmbH.



- Ri, K.-y. (1973). Vom gütigen Erbarmen. In Kaspar, A. & Berger, P. (Hrsg.), Hwan Gab. *60 Jahre Benediktinermission in Korea und in der Mandschurei*. Münsterschwarzbach: Vier-Türme-Verlag.
- Secter, M. (1991). *Das I-Ging-Handbuch: eine praktische Anleitung zum besseren Verständnis* (2., korrigierte Aufl.). München: Diederichs Verlag.
- Shi, Y. (2006). *Handbook for Shaolin Temple Tour*. Dengfeng: Contemporary China Publishing House.
- Suzuki, D. T. (1988). „Essays in Zen-Buddhism“. *Zazen – Die Übung des Zen. Grundlagen und Methoden der Meditationspraxis im Zen*. Bern: Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Suzuki, D. T. (1987). „The Zen Doctrine of No-Mind“. *Mushin – Die Zen-Lehre vom Nicht-Bewußtsein. Das Wesen des Zen nach den Worten des Sechsten Patriarchen*. Bern: Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Wilhelm, R. (1983). *I Ging. Text und Materialien* (9. Aufl., 77.-88. Tsd.). Köln: Eugen Diederichs Verlag.
- Wilhelm, R. (1984). *Laotse Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben. Text und Kommentar* (Erw. Neuausg., 84.-88. Tsd.). Köln: Eugen Diederichs Verlag.

DANKSAGUNGEN

Für Fotoarbeiten: Ein hauptsächlicher Dank gilt Achim an der Brügge und Manni Schmittat, außerdem geht ein herzlicher Dank für die Bereitstellung von Fotos an Peter Bolz, Sibylle Maier, Klaus Kompaß und Joannis Lepidis.

Für technische Beratung: Joakim Schmittat, Dieter Borchard
Für die Unterstützung bei Technikaufnahmen: Bernd Bannenbergh, Sebastian Kumpmann, Hubert Jaschob, Janette Gatzweiler, Jessica Bunke, Tim Schnell, Daniel Freund, Tim von der Linden.

Für Recherchen und Prüfarbeit: Dr. Uwe Schönfelder, Xiaoling Schönfelder, Heinz Wiesemann.

Für Beschaffung von Logos und Nutzungsfreigabe von Ordnungen: Deutsche Taekwondo Union (DTU)



QUELLEN AUS DEM INTERNET

Brecht, B. (1938). *Legende von der Entstehung des Buches Tao Te King auf dem Weg des Laotse in die Emigration*. Zugriff im November 2007 unter <http://www.ottosell.de/brecht.htm>

Burdick, D. (1999). *People and events of Taekwondo's formative years*. Zugriff im Dezember 2007 unter http://ryanshroyer.tripod.com/dakin_burdick.html
<http://php.indiana.edu/%7Eburdickd/tkdhist.html>

Changmookwan (o. J.). *Brief history of Chang Moo Kwan*. Zugriff im Dezember 2007 unter <http://www.worldchangmookwan.com>
<http://www.geocities.com/Colosseum/Arena/8129/cmkhhistory.html>

Deutscher Taekkyon-Zirkel. Zugriff im Juli 2006 unter http://www.taekkyon.de/html/de/tn_geschichte.html

Gu, H. (1992). *Wer hat Angst vor der Wahrheit? – Über Taekwondo und seine Geschichte*. Zugriff im Juli 2006 unter <http://www.hessen-tkd.de/Geschichte/wer%20hat%20angst%20vor%20der%20wahrheit.pdf>

Jidokwan (1998). *History of Ji Do Kwan, Based on Zen Teachings, The Five Kwans and additional history of Jidokwan*. Zugriff im Dezember 2007 unter <http://www.worldjidokwan.com>

Kang, M. (o. J.). *Park Chung Hee. Der lange Schatten des Diktators*. Zugriff im Juli 2006 unter <http://www.koreaverband.de/news/artikel.php?index=11>

Kang, W. & Lee, K. (1999). *A modern history of Taekwondo*. Zugriff im Dezember 2007 unter http://www.martialartsresource.com/anonftp/pub/the_dojang/digests/history.html



Wichtige HOMEPAGES

WTF WORLD TAEKWONDO FEDERATION

<http://www.wtf.org/>

KUKKIWON

<http://www.kukkiwon.or.kr/english/index.jsp>

ETU – EUROPEAN TAEKWONDO UNION

<http://www.etutaekwondo.org/>

DTU – DEUTSCHE TAEKWONDO UNION

<http://www.dtu.de/>

DTU – aktuelle Regelwerke

<http://www.dtu.de/Regelwerke/>

Nr. 3: Prüfungsordnung (PO)

Nr. 5: Wettkampfordnung Kampf (WOT)

Nr. 6: Wettkampfordnung Poomsae (WOP)

Bildnachweis

Fotos Innenteil:

Achim an der Brügge: S. 9, 67-68, 70-77, 79-81, 83, 85-87, 89, 90, 98-100, 102, 104-105, 107-108, 110-112, 114, 116-118, 120, 122-124, 126, 128-130, 132, 134-138, 141-147, 150, 155, 170

BMW; Klaus Kompaß: S. 61 unten

DTU: S. 65

Gerd Gatzweiler: S. 8, 16, 17, 19 unten r.; Mitte l. u. r., S. 20 oben l., 28, 29 zwei unteren, 32-33, 37, 39, 42, 45 oben, 46-48, 50, 57-58, 60, 61 oben, 62 l., 66, 94, 97, 158, 165

Hildegard Bieling: S. 30, 45

Joannis Lepidis: S. 88 zwei oberen Bilder

Kurt Nauth: S. 62 r.

