



TAEKWONDO 태권도

Nachschlagewerk für Trainer und Sportler

zusammengestellt von Thomas Fechner

Diese Sammlung von koreanischen Ausdrücken erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und richtet sich als Nachschlagewerk an alle Taekwondoin, die sich weiterbilden oder auf eine Prüfung vorbereiten wollen. Die Lautschrift der Übersetzungen richtet sich dabei nach der allgemein akzeptierten, wobei die Aussprache und somit das Schriftbild teilweise variieren. Anders lautende Übersetzungen müssen demzufolge nicht zwangsläufig falsch sein.



Inhaltsverzeichnis

Kapitel I Grundlagen des Taekwondo	5
01 Was ist Taekwondo?	5
02 Geschichte des Taekwondo	5
02.1 Entwicklung der koreanischen Kampfkünste	5
02.2 Entwicklung der Kampfkunst Taekwondo	7
02.3 Taekwondo in Deutschland	10
02.4 Die unterschiedlichen Verbände	11
03 Grundsätze im traditionellen Taekwondo	12
03.1 Grundsätze nach General Hong Hi	12
03.2 weitere Grundsätze	12
03.3 der Eid des Taekwondo Schülers	12
04 Philosophie des traditionellen Taekwondo	13
05 Verhaltensregeln/ Werte im Dojang	15
06 Der Taekwondo Gürtel (Ty)	17
07 Die südkoreanische Flagge (Taeguk Gi)	19
Kapitel II Vokabeln im Taekwondo	20
08 Begriffe rund um Taekwondo	20
08.1 Allgemeines	20
08.2 Zahlen/ Ordnungszahlen	21
09 Disziplinen	21
10 Kommandos	22
10.1 aus dem Trainingsalltag	22
11 Körperstufen	23
12 Körperteile	23
12.1 Hand/Hände (Son)	23
12.2 Rumpf/ Beine	24
13 Richtungen	24
14 Stellungen (seogi/ kubi)	25
14.1 Achtungsstellungen	25
14.2 Beinstellungen	25
15 Blöcke (Makki)	26



15.1 Grundblöcke	26
15.2 Doppelhandblöcke	27
16 Schläge/ Stöße/ Stiche (Jireugi/ chigi/ Tzireugi)	28
16.1 Faust	28
16.2 Ellenbogen	29
16.3 Hand/ Handkante	29
16.4 Fingerspitzen	29
17 Tritte (chagi)	30
Kapitel III Formenlauf (Poomsae)	31
18 Was ist Formenlauf?.....	31
19 Namen im Überblick	32
20 Die Schülerformen „Taeguk“	33
20. 1 Taeguk IL jang (Keon).....	34
20.2 Taeguk I jang (Dui).....	35
20.3 Taeguk Sam jang (Li).....	37
20.4 Taeguk sa jang (Dschen)	39
20.5 Taeguk oh jang (Sun).....	41
20.6 Taeguk Yuk jang (Kam).....	43
20.7 Taeguk Chil Jang (Gan)	45
20.8 Taeguk Pal Jang (Kon).....	47
21 Die Meisterformen „Yudanja“	49
21.1 Poomsae Koryo.....	50
21.2 Poomsae Keumgang.....	52
21.3 Poomsae Taebaek.....	54
21.4 Poomsae Pyongwon	56
21.5 Poomsae Sipjin	58
21.6 Poomsae Jitae	60
21.7 Poomsae Chonkwon.....	62
21.8 Poomsae Hansu.....	64
21.9 Poomsae Ilyeo.....	66
Kapitel IV Kyorugi (Kampf).....	68
22 Was versteht man unter Kyorugi?.....	68



23 Die Entwicklung des olympischen Zweikampfs.....	69
24 Aufbau der Kampffläche	70
25 Allgemeines zum Zweikampf im Taekwondo.....	71
25.1 Kommandos im Zweikampf.....	71
25.2 „Spielregeln“ im Zweikampf.....	72
25.3 Punktevergabe im Wettkampf	73
25.4 Ergebnis des Wettkampfes	74
25.5 Ergebnis im Best-of-three-System.....	75
26 Das Video Replay	76
27 Das Protest und Schiedskomitee	77
28 Die Handzeichen des Wettkampfleiters	78



Kapitel I Grundlagen des Taekwondo

01 Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Übersetzt heißt Taekwondo: Der Weg/ Lehre (Do) von Fuß (Tae) und Faust (Kwon)

„Do“ steht für die geistige und körperliche Entwicklung des Taekwondoin vom Schüler bis zum Meister.

02 Geschichte des Taekwondo

02.1 Entwicklung der koreanischen Kampfkünste

Korea im 6.Jhd.: Korea bestand aus drei Königreichen Koguryo, Paekje und Silla. Die Königreiche führten untereinander Krieg. Der König von Silla Chin Heung bildete eine Gruppe von Kriegeren, die Hwa Rang Krieger. Diese lernten neben dem Kampf mit Schwert, Speer und Bogen auch **SooBak** eine waffenlose Kampfkunst mit vielen Fußtechniken. Unter ihrer Führung wurden die Königreiche zu einem Land vereint, welches als Koryo bekannt ist.

Koryo Dynastie 918 A.D.-1392: Soo Bak Gi wie es fortan hieß wurde auch in der Öffentlichkeit zu einem beliebten Sport. Der Kampfsport war im Aufschwung und neue Stile erschienen wie z.B. **Tae Kyon**, der viele neue Kicktechniken enthielt. Durch die Entwicklung von Schießpulver wurden die Kampfkünste militärisch immer weniger relevant. Die koreanischen Bürger wandten ihre Aufmerksamkeit immer weiter von den Kampfkünsten ab und verurteilten sie sogar als barbarisch.

YI-Dynastie 1392-1910: Korea machte einen dramatischen Wandel vom Buddhismus zum Konfuzianismus durch. Die Hwa Rang Do, die in den buddhistischen Lehren verwurzelt waren, verloren immer mehr an Bedeutung.



Die Menschen als Ganzes begannen das Interesse an den Kampfkünsten zu verlieren. Die Kampfkünste erlebten in dieser Zeit einen Niedergang.

Es gab aber auch einen wichtigen Beitrag. König Jong Jo schrieb ein Handbuch der militärischen Künste. Es enthielt auch die Kampfkünste **Tae Kyon** und **Soo Bak Gi**. Das Buch geschrieben von Lee Duk Mu enthielt ganze Abschnitte über den waffenlosen Kampf und bewahrte so das Wissen über die Kampfkünste schriftlich. Während der Yi-Dynastie wurden mehrere Invasionen der Japaner niedergeschlagen. Doch am 2. August 1910 übernahmen schließlich die Japaner die Macht in Korea.

Japanische Besatzung 1910-1945: Während der japanischen Besatzung wurden alle Kampfkünste erst einmal verboten. Nur das Militär durfte Kampfkünste ausüben. Die Kampfkunst **Soo Bak Gi(Do)** wurde im geheimen ausgeübt.

Die Japaner führten nun ihre Kampfkünste (Kendo, Judo, Karate und Aikido) ein, die Koreaner lernten diese mit großem Interesse.

Am 15. August 1945 wurde Korea befreit und die koreanischen Kampfsportarten konnten sich wieder entwickeln.

Nach der Unabhängigkeit Koreas kamen viele Exilkoreaner zurück ins Land und eröffneten die fünf ursprünglichen Kampfsportschulen aus denen später Taekwondo hervorgehen sollte. Diese Rückkehrer lernten in ihrem Exil in China oder Japan die dort ausgeübten Kampfsportarten.

Die fünf Schulen (**Kwans**) waren:

Cheongdo-Kwan: Gründer Lee Won-Kuk unterrichtete **Dangsudo**

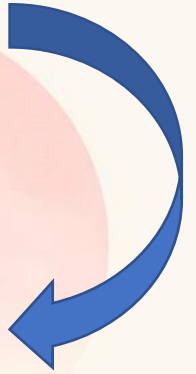
Moo Duk Kwan: Gründer *Hwang Ki* unterrichtete **Soo Bahk Do**

Yeonmu (Jido) Kwan: Gründer Chun Sang-Sup unterrichtete **Kongsoodo**

Changmu Kwan: Gründer Yoon Byung-In unterrichtete **Kwon Bop**, Yoon war der ranghöchste Koreaner im Shudokan-Karate (5.Dan)

Song Moo Kwan: Gründer Ro Byung-Jik unterrichtete eine Art **Shotokan Karate**

Ursprünglich nannten alle fünf Schulen ihren Stil **Dangsudo**, was der koreanischen Aussprache des japanischen **Karatedo** entspricht. Daraus folgt, dass in allen fünf Schulen eine Art Karate trainiert wurde.





02.2 Entwicklung der Kampfkunst Taekwondo

Vor dem Koreakrieg 1950-1953 wurde versucht die fünf *Kwans* unter einen Dachverband zu bringen. Das Vorhaben glückte aber erst während des Krieges. Man einigte sich auf den Namen *koreanische Gongsudo-Vereinigung*. Bereits nach wenigen Monaten zerfiel die Vereinigung, weil **Hwang Ki** seinen eigenen Verband *koreanische Dangsudo-Vereinigung* gründete und daraufhin **Son Duk-sung** ebenfalls die koreanische Gongsudo Vereinigung verlies. Son Duk-sung war sehr einflussreich, denn er leitete damals den Cheongdo-Kwan die größte zivile Kampfsportschule.

Während des Koreakriegs 1950-1953: Generalmajor **Choi Hong-Hi** erlangte Anfang der 1940er Jahr in Japan den 1. Dan in Karate und trat nach der Unabhängigkeit Koreas in die Armee ein. Er trainierte seine Untergebenen und Kollegen im Karate und traf bei der Gelegenheit den talentierten **Nam Tae-hi**, der Dangsudo im Cheongdo-Kwan gelernt hatte. Jener wurde fortan Chois rechte Hand. Nam beeindruckte den koreanischen Präsidenten Rhee Syng-man bei einer Demonstration 1952 mit einem Dachziegelbruchtest so sehr, dass **Gongsudo-Training** für alle Soldaten angeordnet wurde.

1953 gründen Choi und Nam den militärischen Odo-Kwan. Dieser wurde im Laufe der Zeit die einflussreichste Kampfsportschule in Korea, denn jeder Jugendliche musste früher oder später zum Militär. Dadurch verschärfte sich die Situation der anderen Kwans. In den späten 1950er Jahren schien alles auf einen Machtkampf zwischen **Choi Hong-Hi** und **Hwang Ki** hinauszulaufen.

1955 organisierte Choi mit Hilfe der Regierung eine Kommission, die erneut über eine Vereinigung der verschiedenen Gongsudo-Stile verhandeln sollte. Die Kommission umfasste aber nicht alle betroffenen Kwans, sondern lediglich Vertreter des Cheongdo-Kwan, des Odo-Kwan, des Militärs und der Regierung. Bei dieser Gelegenheit kreierte Choi den Namen **Taekwondo** am **11. April 1955**, der ganz bewusst wie das traditionelle **Taekgyeon** klingen sollte, auch wenn es keine inhaltliche Verwandtschaft gibt. Dieser Name wurde bis in die 1960er Jahre außerhalb Chois Einflussbereichs nicht benutzt.

1957 kreierte **Hwang Ki** ebenfalls einen neuen Namen für seinen Stil, nachdem er das alte Buch „Muye Dobo Tongji“ (Illustriertes Buch der Kampfkünste) von 1790 wiederentdeckt hatte. Er nannte ihn *Subakdo*, Weg der schlagenden Hand. Für seine internationalen Bestrebungen behielt er aber *Dangsudo* bei.

1959 wurde mit Unterstützung der Rhee-Regierung die erste *Koreanische Taekwondo-Vereinigung* gegründet. Hwang-Ki und andere wollten den Namen Dangsudo durchsetzen konnten aber gegen Chois militärische Autorität nichts ausrichten.

Am 19.4.1960 brach Chois Machtbasis im Zuge der Studentenrevolution zusammen und Hwang-Ki nutzte dies aus und schaffte es einen eigenen Verband offiziell zu registrieren. Er nannte ihn *Koreanische Subakdo-Vereinigung*. Die Taekwondo-Vereinigung war zu dem Zeitpunkt noch nicht offiziell registriert und da es keine zwei Vereinigungen für den gleichen Sport geben durfte war der Weg für Taekwondo zunächst verbaut.

16.5.1961 putschte General Park Chung-hee und kurz darauf wurde die Neuordnung der Dangsudo/Gongsudo/Subakdo-Registrierung verordnet. Choi Hong-Hi konnte diese Möglichkeit nicht nutzen, da er wegen interner Differenzen im Militär als Botschafter nach Malaysia geschickt wurde. In seinen vier Jahren im Exil entwickelte er sein **Hyeong-System (siehe Kapitel III Formenlauf)** und versuchte Taekwondo international bekannt zu machen (z.B. über U.S. Truppen in Vietnam)

Im September 1961 kam es zur Gründung der Koreanischen Taesudo-Vereinigung (Korean Taesoodo Association kurz KTA). Der Name (Tritt-Hand-Weg) entstand aus einem Kompromiss zwischen Dansudo, Subakdo und Taekwondo.

1965 kehrte Choi Hong-Hi nach Korea zurück und wurde sofort zum neuen Präsidenten der KTA gewählt. Er änderte mit einer Stimme Mehrheit den Namen in *Korean Taekwondo Association*. Hwang Kis Moo Duk Kwan spaltete sich über die Frage, ob man der KTA folgen sollte und viele schlossen sich der KTA an. Hwang selbst blieb unabhängig.



1966 trat KTA Präsident Choi wieder zurück. Grund waren permanente Streitigkeiten mit den anderen Kwan Leitern. Ihm wurde die Gründung seines eigenen Verbandes gewährt. Am 22. März 1966 wurde in Seoul zusammen mit den Gründungsländern Arabien, Deutschland (West), Italien, Korea, Malaysia, Singapur, Türkei, USA, und Vietnam der Verband ITF (International Taekwondo Federation) gegründet. Der ITF Präsident war bis zu seinem Tod Choi Hong-hi.

Der Konflikt zwischen KTA und ITF wuchs in den Folgejahren immer mehr, sodass man in der KTA eigene Formen, die Poomsae, entwickelte. Zuerst acht Palgwe, dann acht Taeguk und die neun Yudanja (siehe Kapitel III Formenlauf).