Manni Schmittat: S. 13-14, 18, 20 unten, 21, 29 r. oben, 63-64

Peter Bolz: S. 12 vier unteren, S. 19 l. unten, 20 r. oben, 88 drei unteren

Sibylle Maier: S. 10-12, 15, 19 zwei oberen, 152

WTF: S. 149

Xiaoling Schönfelder: S. 35 l., 48 Übersetzung, 50 Übersetzung

Covergestaltung: Jens Vogelsang

Coverfoto: Gerd Gatzweiler



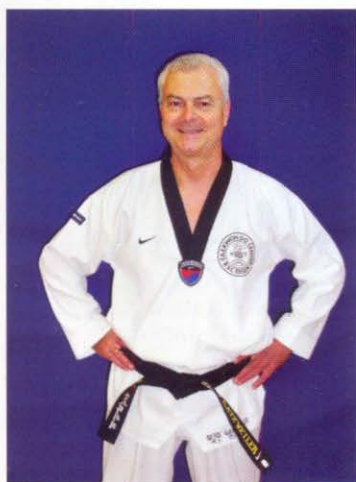
Über den Autor

GERD GATZWEILER 7. DAN

Gerd Gatzweiler aus Essen, Jahrgang 1945, hat sich seit 1963 intensiv mit allen Aspekten des Taekwondo beschäftigt.

Als Trainer im olympischen Taekwondo hat er u. a. die ersten zwei deutschen Europa- und die ersten beiden deutschen Weltmeister sowie den ersten Gewinner einer olympischen Bronzemedaille ausgebildet. Auch im Formenbereich konnten viele seiner ehemaligen Schüler in Europa Titel oder vordere Plätze erreichen.

Das Hauptinteresse des Esseners gilt der Vielseitigkeit des Taekwondo als Kampfkunst: Hunderte seiner Schüler legten erfolgreich Schwarzgurtprüfungen ab.



Auch als Autor dieses Buches möchte er die Entwicklung gut informierter KUP- und DAN-Träger fördern.

Trainer Gerd Gatzweiler mit einigen seiner erfolgreichsten Kämpfer Ende der 70er Jahre, v. l.:

Rainer Müller, erster deutscher Weltmeister

Josef Ascanio, Europameister

Dirk Jung, Weltmeister

Christian Strzysch, Europameister Rainer Schwitanski, Deutscher Meister

Kompetenz im Kampfsport



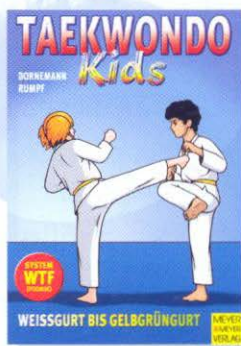
Jürgen Höller & Axel Maluschka
Taekwondo Selbstverteidigung
Grundlagen, Trainingspraxis,
Gürtelprüfung

Um die Selbstverteidigung unabhängig vom Wettkampf wirksam zu trainieren, werden Trainern und Aktiven hier sinnvolle Techniken und Trainingsformen vorgestellt. Die aufgeführten Techniksequenzen sollen den Taekwondosportler längerfristig dazu befähigen, aus den angebotenen Bausteinen seine individuelle Selbstverteidigung zu entwickeln.

Von der DTU empfohlen.

Auch in englischer Sprache

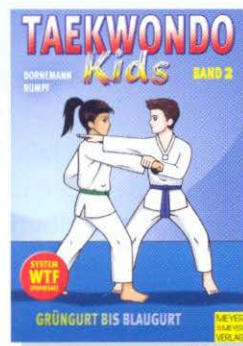
2., überarb. Auflage
224 Seiten, in Farbe
217 Farbfotos, 8 Abb., 13 Tab.
Paperback mit Fadenheftung
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-89899-113-1
€ [D] 16,95 / SFr 29,00 *



Volker Dornemann &
Wolfgang Rumpf
Taekwondo-Kids
Weißgurt bis Gelbgürt

Der erste praktische Leitfaden zur koreanischen Kampfkunst Taekwondo speziell für Kinder und Jugendliche! Anhand leicht verständlicher Texte und zahlreicher Illustrationen können alle Übungen problemlos nachvollzogen werden. Band 1 enthält alles Wissenswerte für den Anfänger bis hin zur Prüfung zum Gelbgürt (7. Kup). Die Folgebände 2 und 3 werden die weiteren Techniken bis hin zum ersten Meistergrad beinhalten.

Auch in englischer Sprache
2. Auflage
136 Seiten, in Farbe
155 Abb., 6 Tabellen
Paperback mit Fadenheftung
16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-89899-354-8
€ [D] 16,95 / SFr 29,00 *



Volker Dornemann &
Wolfgang Rumpf
Taekwondo-Kids 2
Grüngurt bis Blaugurt

Das Autorenteam setzt mit Taekwondo-Kids 2 seinen illustrierten Taekwondolehrgang für Kinder und Jugendliche fort. Im Prüfungsprogramm vom Grüngurt bis zum Blaugurt werden Techniken, Übungen und Tipps altersgerecht beschrieben und in über hundert farbigen Illustrationen in Szene gesetzt.

Auch in englischer Sprache
160 Seiten, in Farbe,
163 Abb.
Paperback mit Fadenheftung,
16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-89899-268-8
€ [D] 16,95 / SFr 29,00 *

* Preise in SFr unverbindliche Preisempfehlung / Hintergrundbild: getty images

www.dersportverlag.de

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

■ online
www.dersportverlag.de

■ per E-Mail
vertrieb@m-m-sports.com

■ per Telefon / Fax
02 41 - 9 58 10 - 13
02 41 - 9 58 10 - 10

■ per Post
MEYER & MEYER Verlag
Von-Coels-Str. 390, D-52080 Aachen