Am 20. März 1971 erklärte der koreanische Präsident Park Chung-hee Taekwondo zum koreanischen Nationalsport („*Gukki Taekwondo*“ etwa „nationaler Schatz *Taekwondo*“) Im gleichen Jahr erfolgte die Grundsteinlegung des *Kukkiwon* (übersetzt etwa „Ausübungsstätte des nationalen Schatzes“), des „Welt-Taekwondo-Hauptquartiers“ so der offizielle Name. Es wurde 1972 fertiggestellt.



1972 verließ Choi Hong-hi wegen Verbandsstreitigkeiten Südkorea und verlegte den Sitz des ITF nach Toronto Kanada.

Am 28. Mai 1973 wurde als Antwort auf die Verlegung des ITF Sitzes und wegen der im Kukkiwon stattfindenden Weltmeisterschaft die WTF (World Taekwondo Federation) gegründet. Ihr Präsident wurde der ehemalige KTA Präsident Kim Un-yong. KTA, WT und Kukkiwon arbeiteten nun mit der Park-Regierung daran die verschiedenen Kwans aufzulösen, um ein einheitliches Taekwondo System durchzusetzen. Hwang Hi gewann zwar diverse Prozesse dagegen, musste aber letztendlich dem Druck nachgeben und ging 1974 in die USA.

1976 wurden die noch bestehenden Kwans durch Nummern ersetzt und 1978 schließlich ganz aufgelöst.

Die späten 1970er und 1980er Jahre waren geprägt vom Machtkampf zwischen den beiden Weltverbänden WT und ITF mit ihren beiden Präsidenten Kim Un-Yong und Choi Hong-hi. Kim hatte die Unterstützung der koreanischen Regierung und so wurde schließlich die WT als offizieller *Weltfachverband Taekwondo* vom IOC (International Olympic Committee) anerkannt und seit **2000 vollwertige olympische Disziplin**.



Das Ende der Ära von Choi und Kim. Choi Hong-hi besuchte mit einem Team 1981 Nordkorea, dort wird seitdem ITF-Taekwondo betrieben. Dies wurde ihm von den Südkoreanern als Landesverrat angelastet und sein Name wird dort weitgehend verschwiegen. Seine Leistungen als „Vater des Taekwondo“ werden nicht anerkannt. Er starb am 20.1.2002 in Nordkorea. Hwang Ki starb ebenfalls 2002 in Südkorea.

Der WT Präsident Kim Un-Yong wurde im Juni 2004 wegen Korruption zu zweieinhalb Jahren Haft verurteilt. Kim starb am 3. Oktober 2017.

02.3 Taekwondo in Deutschland

1964 wurde der erste und älteste Taekwondo Verein der TV-Garmisch gegründet. Taekwondo verbreitete sich damals über US-Soldaten in den USA und von dort nach Deutschland.

1965 bereiste eine koreanische Demonstrationsgruppe unter der Leitung von Choi Hong-hi Afrika, den Nahen Osten, Europa und Deutschland. Sie sollten im Auftrag der koreanischen Regierung Taekwondo in der Welt bekannt machen.

Die Mitglieder der Daelegation waren die Großmeister **Choi Hong-Hi, Han Cha-Kyo, Park Jong-Soo, Kwon Jaw-Hwa** und **Kim Joong-Geun**.

In den folgenden Jahren wurde die Arbeit durch weitere Großmeister unterstützt, die Teilweise bis heute noch in Deutschland leben

Kwon Jaw-Hwa ist mitbegründer des deutschen Taekwondo-Verbandes 1966. Er wurde der erste Bundestrainer für Taekwondo.

Hervorzuheben ist hier auch **Park Soo-nam aus Stuttgart** (Sportschule Park), der als langjähriger DTU Bundestrainer tätig war und unter seiner Regie Deutschland fünf Jahre in Folge Europameister wurde. Park verstarb am 14.Juni 2024.

1968 wurde Taekwondo als Sektion im Deutschen Judo Bund aufgenommen, die Vorgängerin der **Deutschen Taekwondo Union**. Im selben Jahr fand die erste deutsche Meisterschaft in München statt.



1981 wurde schließlich die Deutsche Taekwondo Union gegründet, sie umfasse heute 18 Landesverbände mit rund 60.000 Mitgliedern (stand 2024).

Fazit: Auch wenn es an verschiedenen Stellen gerne behauptet wird, haben die verschiedenen Kampfarten, die vor Taekwondo in Korea praktiziert wurden, nicht zu seiner Entwicklung beigetragen. Die Geschichte des heutigen Taekwondo liegt in der japanischen Besatzungszeit von 1910-1945 begründet. Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass man von offizieller koreanischer Seite aus lieber eine Verknüpfung zu alten traditionellen koreanischen Künsten herstellt. Dies ist nach heutigem Wissen jedoch rein fiktional.

02.4 Die unterschiedlichen Verbände

ITF International Taekwondo Federation: Der Verband fördert das traditionelle Taekwondo und verwendet oft die Schreibweise *Taekwon-Do*, um den Weg in den Vordergrund zu stellen. Es werden die 24 Hyong Formen, entwickelt von Gründer Choi Hong-hi, gelehrt. Der Wettkampf findet meist im Semikontakt statt (mit Hand und Fußschutz siehe Kapitel IV).

Nach dem Tod von Choi im Jahr 2022 eskalierte der Konflikt der einzelnen ITF Gruppen, heute gibt es drei große Gruppen, die alle behaupten die „wahre“ ITF zu sein.

ITF Wien (hier ist seit 1984 der Hauptsitz der ITF) unter der Leitung von Tran Trieu Quan

ITF Nordkorea unter der Leitung von Chang Ung (von Choi als Nachfolger festgelegt)

ITF Kanada unter der Leitung von Choi Jung Hwa dem Sohn von Choi Hong-Hi

WTF World Taekwondo Federation (heute nur noch WT): Dieser Verband fördert das moderne Taekwondo, er möchte Taekwondo für Zuschauer attraktiv gestalten und ist auf Wettkampf und die olympischen Spiele ausgelegt. Es werden die 17 Formen des Poomsae Systems gelehrt. Im Wettkampf gibt es nur den Vollkontakt (mit Vollschutz).

Der Hauptsitz der WT heißt Kukkiwon und befindet sich in Südkorea.

Der WT sind die einzelnen kontinentalen Verbände (African, European, Asian, Oceanian und Pan American Taekwondo Union) unterstellt. Denen wiederum die einzelnen Landesverbände unterstellt sind.



03 Grundsätze im traditionellen Taekwondo

03.1 Grundsätze nach General Hong Hi

Jae-ui	die Höflichkeit
Yom-chi	die Integrität
In-nae	die Geduld, das Durchhaltevermögen
Guk-gi	die Selbstdisziplin
Baekjul-bool-gul	die Unbezwingbarkeit

03.2 weitere Grundsätze

Hullyung-ham	die Fairness
Jip-joong	die Konzentration
Ho-hup	die Atemkontrolle
Sok-do	die Schnelligkeit
Kyun-hyung	die Koordination, das Gleichgewicht

03.3 der Eid des Taekwondo Schülers

Ich Verpflichtete mich,.....die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten!
.....meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten!
.....Taekwondo niemals zu missbrauchen!
.....mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen!
.....bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten!

04 Philosophie des traditionellen Taekwondo

Ziele und Tugenden des Taekwondo

백절불굴

(Back Zul Bul Gul)
Unermüdlich

Unermüdlich (Back Zul Bul Gul) soll der Taekwondoin seine Techniken und seinen Geist verbessern. Aufhören und ausruhen heißt stehen zu bleiben und sich nicht weiter zu entwickeln. Man lernt nie aus und man ist nie zu alt. Sorge unermüdlich für deine Gesundheit, deine Familie und deine Arbeit.

정신통일

(Tschong Sin Tong il)
Geist der Einheit

Dem Geist der Einheit (Tschong Sin Tong il) zwischen Körper und Geist sollst du folgen. Versuche dein Inneres und dein Äußeres in Harmonie erscheinen zu lassen. Gib nichts vor was du nicht bist. Bleibe natürlich und stark, innerlich und äußerlich.

인내

(In Nae)
Geduld

Geduld (In Nae) ist die Tugend, die man erlernen soll. Es geht nicht immer alles sofort. Im Training wird der Schüler merken, dass er mit der Zeit immer kleinere Fortschritte macht. Häufig braucht er Geduld, bis er die Techniken meistert oder Gürtelgrade erlangt.

정의

(Tschong ui)
Gerechtigkeit

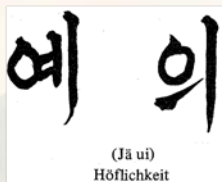
Gerechtigkeit (Tschong ui) erlernt der Taekwondoin durch den Umgang mit seinen Kollegen im Training. „Fair geht vor“. Handlungen im Training lassen ihn über Dinge des Trainings und Auseinandersetzung mit seinen Mitmenschen nachdenken und sich ein differenziertes objektives Meinungsbild schaffen. Dies führt zur Gerechtigkeit.



Ehrgefühl (Jom Tschì) stellt eine gewisse Art von Stolz dar, die der Taekwondoin durch seine erbrachten Taten, seine Erfolge, seinen Willen und seine körperliche Konstitution erlangt.



Bescheidenheit (Kjom Son) sollte der Taekwondoin durch das Training vermittelt bekommen, bzw. selbst erfahren. Man sollte nicht nach Höherem streben, wenn man das Hier und Jetzt kaum bewerkstelligen kann. Der Taekwondoin sollte zufrieden sein mit dem, was er durch das Training erlangen kann. Niemand ist perfekt. Sei Du selbst!



Höflichkeit (Jä ui) im Training, den Mittrainierenden, dem Trainer, den Freunden, sowie den Eltern und Mitmenschen gegenüber. Höfliche Umgangsformen sind heutzutage eher selten geworden. Respektvolles und höfliches Miteinander (z.B. Verbeugen) gehören zum Trainingsalltag und sorgen für Ruhe und Ordnung.

Der Charakter der Person, die Taekwondo betreibt sollte sich allmählich dahingehend formen, dass sie den vorher genannten Zielen näherkommt. Beachtet man die Grundsätze und Tugenden und versucht sie im Training umzusetzen, kommt man seinem Ziel Schritt für Schritt näher.

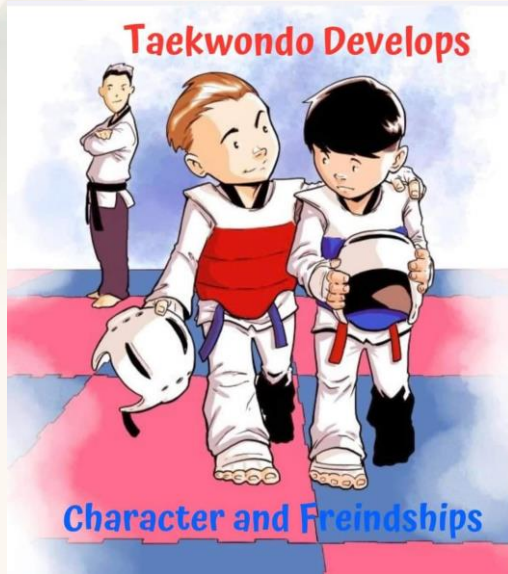
05 Verhaltensregeln/ Werte im Dojang

1) Taekwondo beginnt nicht erst auf der Matte, sondern ist Teil deines Lebens.

2) Sei stets höflich und hilfsbereit.

3) Dein Dobok (Anzug) ist immer sauber, dein Ty (Gürtel) immer korrekt gebunden.

4) Du bist immer gewaschen, Fuß- und Fingernägel sind kurz geschnitten.



5) Das Tragen von Schmuck (Ringe, Uhren, Ketten...) ist verboten.

6) Dein Dobok ist vor Betreten der Matte/ des Trainingsbereichs in einwandfreiem Zustand.

7) Der Dojang wird vor Betreten angegrüßt, beim Verlassen abgegrüßt.

8) Du sollst stets pünktlich sein, d.h. zu Beginn der Stunde ordentlich angezogen zu sein, um sofort in die Aufstellung gehen zu können.

Die erste Reihe dient als Orientierung, d.h. sie hat als erstes die Aufstellung einzunehmen.

9) Bei Verspätung ist vor dem Betreten des Trainingsbereichs die Erlaubnis des Trainers einzuholen, noch am Training teilnehmen zu dürfen.

10) Du sollst deinem Trainer den gebührenden Respekt erweisen.

11) Höher Graduierte sind mit Respekt zu behandeln. Niedriger Graduierten dient man als Vorbild.

12) Wer im Training nicht sein Bestes gibt, wird kaum vorankommen.

13) Unnötiges Reden stört das Training.

14) Verlasse den Trainingsbereich niemals ohne Erlaubnis deines Trainers.

15) Übe niemals Freikampf oder Selbstverteidigung ohne Erlaubnis deines Trainers.

16) Speisen und Getränke haben auf der Trainingsfläche generell nichts verloren.

Die 8 Werte im Taekwondo



“Do“ - Der Geist

Finde Ruhe und Kraft durch Selbstdisziplin.



Zielstrebigkeit

Wir lernen dazu! Der eigene Wille und das Lernen vom Trainer verbessern dein Taekwondo.



Hilfsbereitschaft

Wir trainieren gemeinsam! Hilfe und lasse dir helfen.



Sozial und sportlich

Miteinander!



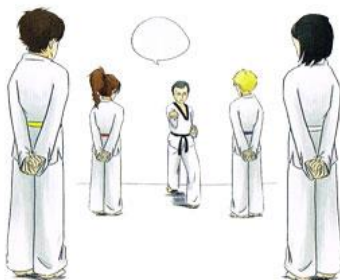
Sicherheit

Wir treffen präzise! Sicherheit geht vor!



Respekt

Trete deinem Partner respektvoll und fair gegenüber!



Disziplin

Dies ist eine Grundvoraussetzung! Sie wird beim Training intensiviert und sensibilisiert.



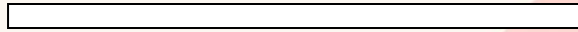
Mut!

Taekwondo fördert die Fähigkeit, sich schwierigen Situationen im Leben zu stellen.

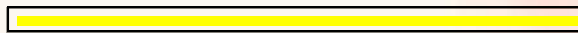
06 Der Taekwondo Gürtel (Ty)

Schüler:

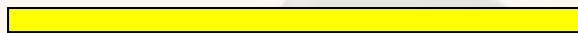
10. Kup - weißer Gürtel



9. Kup - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen



8. Kup - gelber Gürtel



7. Kup - gelber Gürtel mit einem grünen Streifen



6. Kup - grüner Gürtel



5. Kup - grüner Gürtel mit einem blauen Streifen



Fortgeschrittene:

4. Kup - blauer Gürtel



3. Kup - blauer Gürtel mit einem roten Streifen



2. Kup - roter Gürtel



1. KUP - roter Gürtel mit einem schwarzen Streifen



1.-4. Poom - rot/schwarzer Gürtel



Der Poom-Träger ist ein jugendlicher Schwarzgurtträger. Bis zum 15. Lebensjahr darf er nur den „Jugend- Schwarzgurt“ tragen und macht damit darauf aufmerksam, dass er zwar technisch die Reife hat, aber ihm noch die Lebenserfahrung fehlt.

- Schwarzer Gürtel:**
- 1.-3. Dan Leistungsstufe**
 - 4.-6. Dan Lehrer/ Meister**
 - 7.-9. Dan Großmeister**
 - 10. Dan Ehrengroßmeister verliehen im Kukkiwon**



Wie binde ich meinen Gürtel?

Der Gürtel befindet sich am Energiezentrum der Körpermitte des Menschen. Dieser liegt einige Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

1. Halbiere deinen Gürtel. Führe die Enden des Ty hinter deinem Rücken herum nach vorne. Achte darauf, dass der Rechte Teil über dem linken liegt.



2. Schlinge das rechte Ende nach oben durch.

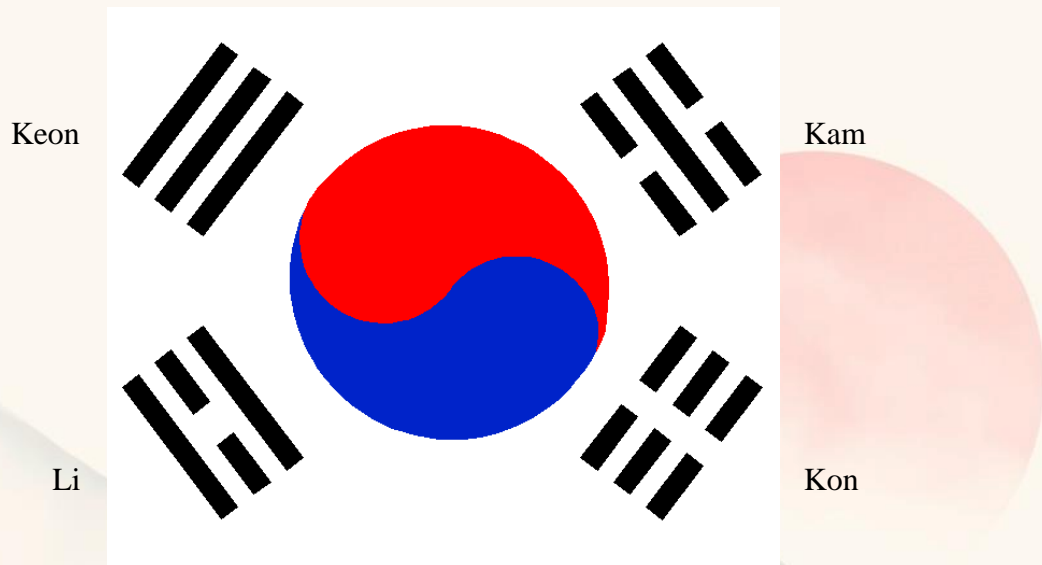
3. Klappe das rechts liegende Ende zur Körpermitte und lege das linke oben drüber.



4. Schlinge das linke Ende durch die Schlaufe nach oben durch und ziehe kräftig an beiden Enden



07 Die südkoreanische Flagge (Taeguk Gi)



Bedeutung:

Taeguk, das kreisförmige Diagramm in der Mitte, symbolisiert das Urprinzip allen Seins. Durch die geschwungene Mittellinie wird es in zwei gleiche Hälften geteilt. Es verkörpert das Universum mit dem in ihm wirkenden Dualismus, dem stetigen Zusammenspiel der zwei Urkräfte Eum (Ying) und Yang. Tae Guk stellt den vollendeten Zustand des Gleichgewichts dieser Kräfte dar.

Rot steht für: schnell, hell männlich.....

Blau steht für: langsam, dunkel, weiblich.....

- Die Balkendiagramme symbolisieren vier Elemente und finden sich auch in den **Taeguk Poomsae** (siehe Kapitel III) wieder.

Keon: reine Energie des „Yang“ (keine unterbrochenen Linien) Es steht für den Himmel und deckt sich mit der Bedeutung der Taeguk Il-jang, dem Anfang (aller Formen).

Kon: reine Energie des „Eum“ (nur unterbrochene Linien) Es steht für die Erde und deckt sich mit der Bedeutung der Taeguk Pal-jang der höchsten der Schülerformen.

Li: die Energie des Feuers.
Die Bedeutung deckt sich mit der Taeguk-Sam-jang

Kam: die Energie des Wassers.
Die Bedeutung deckt sich mit der Taeguk-yuk-jang

Kapitel II Vokabeln im Taekwondo

Anmerkung:

Bei den Begriffen, die in diesem Kapitel aufgeführt sind, handelt es sich meiner persönlichen Meinung nach um die wichtigsten Techniken aus Poomsae und Wettkampf. Die Liste erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Solltet ihr auf Begriffe stoßen, die hier nicht aufgeführt sind, könnt ihr gerne auf mich zukommen.

Die Schreibweise der einzelnen Begriffe wurde aus dem Buch „The Explanation of official Taekwondo Poomsae II“ von Ikpil Kang) übernommen.

08 Begriffe rund um Taekwondo

08.1 Allgemeines

<u>Kup</u>	→	<u>Schülergrad</u>
<u>Dan</u>	→	<u>Meistergrad</u>
<u>Dobok</u>	→	<u>Taekwondo Anzug</u>
<u>Ty</u>	→	<u>Taekwondo Gürtel</u>
<u>Dojang</u>	→	<u>Trainingshalle</u>
<u>Kihab</u>	→	<u>Kampfschrei</u>

08.2 Zahlen/ Ordnungszahlen

<u>Hana</u>	/	<u>il</u>	→	<u>eins</u>	/	<u>erstens</u>
<u>Dul</u>	/	<u>i</u>	→	<u>zwei</u>	/	<u>zweitens</u>
<u>Set</u>	/	<u>sam</u>	→	<u>drei</u>	/	<u>drittens</u>
<u>Net</u>	/	<u>sa</u>	→	<u>vier</u>	/	<u>viertens</u>
<u>Daseot</u>	/	<u>oh</u>	→	<u>fünf</u>	/	<u>fünftens</u>
<u>Yeoseot</u>	/	<u>yuk</u>	→	<u>sechs</u>	/	<u>sechstens</u>
<u>Ilgop</u>	/	<u>chil</u>	→	<u>sieben</u>	/	<u>siebtens</u>
<u>Yeodeol</u>	/	<u>pal</u>	→	<u>acht</u>	/	<u>achtens</u>
<u>Ahob</u>	/	<u>ku</u>	→	<u>neun</u>	/	<u>neuntens</u>
<u>Yeol</u>	/	<u>sib</u>	→	<u>zehn</u>	/	<u>zehntens</u>

09 Disziplinen

<u>Poomsae</u>	→	<u>der Formenlauf</u>
<u>Il-(I-, Sam-) bo taeryeon</u>	→	<u>Ein-/ Zwei-/ Dreischrittkampf</u>
<u>Hosinsul</u>	→	<u>Selbstverteidigung</u>
<u>Gyeokpa</u>	→	<u>Bruchtest</u>
<u>Kyorugi</u>	→	<u>Zweikampf</u>

10 Kommandos

10.1 aus dem Trainingsalltag



<u>Charyeot</u>	→	<u>Achtung!</u>
<u>Gyeongnye</u>	→	<u>Verbeugen!</u>
<u>Junbi</u>	→	<u>Vorbereiten!</u>
<u>Sijak</u>	→	<u>Anfangen!</u>
<u>Baro</u>	→	<u>Zurück! (Startposition)</u>
<u>(Dwiro) Tora</u>	→	<u>Umdrehen!</u>
<u>Kuyoh</u>	→	<u>Pause!</u>
<u>Geuman</u>	→	<u>Ende!</u>

11 Körperstufen

Olgul → oben (vom Hals aufwärts)

Momtong → mitte (zwischen Schultern und Gürtel)

Arae → unten (vom Gürtel abwärts)

12 Körperteile

12.1 Hand/Hände (Son)

Sonnal → Handkante

Sonnaldung → Innenhandkante

Han sonnall → eine Handkante, eine Faust

Pyonson → flache Hand

Sonkkeut → Fingerspitzen

Batangson → Handballen

Jumeok → Faust

Deung-jumeok → Faustücken

Me-jumeok → Faustballen

12.2 Rumpf/ Beine

<u>Momtong</u>	→	<u>Rumpf</u>
<u>Myong chi</u>	→	<u>Solarplexus</u>
<u>Mok</u>	→	<u>Hals</u>
<u>Palkup</u>	→	<u>Ellenbogen</u>
<u>Mureup</u>	→	<u>Knie</u>
<u>Baldung</u>	→	<u>Fußspann</u>

13 Richtungen

<u>Oreun</u>	→	<u>rechts</u>
<u>Wen</u>	→	<u>links</u>
<u>Ap</u>	→	<u>vorne</u>
<u>Dwi</u>	→	<u>hinten</u>
<u>Dwit</u>	→	<u>nach hinten</u>
<u>Yop</u>	→	<u>seitlich</u>
<u>Nullu</u>	→	<u>nach unten</u>
<u>Naeryeo</u>	→	<u>abwärts</u>
<u>An</u>	→	<u>innen</u>
<u>Bakkat</u>	→	<u>außen</u>
<u>Dwiro tora</u>	→	<u>Richtung ändern</u>
<u>Dolyo</u>	→	<u>Rund, Halbkreis gedreht</u>
<u>Bandae</u>	→	<u>gleichseitig</u>
<u>Baro</u>	→	<u>gegenseitig</u>
<u>Jebipoom</u>	→	<u>„Schwalbenform“ Körper verdreht sich</u>
<u>Bitureo</u>	→	<u>„gewunden/ verdreht“</u>

14 Stellungen (seogi/ kubi)

14.1 Achtungsstellungen

Charyeot seogi → Achtungsstellung

Junbi seogi → Startstellung

14.2 Beinstellungen

Juchum seogi → „Reiter“-Stellung

Ap seogi → kurze Vorwärtsstellung

Ap kubi → lange Vorwärtsstellung

Dwit kubi → Rückwärtsstellung

Beom seogi → „Tigerstellung“

(Dwi-/Ap-) Kkoa seogi → Kreuzstellung

Moa seogi → geschlossene Stellung

Naranhi seogi → Parallelstellung (wie bei Junbi)

Oreun seogi → kurze Stellung Fuß 90° nach rechts

Wen seogi → kurze Stellung Fuß 90° nach links

Hakdari seogi → Kranichstellung

Kyotdari seogi → „Unterstützende“ Stellung ein Fuß neben dem
anderen (16.Form)

Ogeum seogi → Umgekehrte Kranichstellung (17.Form)

15 Blöcke (Makki)

15.1 Grundblöcke

- Arae makki → Abwärtsblock
- Neryo makki → Abwärtsblock (neuer Name für Araemakki)
- Momtong anmakki → Mittelblock nach innen
- Momtong bakkatmakki → Mittelblock nach außen (Handfläche nach außen)
- Anpalmok momongbitureomakki → Mittelblock nach außen (Handfläche nach innen)
- Olgul makki → Block nach oben
- Olyo makki → Block nach oben (neuer Name für Olgulmakki)
- Hanssonal (Arae) momtongmakki → (Abwärts) Mittelblock mit einer Handkante
- Sonnal makki (Arae/Momtong) → Block mit zwei Handkanten
- Kodureo Arae makki → Sonnal Araemakki mit geschlossenen Händen
- Kodureo Momtong bakkatmakki → Sonnal Makki mit geschlossenen Händen
- Batangson momtongmakki → Handballenblock zur Mitte
- Batangson nullomakki → Handballenblock nach unten

15.2 Doppelhandblöcke

Kawi makki → Doppelblock/ Scherenblock (7.Form)

Wesanteul makki → Doppelblock (8.Form)

(Sonnal) Otkoreo (arae-) olgulmakki → Kreuzblock (unten) oben

Momtong hechomakki → Doppelblock nach außen
(Fastrücken zuge dreht)

Anpalmok momtong hechomakki → Doppelblock nach außen
(Fastrücken weggedreht)

Sonnaldeung momtonghechomakki → Doppelhandkantenblock nach außen (13.Form)

(Sonnal) arahechomakki → Doppel (Handkanten)block nach unten
doppelter Araemakki

Keumgang makki → Doppelblock Arae + Olgulmakki (z.B. 10.Form)

Keumgang momtongmakki → Doppelblock Momtong+Olgulmakki (11.Form)

(Hecho) Santeul makki → Doppelblock (beide Arme auf Kopfhöhe/
(z.B. 10.Form)

Hwangso makki → Doppelblock nach oben/ doppelter „Olgulmakki“

16 Schläge/ Stöße/ Stiche (Jireugi/ chigi/ Tzireugi)

16.1 Faust

- Momtong/ Olguljireugi → Fauststoß zum Solarplexus/ Kopf
- Baro/ Banae jireugi → gegen-/ gleichseitiger Fauststoß
- Yop jireugi → Fauststoß zur Seite
- Dubeon jireugi → Doppelter Fauststoß nacheinander
- Chetdari jireugi → Doppelter Fauststoß gleichzeitig
- Dujumeok jechojireugi → Doppelfaust von unten in den Magen
- Jumeok pyojeokjireugi → Fauststoß in die Handfläche
-
- Mejumeok naeryochigi → Faustballenschlag nach unten
- Mejumeok pyojeokchigi → Faustballenschlag in die Handfläche
-
- Deungjumeok apchigi → Faustrückenschlag nach vorne
- Deungjumeok bakkatchigi → Faustrückenschlag zur Seite
- Deungjumeok kodureo apchigi → Faustrückenschlag (andere Faust am Körper)
-
- Keumgang (yop) apjireugi → Olgulmakki mit Faust gleichzeitig
- Sosumjireugi → Doppelter Fauststoß schräg nach oben

16.2 Ellenbogen

<u>Palkup chigi</u>	→	<u>Ellenbogenschlag</u>
<u>Palkup dollyochigi</u>	→	<u>Ellenbogenschlag von der Seite</u>
<u>Palkup pyojeokchigi</u>	→	<u>Ellenbogenschlag in die Handfläche</u>
<u>Palkup yopchigi</u>	→	<u>Ellenbogenschlag zur Seite</u>
<u>Palkup dwitchigi</u>	→	<u>Ellenbogenschlag nach hinten</u>
<u>Palkup ollyochigi</u>	→	<u>Ellenbogenschlag nach oben</u>
<u>Meongye chigi</u>	→	<u>Doppelter Ellenbogenschlag zur Seite</u>

16.3 Hand/ Handkante

<u>Sonnal anchigi</u>	→	<u>Handkantenschlag nach innen</u>
<u>Sonnal bakkatchigi</u>	→	<u>Handkantenschlag nach außen</u>
<u>Sonnaldung chigi</u>	→	<u>Innenhandkantenschlag</u>
<u>Sonnal yopchigi</u>	→	<u>Handkantenschlag zur Seite</u>
<u>Jebipum mokchigi</u>	→	<u>Doppeltechnik Block oben und Handkante</u>
<u>Batangson teokchigi</u>	→	<u>Handballenschlag zum Kopf</u>
<u>Mureupkkukki</u>	→	<u>„Kniebrechen“ aus Poomsae Koryo</u>
<u>Agwison khaljaebi</u>	→	<u>Schlag mit offener Hand zum Hals</u>

16.4 Fingerspitzen

<u>Pyonsonkkeut opeotzireugi</u>	→	<u>Fingerstoß mit waagerechter Hand</u>
<u>Pyonsonkkeut sewotzireugi</u>	→	<u>Fingerstoß mit senkrechter Hand</u>
<u>Pyonsonkkeut arae jechotzireugi</u>	→	<u>Fingerstoß nach unten</u>

17 Tritte (chagi)

-
- Ap chagi → gerader Tritt nach vorne
- Yop chage → seitlicher Fußstoß
- Dollyo chagi → Halbkreistritt traditionell mit dem Ballen
- Baldeung chagi → Halbkreiskick mit dem Spann
- Naeryo chagi → Abwärtstritt („Axtkick“)
- Dwit chagi → Rückwärtstritt
- Huryo chagi → „Hakentritt“
- Bitureo chagi → gewundener Tritt nach außen
- Miri chagi → Schubkick
- Bandae dollyochagi → Fersendrehschlag
- Pyojeok chagi → Kick mit Fußinnenseite in die Handfläche
- Tweo „NAME“ chagi → gesprungener „NAME“ Kick
- Tweo Dubaldangson apchagi → Apchagi im Sprung (zwei Treffer nacheinander)
- Mureup chigi → Kniestoß

Kapitel III Formenlauf (Poomsae)

18 Was ist Formenlauf?

„Das Üben der Formen ermöglicht es dem Lernenden, sich durch eine Serie von Grundtechniken zu arbeiten und dabei Körpergefühl und Balance zu entwickeln. Daneben schulen die Hyong die richtige Gewichtsverlagerung und Hüftbewegung bei den Positionswechseln, sowie die Atmung, den Rhythmus, die Flüssigkeit der Bewegung und im Zusammenspiel all dieser Dinge die Ästhetik.“

General Choi, Hong-Hi

Der Formenlauf ist ursprünglich der Kampf gegen imaginäre Gegner mit vorgeschriebenen Angriffs-, Verteidigungstechniken und Fußstellungen. Auf Wettkämpfen wird zum einen die Exaktheit der Ausführung in einer Technikwertung und zum anderen die Darstellung in einer Präsentationswertung bewertet. Wobei das moderne Taekwondo mehr Wert auf Ästhetik als auf Effizienz legt.

Es gibt drei große Formensystemen im Taekwondo: Die HYEONG in den Verbänden des traditionellen Taekwon-Do, die TEUL-Formen der International Taekwon-Do Federation (ITF) und die POOMSAE der World Taekwondo Federation (WTF). Daneben existieren zahlreiche Eigenkreationen einzelner Schulen und Verbände.

Die TEUL-Formen der International Taekwon-Do Federation (ITF) stellen dabei eine Fortentwicklung der Chang-Hon Hyong dar. In der Zeit von 1968 bis 1983 wurden 5 weitere Formen geschaffen und eine der älteren Hyong (Kodang) aus dem Curriculum entfernt, um auf eine Gesamtzahl von 24 Formen zu kommen. Die 20 Teul, die aus den Chang-Hon Hyong übernommen wurden, haben mit Ausnahme der Form Tong-Il nur einige wenige Änderungen in den Einzelbewegungen erfahren. prägnanter unterscheiden sich die TEUL von den HYEONG durch ihre Laufart mit der sog. "Sinuswelle"

Das in der World Taekwondo Federation (WTF) gebräuchliche Poomsae (Pumsae, Poomse) Formensystem verfügt über 17 Formen, unterteilt in „Taeguk“ (1 bis 8 für die Schülergrade) und „Yudanja“ (9 bis 17 für die Meistergrade). Die Taeguk Farbgurtformen ersetzen seit 1971 die acht Palgwae Formen von 1967. Im Unterschied zu den Hyeong sind die Poomsae weniger auf die Ausbildung von Techniken der Selbstverteidigung ausgelegt, sondern setzen den Fokus auf den Wettkampf. In Korea spricht man meist von 10 Poomsae, wobei die erste Poomsae Taeguk in acht Sektionen (Jangs) unterteilt ist. Die Zehn gilt in Korea als vollendeter, perfekter Zustand.

Eine Form, egal ob Hyeong, Teul oder Poomsae, besteht nicht nur aus ihren verschiedenen Techniken und Bewegungsmustern, hinter jeder Form steckt auch eine tiefere Bedeutung und Symbolik. Im folgenden Kapitel werden die Bedeutung und die Einzeltechniken der 17 Formen des Poomsae-Systems genauer behandelt. Bei den Techniken habe ich den Focus auf die Namen der Einzeltechniken gelegt. Für eine genauere Darstellung der Bewegungen empfehle ich das Buch „*The Explanation of official Taekwondo Poomsae II*“ von Ikpil Kang.

Jede der 17 Poomsae beginnt nach links (starke Seite) und immer mit einer Abwehrtechnik, dies soll die defensive Natur der Kampfkunst Taekwondo zeigen.

19 Namen im Überblick

Die Poomsae der Schülergrade:

1. Taeguk il jang
2. Taeguk i jang
3. Taeguk sam jang
4. Taeguk sa jang
5. Taeguk oh jang
6. Taeguk yuk jang
7. Taeguk chil jang
8. Taeguk pal jang

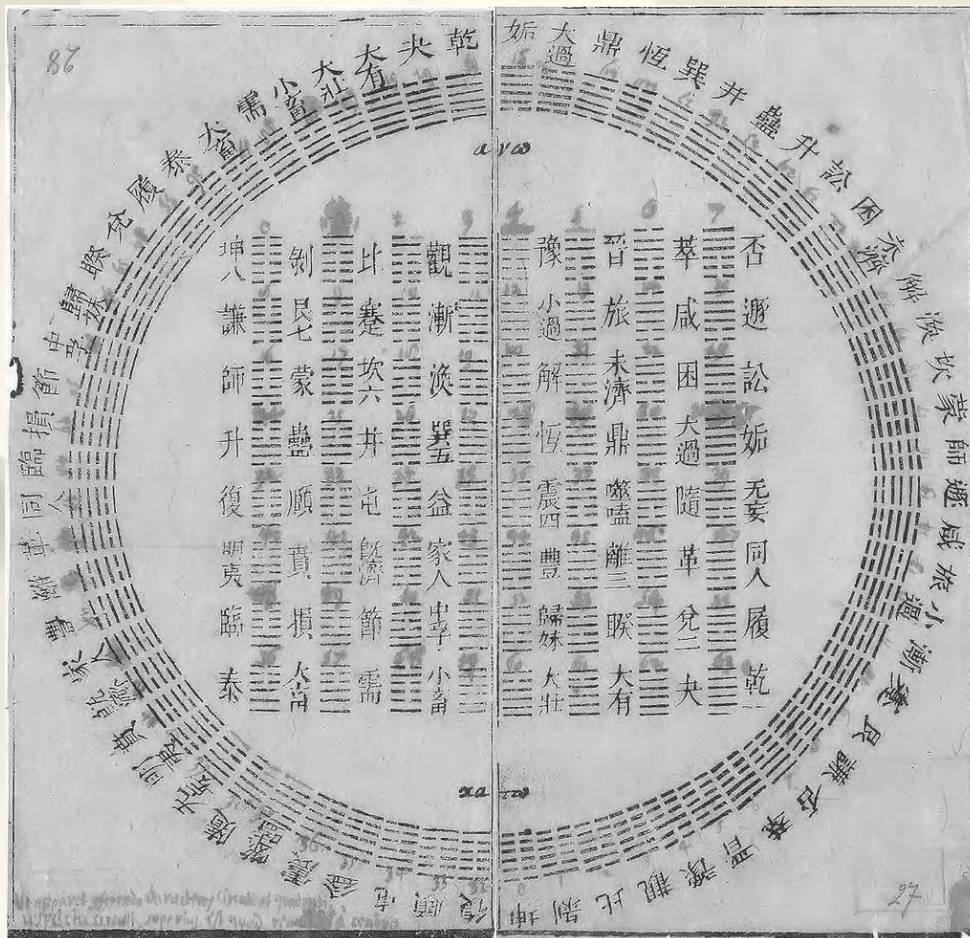
Die Poomsae der Meistergrade:

9. Koryo
10. Keumgang
11. Taebaek
12. Pyongwon
13. Sipjin
14. Jitae
15. Chonkwon
16. Hansu
17. Illyo

20 Die Schülerformen „Taeguk“

Die Balkendiagramme, die bei jeder Form oben rechts dargestellt sind, finden sich im I-Ging „Buch der Wandlungen“ wieder. Es ist ein antikes chinesisches Handbuch zur Orakelbefragung (ca. 3000 v. Chr.). Die Texte und Bilder des I-Ging wurden im Laufe von 2800 Jahren auf vielfältige Weise interpretiert: als kosmologische Prinzipien, als Richtschnur für ethisches Verhalten, als Sinnbilder von Lebens- und Entscheidungssituationen, als universale anthropologische Erfahrungen und als Wegweiser zu psychologischen und tiefenpsychologischen Einsichten. Bis heute gilt das I-Ging als „die Essenz chinesischen Denkens und Wissens“

Die Balkendiagramme bestehen aus einer Kombination von durchgezogenen (männlich, Licht, Leben) Strichen und unterbrochenen (weiblich, Nacht, Tod) Strichen. Aus den 8 Trigrammen (Balkendiagrammen) der Formen 1-8 und ihren jeweiligen Bedeutungen werden 64 Hexagramme zusammengestellt. Diese haben dann wieder ihre eigene tiefere Bedeutung.

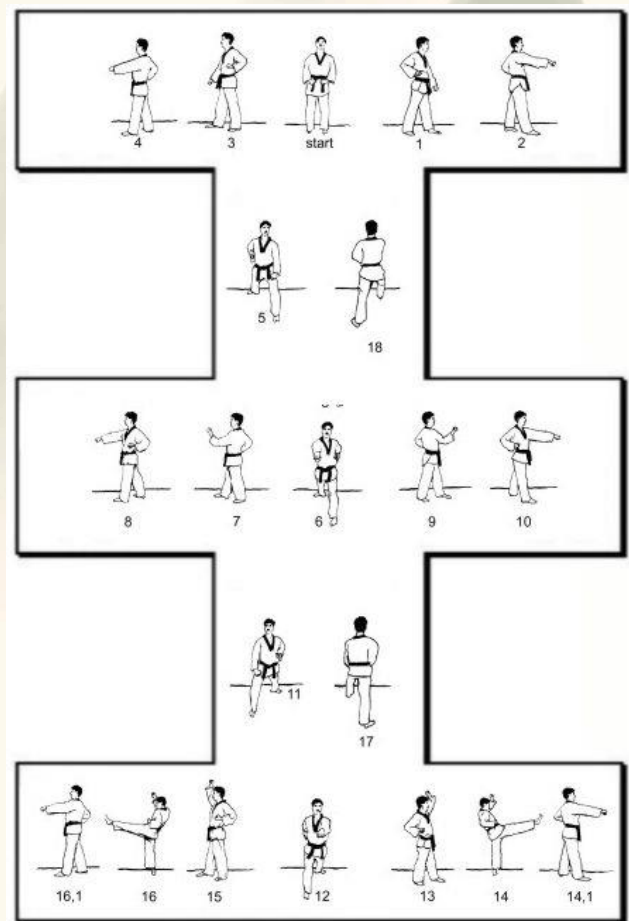


20. 1 Taeguk IL jang (Keon)



Die Bewegungsabläufe in Taeguk Il Jang sind dem "Keon" gewidmet. Keon repräsentiert **Himmel und Licht**. Der Himmel schenkt uns Regen, die Sonne gibt uns Licht und lässt alles wachsen. Deshalb ist Keon der Anfang des Lebens auf der Erde, die Quelle der Schöpfung. Bei der Komposition dieser Form sind Techniken und Schritte so gewählt worden, dass sie für Anfänger geeignet sind. Das Symbol Keon ist auf der Nationalflagge links oben abgebildet.

- 1) Apseogi – Araemakki
- 2) Apseogi – Momtong bandaejireugi
- 3) - 4) gespiegelt wiederholen
- 5) – 6) Apkubi – Araemakki - Momtong barojireugi
- 7) Apseogi – Momtong anmakki
- 8) Apseogi – Momtong barojireugi
- 9-10) gespiegelt wiederholen
- 11-12) Apkubi – Araemakki – Momtong barojireugi
- 13) Apseogi - Olgulmakki
- 14) Apchagi
- 14.1) Apseogi – Momtong bandaejireugi
- 15-16.1) gespiegelt wiederholen
- 17) Apseogi - Araemakki
- 18) Apseogi - Momtong barojireugi **mit Kihab**

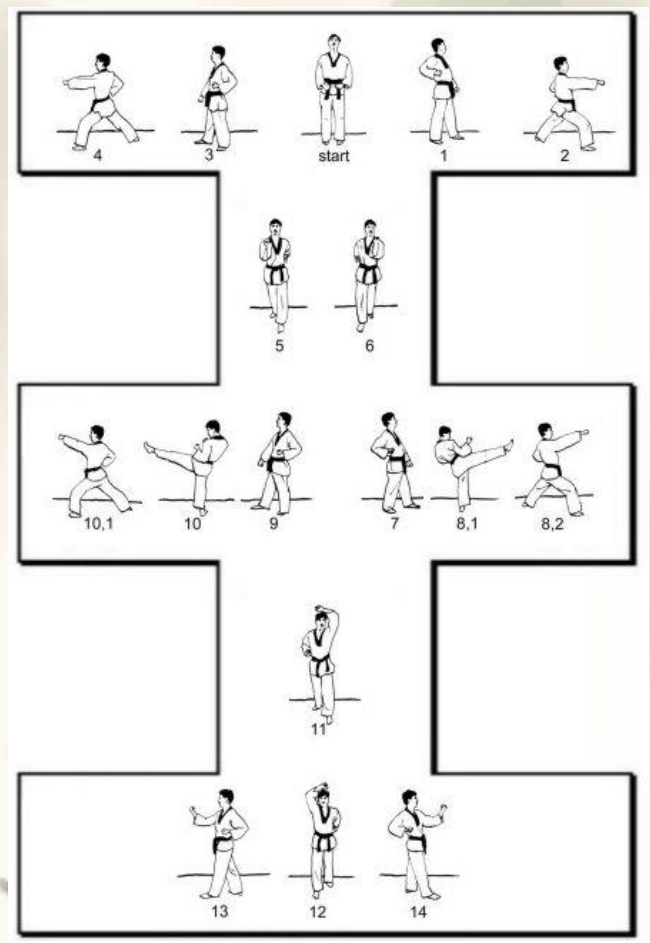


20.2 Taeguk I jang (Dui)

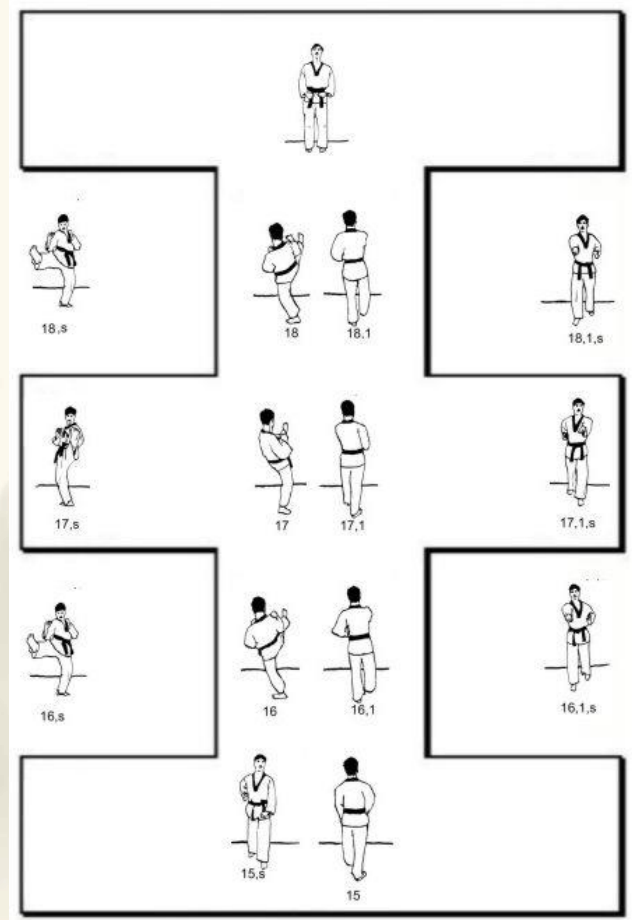


Das Diagramm der Taeguk-i-jang ist der Fröhlichkeit und dem Frohsinn gewidmet. Diese Poomsae symbolisiert ruhige Gelassenheit neben kraftvollem Auftreten des Sportlers. Ein fröhlicher Mensch ist innerlich gefestigt und gibt seinen Mitmenschen Mut und Zuversicht. Entsprechend kraftvoll und ruhig sind auch die Bewegungsformen ausgelegt. Verstärkt wird dies durch die Kombination zweier Techniken mit anschließender kurzer Pause.

- 1) Apseogi – Araemakki
- 2) Apkubi – Momtong bandaejireugi
- 3-4) gespiegelt wiederholen
- 5) Apseogi – Momtong anmakki
- 6) Apseogi – Momtong anmakki
- 7) Apseogi – Araemakki
- 8.1) Apchagi
- 8.2) Apkubi – Olgul bandaejireugi
- 9-10.1) gespiegelt wiederholen
- 11) Apseogi – Olgulmakki
- 12) Apseogi – Olgulmakki
- 13) Apseogi – Momtong anmakki
- 14) Apseogi – Momtong anmakki



- 15) Apseogi – Araemakki
- 16) Apchagi
- 16.1) Apseogi – Momtong bandaejireugi
- 17) Apchagi
- 17.1) Apseogi – Momtong bandaejireugi
- 18) Apchagi
- 18.1) Apseogi – Momtong bandaejireugi mit Kihab

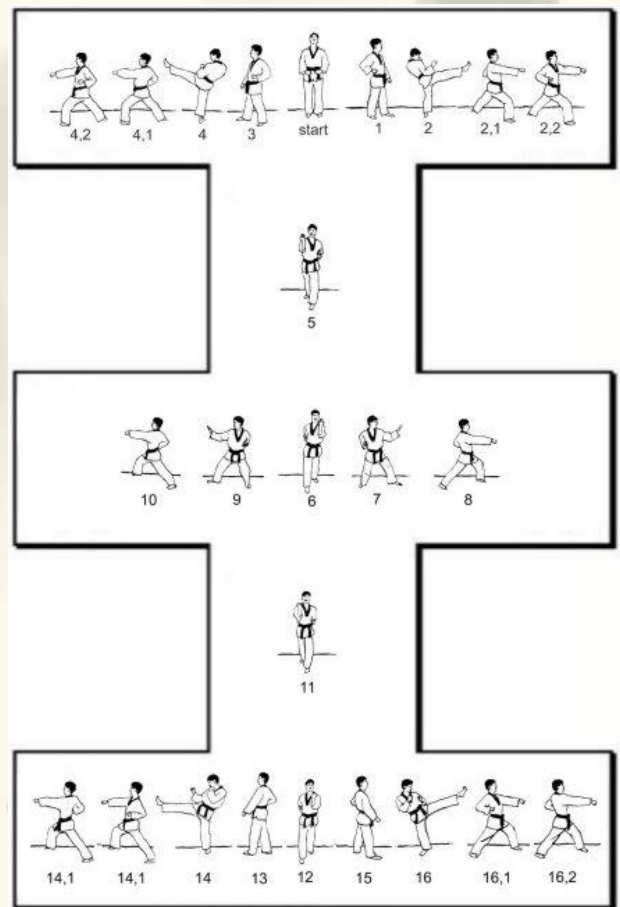


20.3 Taeguk Sam jang (Li)

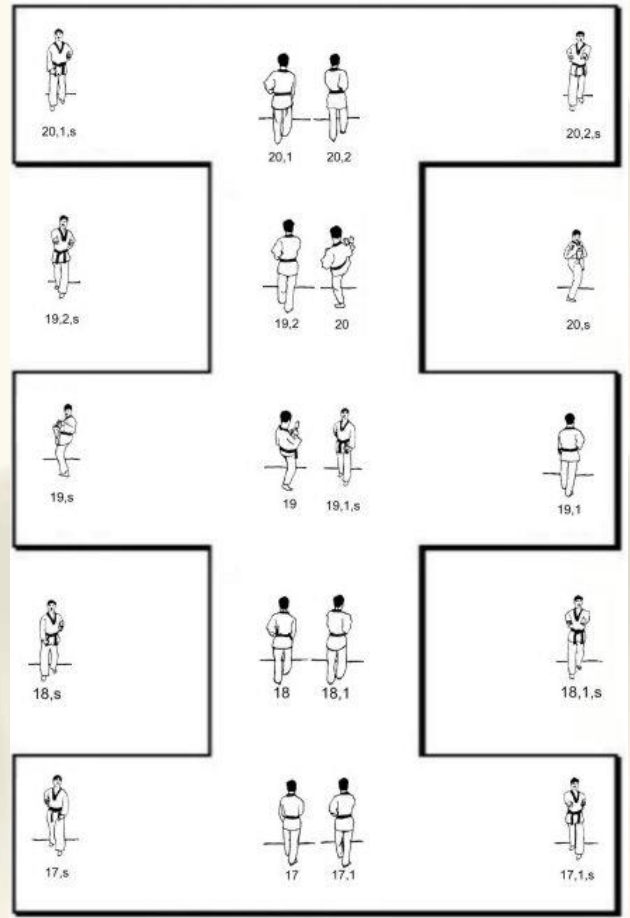


Feuer ist das Zeichen der dritten Poomsae. Der intelligente Mensch hat es geschafft, das Feuer zu zähmen. Das tief in uns schlummernde Feuer soll kontrolliert zu unserem Wohle dienen und nicht sinnlos zerstören. Dem Symbol entsprechend sind die Techniken lebhaft und abwechslungsreich. Durch Dreifachtechniken wird das aufsteigende Feuer und durch die Handkantenschläge die Gefährlichkeit des Feuers verdeutlicht. Das Symbol ist auf der Nationalflagge unten links abgebildet.

- 1) Apseogi – Araemakki
- 2) Apchagi
- 2.1-2.2) Apkubi – Momtong dubeonjireugi (Bandaе zuerst)
- 3-4.2) gespiegelt wiederholen
- 5) Apseogi – Sonnal mokchigi
- 6) Apseogi – Sonnal mokchigi
- 7) Dwitkubi – Hansonnal momtong bakkatmakki
- 8) Apkubi – Momtong barojireugi
- 9-10) gespiegelt wiederholen
- 11) Apseogi – Momtong anmakki
- 12) Apseogi – Momtong anmakki
- 13) Apseogi - Araemakki
- 14) Apchagi
- 14.1-14.2) Apkubi – Momtong dubeonjireugi (Bandaе zuerst)
- 15-16.2) gespiegelt wiederholen



- 17) Apseogi – Araemakki
- 17.1) Momtong barojireugi
- 18) Apseogi – Araemakki
- 18.1) Momtong barojireugi
- 19) Apchagi
- 19.1) Apseogi – Araemakki
- 19.2) Momtong barojireugi
- 20) Apchagi
- 20.1) Apseogi – Araemakki
- 20.2) Momtong barojireugi mit Kihab

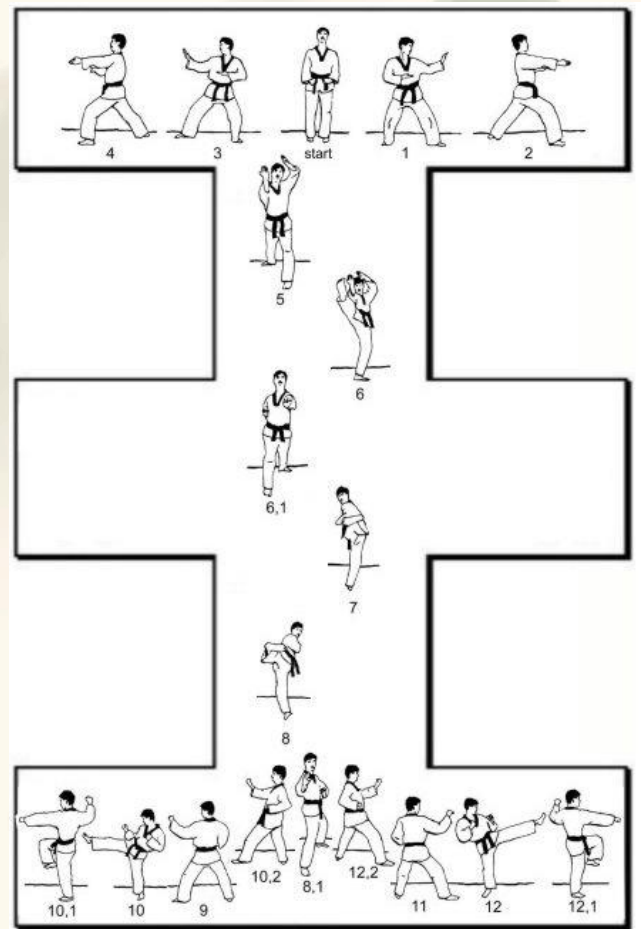


20.4 Taeguk sa jang (Dschen)

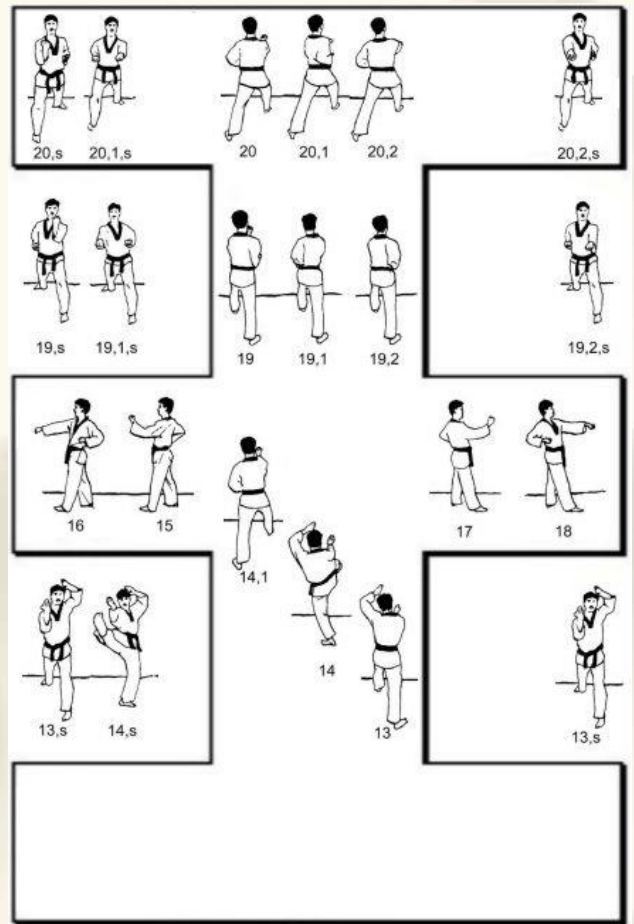


In der vierten Poomsae steht der Donner im Vordergrund. Der Donner symbolisiert Kraft und Macht, was in den kraftvollen, zielstrebigem und rhythmischen Bewegungen zum Ausdruck kommt. Taeguk-sa-jang wird deshalb von starken Techniken beherrscht, eine Form, die inneres und äußeres Gleichgewicht verlangt.

- 1) Dwitkubi – Sonnal momtongmakki
- 2) Apkubi - Pyonsonkkeut sewotzireugi
- 3-4) gespiegelt wiederholen
- 5) Apkubi – Jebipum mokchigi
- 6) Apchagi
- 6.1) Apkubi – Momtong barojjireugi
- 7) Yopchagi
- 8) Yopchagi
- 8.1) Dwitkubt – Sonnal momtongmakki
- 9) Dwitkubi – Momtong bakkatmakki
- 10) Apchagi (nach dem Kick hinten absetzen)
- 10.1) Dwitkubi – Momtong anmakki
- 11-12.1) gespiegelt wiederholen



- 13) Apkubi – Jebipum mokchigi
- 14) Apchagi
- 14.1) Apkubi – Deungjumeok apchigi
- 15) Apseogi – Momtong anmakki
- 16) Momtong barojireugi
- 17-18) gespiegelt wiederholen
- 19) Apkubi – Momtong anmakki
- 19.1-19.2) Momtong dubeonjireugi
- 20) Apkubi – Momtong anmakki
- 20.1-20.2) Momtong dubeonjireugi mit Kihab

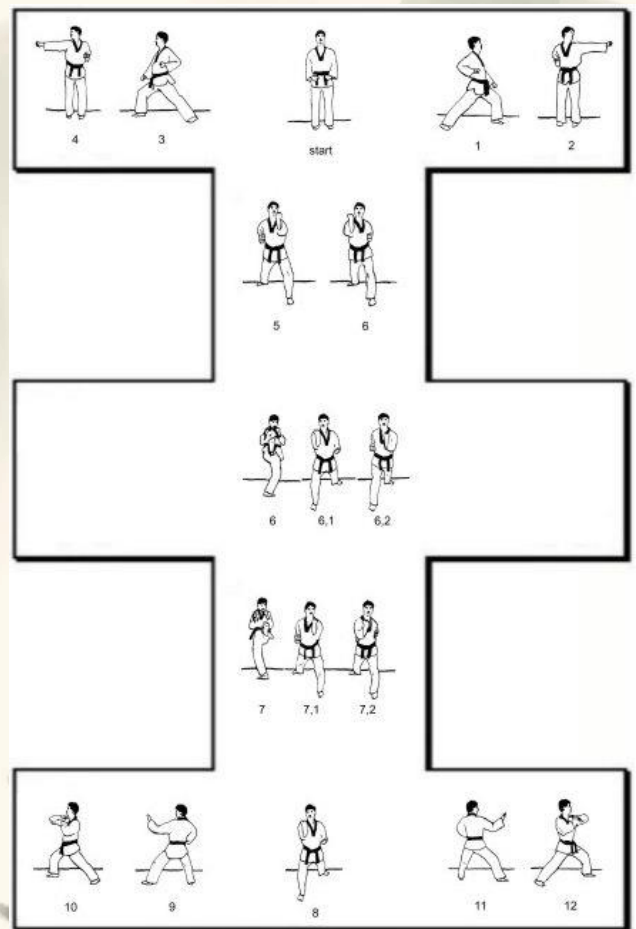


20.5 Taeguk oh jang (Sun)

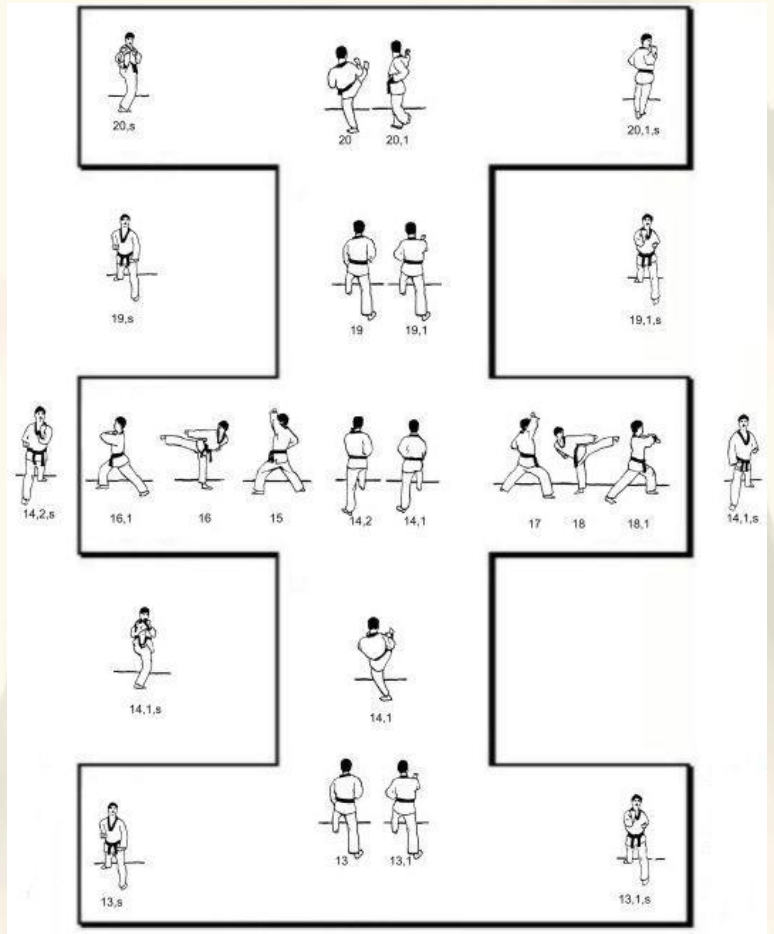


Dieses I-Ging Urzeichen steht für den Wind oder die Durchdringung. Damit sind nicht nur die gefährlichen Orkane, Tornados gemeint, sondern auch die sanften Winde, welche die Blumen bestäuben. Der Wind vereint die schöpferische Macht und die zerstörende Macht in einem Symbol. Diese Bedeutung spiegelt sich ebenfalls in Taeguk Oh-Jang wider, die aus ruhigen und kraftvollen Bewegungen besteht. Die stark rhythmische Taeguk Oh-Jang wird immer wieder durch kraftvolle Techniken durchbrochen, was auf die Natur des Windes zurückzuführen ist.

- 1) Apkubi – Araemakki
- 2) Wenseogi – Mejumoeok naeryochigi
- 3) Apkubi – Araemakki
- 4) Oreunseogi – Mejumeok naeryochigi
- 5) Apkubi – Momtong anmakki (bandae)
- 5.1) Momtong anmakki (baro)
- 6) Apchagi
- 6.1) Apkubi – Deungjumeok apchigi
- 6.2) Momtong anmakki
- 7) Apchagi
- 7.1) Apkubi – Deungjumeok apchigi
- 7.2) Momtong anmakki
- 8) Apkubi – Deungjumeok apchigi
- 9) Dwitkubi – Hansonnal momtong bakkatmakki
- 10) Apkubi – Palkup dollyochigi
- 11-12) gespiegelt wiederholen



- 13) Apkubi – Araemakki
- 13.1) Momtong anmakki
- 14) Apchagi
- 14.1) Apkubi – Araemakki
- 14.2) Momtong anmakki
- 15) Apkubi – Olgulmakki
- 16) Yopchagi mit Mejumeok bakkatchigi
- 16.1) Apkubi – Palkub pyojeokchigi
- 17-18.1) gespiegelt wiederholen
- 19) Apkubi – Araemakki
- 19.1) Momtong anmakki
- 20) Apchagi
- 20.1) Dwikkoaseogi – Deungjumeok apchigi mit Kihab



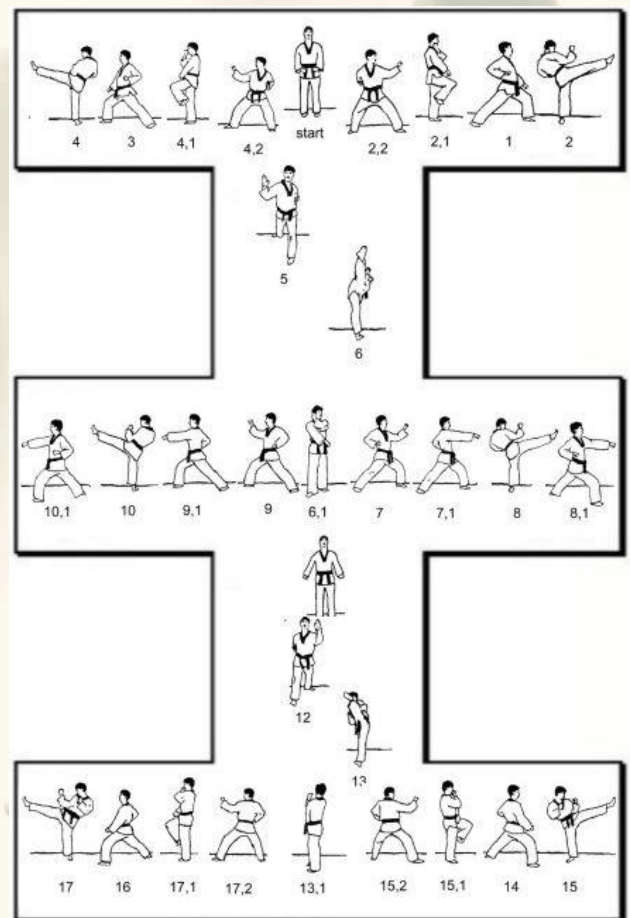
20.6 Taeguk Yuk jang (Kam)



Taeguk Yuk Jang ist dem "Kam", dem Wasser, gewidmet. Wasser ist flüssig und formlos und verliert daher auch nie seine Beschaffenheit. Es fließt immer bergab. Diese Vorstellung lehrt uns, dass wir Schwierigkeiten und Mühsal überwinden können, wenn wir mit Selbstvertrauen vorwärts gehen. Die Bewegungen, die nach dieser Idee gestaltet sind, folgen dem Bild des fließenden Wassers, wobei die einzelnen Teile durch Kicks überbrückt werden.

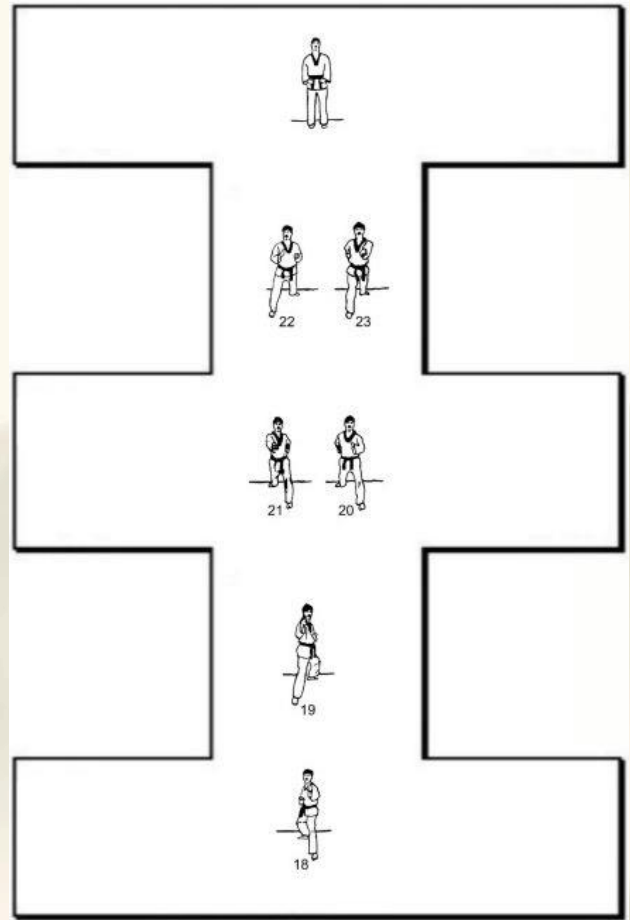
Kennzeichnend sind Abwehrtechniken, die an Körperdrehung und Gleichgewichtsverlagerungen gekoppelt sind. Kam ist auf der Nationalflagge rechts oben dargestellt.

- 1) Apkubi – Araemakki
- 2) Apchagi (2.1 nach hinten absetzen)
- 2.2) Dwitkubi – Momtong bakkatmakki
- 3-4.2) gespiegelt wiederholen
- 5) Apkubi – Hansonnal bitureomakki
- 6) Dollyochagi
- 7) Apkubi – Olgul bakkatmakki
- 7.1) Momtong barojireugi
- 8) Apchagi
- 8.1) Apkubi – Momtong barojireugi
- 9-10.1) gespiegelt wiederholen
- 11) Naranhiseogi – Arae hechomakki (langsam ausgeführt)
- 12) Apkubi – Hansonnal betureomakki
- 13) Dollyochagi mit Kihab
- 14) Apkubi - Araemakki
- 15) Apchagi (15.1 nach hinten absetzen)
- 15.2) Dwitkubi – Momtong bakkatmakki
- 16-17.2) gespiegelt wiederholen



- 18) Dwitkubi – Sonnal momtongmakki
- 19) Dwitkubi – Sonnal momtongmakki
- 20) Apkubi – Batangson momtongmakki
- 21) Momtong Barojireugi
- 22) Apkubi – Batangson momtongmakki
- 23) Momtong Barojireugi

Das rechte Bein wird in Junbiseogi zurückgezogen.

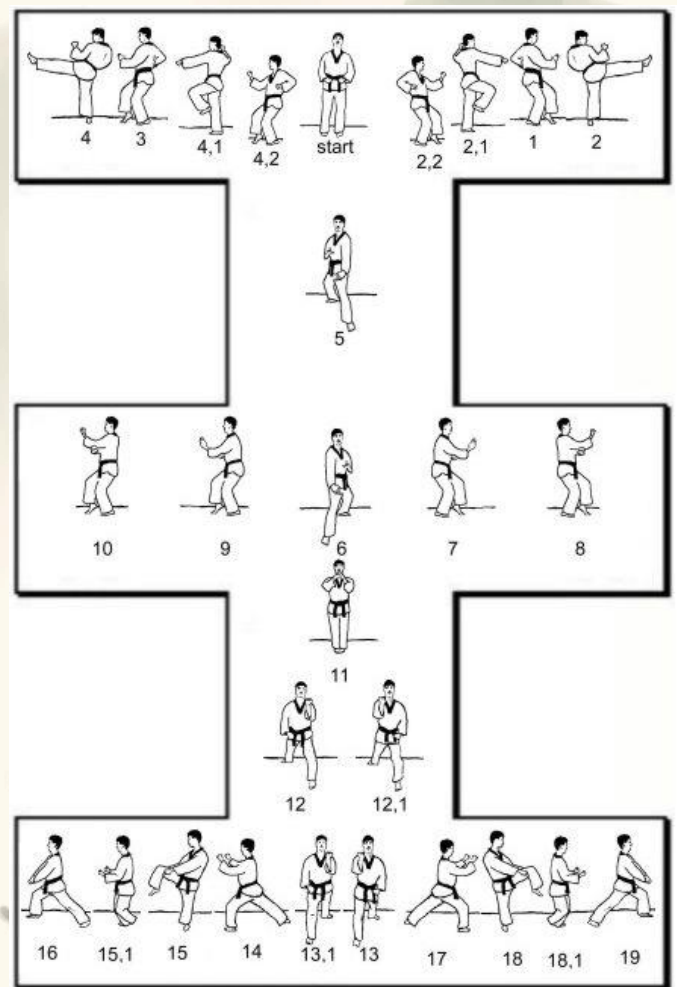


20.7 Taeguk Chil Jang (Gan)

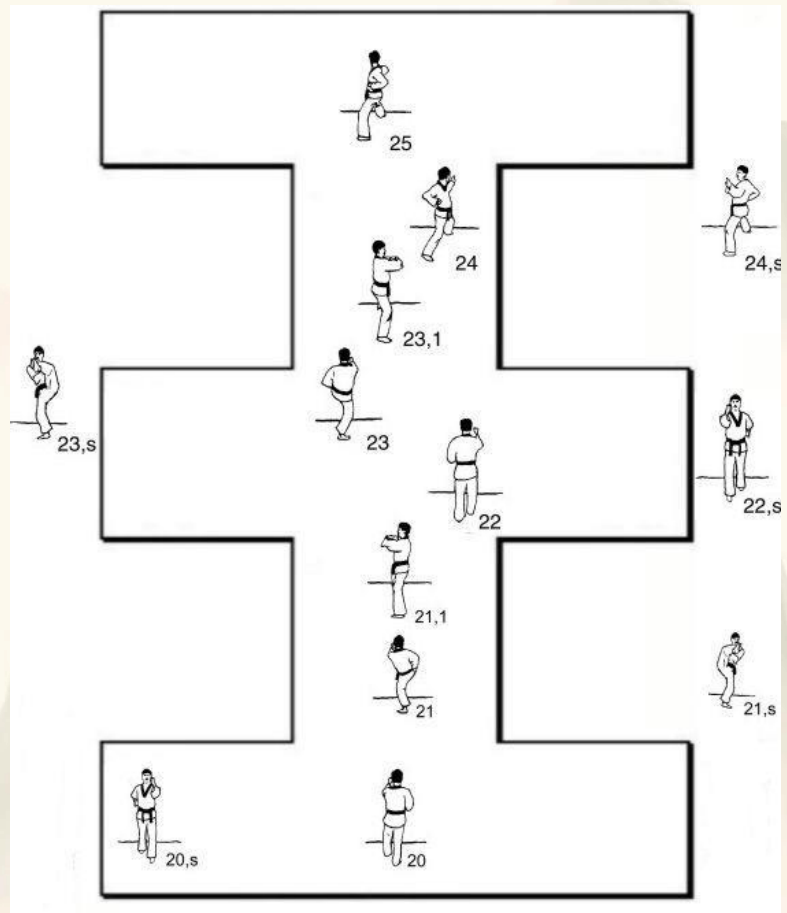


Die Taeguk Chil Jang steht für das Symbol "Gan". Es bedeutet "oberer Haltepunkt" und symbolisiert einen Berg. Wir sollten anhalten, wenn wir anhalten müssen und wir sollten vorwärtsgehen, wenn wir vorwärts gehen müssen. Anhalten und Fortschreiten, jedes ist zu seiner Zeit nötig, wenn man was erreichen will. Ein Berg bewegt sich nicht. Der Mensch muss die Standfestigkeit eines Berges besitzen und nicht überhastet handeln. Dieser Gedanke hat im TKD Eingang gefunden. Obwohl schnelle Aktionen schön aussehen, sollten wir wissen, wann und wo ein Halt angebracht ist. Aus diesem Grunde ist in diese Bewegungsfolge Beomseogi aufgenommen worden, damit wir fähig werden, uns frei zu bewegen

- 1) Beomseogi – Batangso momtong anmakki
- 2) Apchagi (2.1 hinten absetzen)
- 3) Beomseogi – Momtong anmakki
- 5) Dwitkubi – Sonnal araemakki
- 6) Dwitkubi – Sonnal araemakki
- 7) Beomseogi – Batangson momtong keodureo anmakki
- 8) Deungjumeok olgul apchigi
- 9-10) gespiegelt wiederholen
- 11) Moaseogi Bojumeok (geschlossene Fäuste - langsam nach oben)
- 12-12.1) Apkubi – 2x Kawimakki
- 13-13.1) Apkubi – 2x Kawimakki
- 14) Apkubi – Momtong hechomakki
- 15) Mureupchigi
- 15.1) Dwikkoaseogi – Dungjumeok jechojireugi
- 16) Apkubi nach hinten – Otkoreo araemakki
- 17-19) gespiegelt wiederholen



- 20) Apseogi – Dungjumeok bakkatchigi
- 21) Pyojeokchagi
- 21.1) Juchumseogi – Palkup pyojeokchigi
- 22) Apseogi – Dungjumeok bakkatchigi
- 23) Pyojeokchagi
- 23.1) Juchumseogi – Palkup pyojeokchigi
- 24) Hansonnal momtong yopmakki
- 25) Juchumseogi – Momtong yopjireugi
mit Kihab

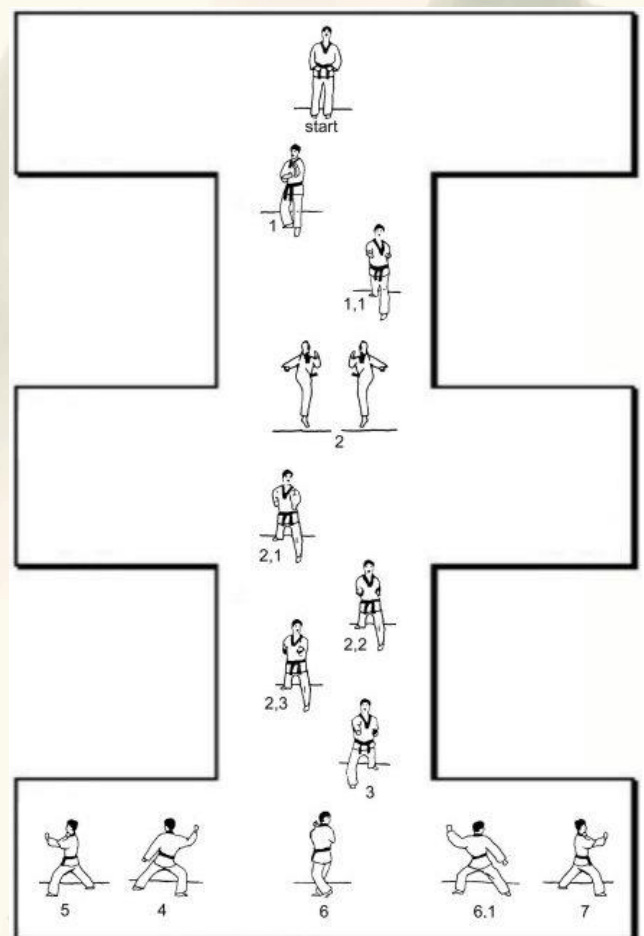


20.8 Taeguk Pal Jang (Kon)

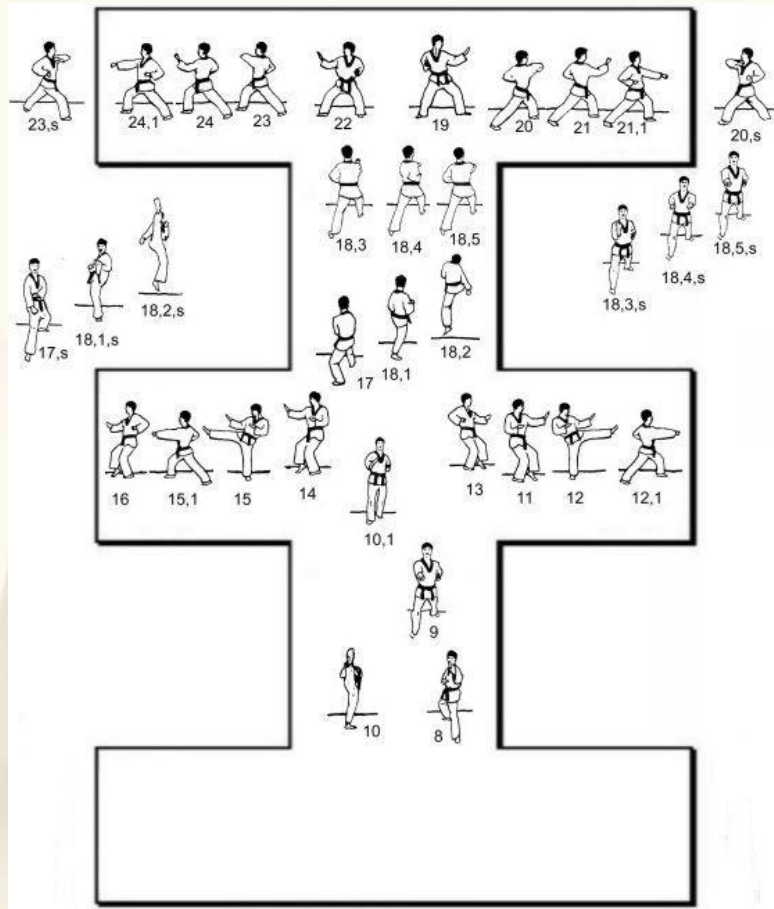


Taeguk Pal Jang ist dem "Kon" gewidmet. "Kon" symbolisiert die Erde, die die Quelle allen Lebens ist. Alle Dinge haben ihr Leben von der Erde, wachsen aus ihr und beziehen grenzenlos Nahrung und Energie von ihr. In der Erde ist die schöpferische Kraft des Himmels verkörpert. Die Erde ist nie ganz mit Worten zu beschreiben, Sie umfasst alles, aus ihr wächst alles. Diese Poomsae ist die letzte Übung des Schülers, eine letzte Hürde auf dem Weg zum Danträger. Kon ist auf der Nationalflagge rechts unten abgebildet.

- 1) Dwitkubi – Kodureo momtong bakkatmakki
- 1.1) Apkubi – Momtong barojireugi
- 2) Tweo Dubal dangson apchagi mit Kihab
- 2.1) Apkubi – Momtong anmakki
- 2.2-2.3) Momtong dubeonjireugi
- 3) Apkubi – Momtong Bandaejireugi
- 4) Apkubi – Wesanteul makki
- 5) Apkubi – dangkyo teokjireugi
- 6) Apkkoaseogi
- 6.1) Apkubi – Wesanteul makki
- 7) Apkubi – dangkyo teokjireugi



- 8) Dwitkubi – Hansonnal momtong bakkatmakki
- 9) Apkubi – Momtong barojireugi
- 10) Apchagi – zwei kleine Schritte zurück
- 10.1) Beomseogi – batangson momtongmakki
- 11) Beomseogi – Sonnal momtongmakki
- 12) Apchagi mit dem vorderen Bein
- 12.1) Apkubi – Momtong Barojireugi
- 13) Beomseogi – Batangson momtongmakki
- 14-16) gespiegelt wiederholen
- 17) Dwitkubi – Kodureo araemakki
- 18.1) Apchagi – Knie oben lassen
- 18.2) Two apchagi mit Kihab
- 18.3) Apkubi – Momtong anmakki
- 18.4-5) Momtong dubeonjireugi
- 19) Dwitkubi – Hansonnal momtong bakkatmakki
- 20) Apkubi – Palkup dollyochigi
- 21) Deunjumeok apchigi
- 21.1) Momtong bandaejireugi
- 22-24.1) gespiegelt wiederholen



21 Die Meisterformen „Yudanja“

In diesem Kapitel wende ich mich der Bedeutung und dem Ablauf der Poomsae 9-17 zu.

Anders als bei den Schülerformen, bei denen die Formen für ein bestimmtes Element stehen, ist die Bedeutung der Meisterformen meist vielschichtiger. Sie stehen für Orte, Dinge oder Ereignisse in der koreanischen Geschichte. Ihre Laufwege/ Diagramme bestehen nicht mehr aus den drei Balken der Poomsae 1-8, sondern stellen meist die chinesischen Schriftzeichen, die zu ihrer Bedeutung passen, dar.

Die Meisterformen haben in der Regel wie die Schülerformen den gleichen Start und Zielpunkt lediglich die Poomsae 10 und 14 weichen von diesem Muster ab.

Level	Belt	Form Name	Meaning of Name	Floor Pattern	Meaning of Symbol	Symbol	Characteristic of a Master
1 st Dan		Koryo 고려	Ancient name for "Korea"		seonbi "wise elder"	士	Wise
2 nd Dan		Keumgang 금강	Diamond Mountain ¹		mountain	山	Unbreakable
3 rd Dan		Taebaek 태백	Ultimate Brightness ²		bridge between heaven and earth	工	Spiritual
4 th Dan		Pyeongwon 평원	Vast Plain		the plain	一	Peaceful
5 th Dan		Sipjin 십진	The ten eternal entities ³		ten	十	Long-lived, Healthy
6 th Dan		Jitae 지태	Man looking to the sky		Man on earth, looking to the sky	丌	Self-reliant, Leaving a legacy
7 th Dan		Cheonwon 천권	Heavenly Might		Man descending from the heavens	丌	Pious
8 th Dan		Hansoo 한수	Water		water	水	Adaptable, Fluid
9 th Dan		Ilyeo 일여	Oneness		oneness (Buddhism)	円	Harmonious

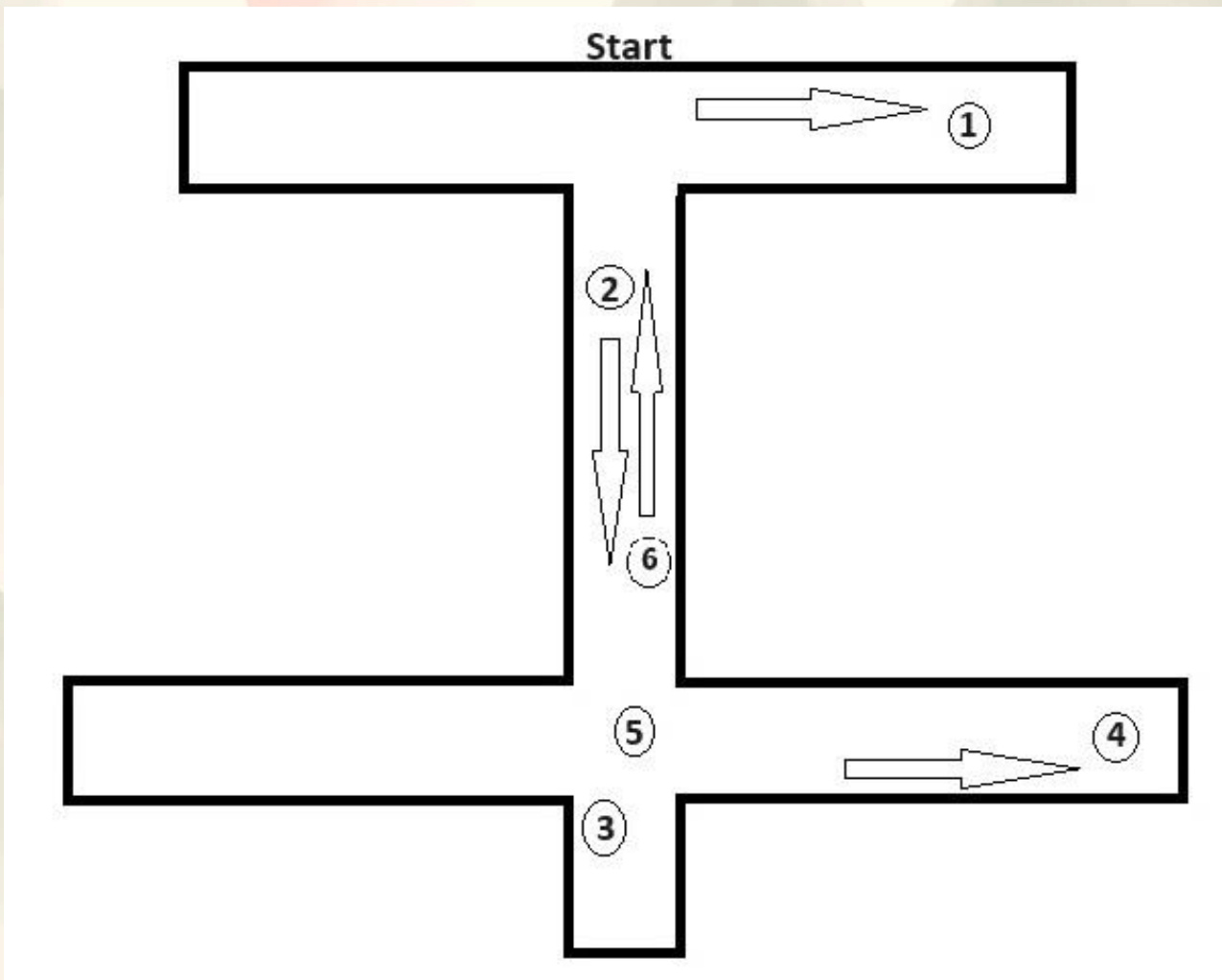
21.1 Poomsae Koryo

Koryo ist der Name einer alten Dynastie (918 bis 1392 n.Chr.), die sich immer wieder gegen mongolische Invasoren zur Wehr setzte. Die Taekwondo Poomsae Koryo spiegelt in der Bewegung die geistige Haltung des Koryo-Volkes wider: mit Überzeugung, Mut und starkem Willen dem mächtigen Feind entgegenzutreten und zu widerstehen.

Der heldenhafte Kampf der Koryo gegen die Mongolen ermahnt uns, tapfer und furchtlos allen Schwierigkeiten entgegenzutreten und ist Ausdruck der Taekwondo Poomsae Koryo.

Das kulturelle Erbe aus dieser Zeit ist sehr bedeutend. Das Diagramm, auf dessen Linien die Bewegungen ablaufen, ergibt das Schriftzeichen für "der Gelehrte"

Das Diagramm:



Startposition Juniseogi die Hände in Tongmilgi Haltung auf Mundhöhe.

- 1) Dwitkubi – Sonnal momtongmakki

Doppelter Yopchagi (erster auf Kniehöhe)

Apkubi – Sonnal bakkatchigi – Momtong barojireugi

Vorderes Bein zurückziehen Dwitkubi – Momtong anmakki

Gespiegelt auf der anderen Seite wiederholen

- 2) Apkubi – Hansonnal araemakki – agwison khaljaebi

Apchagi – Apkubi – Hansonnal araemakki – agwison khaljaebi

Apchagi – Apkubi – Hansonnal araemakki – agwison khaljaebi **mit Kihab**

Apchagi – Apkubi – Mureupkkukki

- 3) Linkes Bein geht nach vorn durch, den Rücken nach vorne drehen.

Apkubi – Anpalmok momtong hechomakki

Apchagi – Apkubi – Mureupkkukki

Vorderes Bein zurückziehen in Apseogi – Anpalmok momtong hechomakki

- 4) Im Uhrzeigersinn nach vorne drehen, rechtes Bein bewegt sich

Juchumseogi – Hansonnal Momtong yopmakki

Oreon jumeok pyojeokjireugi

Apkkoaseogi – Yopchagi – Apkubi in die Gegenrichtung

Pyonsonkkeut Arae jechotzireugi

Vorderes Bein zurückziehen in Apseogi – Araemakki

Apseogi – Batangson nullomakki

Juchumseogi – Palkub yopchigi

Gespiegelt auf der anderen Seite wiederholen

- 5) Moaseogi – Mejumeok arae pyojeokchigi mit links (langsam ausgeführt)

- 6) Umdrehen nach links Apkubi – Hansonnal bakkatchigi - Hansonnal araemakki

Apkubi – Sonnal mokchigi - Hansonnal araemakki

Apkubi – Sonnal mokchigi - Hansonnal araemakki

Apkubi – Khaljaebi **mit Kihab** //Beenden in Junbiseogi mit Handhaltung Tongmilgi

21.2 Poomsae Keumgang

Allgemein bedeutet Keumgang: zu fest, um zerbrochen zu werden.

Keumgang-san ist der Name eines Berges, bzw. einer Bergregion innerhalb des Taebaek Gebirges an der Ostküste Nordkoreas und der Grenze zu Südkorea. In chinesischer Schrift bedeutet das Diagramm Berg.

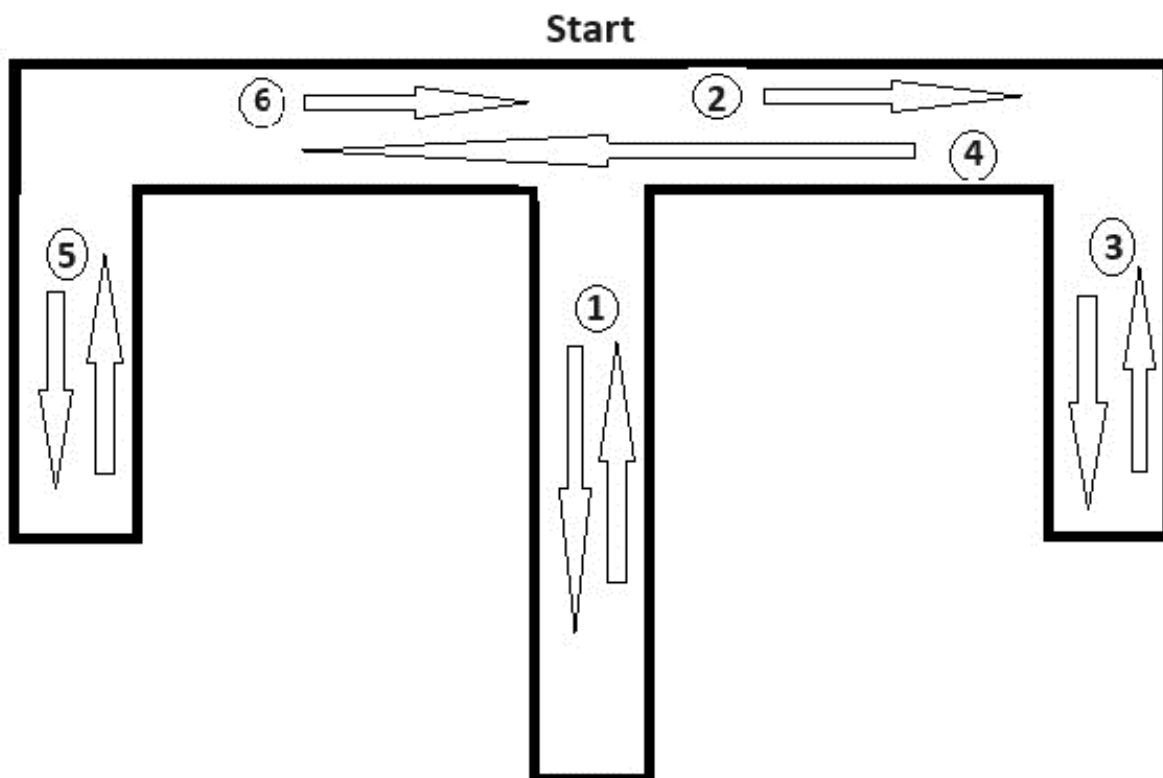


Die Taekwondo Poomsae Keumgang basiert auf geistiger Kraft und ist mit der Erhabenheit der Berge sowie der Härte und Reinheit der Diamanten oder einer Perle vergleichbar. Die Einbeinstellung in der Form und das plötzliche Stillstehen nach schnellen Drehungen in der Poomsae Keumgang sollen Gleichgewicht und die erreichte Fähigkeit des unverrückbaren Stehens zum Ausdruck bringen.

Der Berg ist auch Inhalt der Meisterform Taebaek und der Schülerform Chil-Jang.

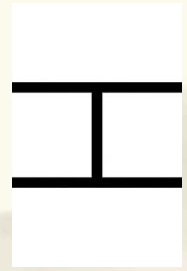
Das Diagramm:

Bei dieser Poomsae liegt der Startpunkt weiter hinten als der Zielpunkt.

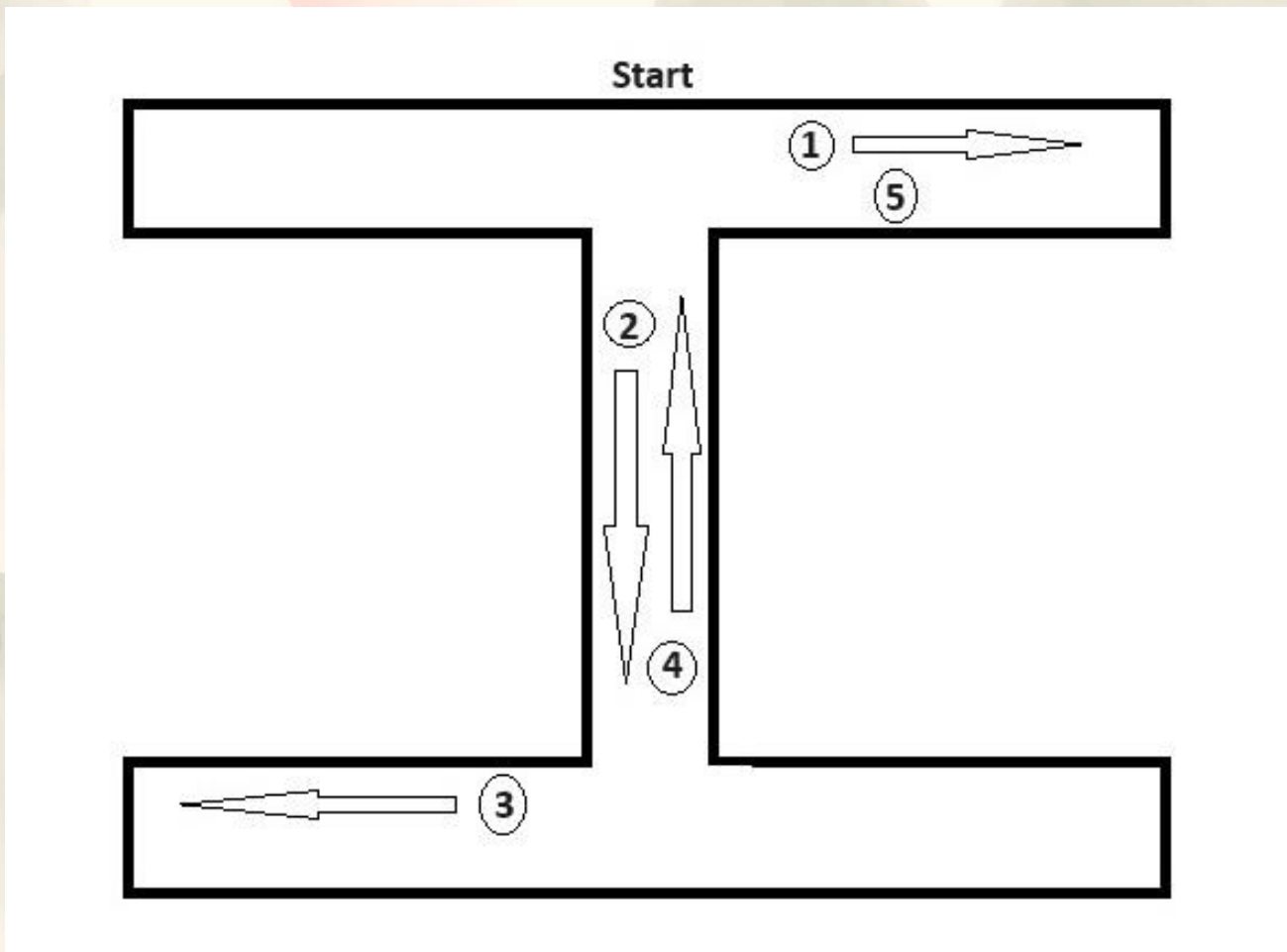


- 1) Apkubi – Anpalmok momtong hechomakki
Apkubi – Batangson teokchigi - Apkubi – Batangson teokchigi
Apkubi – Batangson teokchigi
Im Rückwärtsgehen Dwitkubi – Hansonnal momtongmakki
Dwitkubi – Hansonnal momtongmakki - Dwitkubi – Hansonnal momtongmakki
- 2) Hakdariseogi – Keumgangmakki – Juchumseogi – Kheum dolzteogi
360° Drehung Juchumseogi – Kheum dolzteogi
- 3) Juchumseogi – Santeulmakki **mit Kihab**
Juchumseogi – Anpalmok momtong hechomakki
Linkes Bein heranziehen in Naranhiseogi – Arae hechomakki (langsam geführt)
Nach hinten gehen in Juchumseogi – Santeulmakki
- 4) Hagdariseogi – Keumgangmakki – Juchumseogi - Kheum dolzteogi
360° Drehung Juchumseogi – Kheum dolzteogi
Hagdariseogi – Keumgangmakki – Juchumseogi - Kheum dolzteogi
360° Drehung Juchumseogi – Kheum dolzteogi
- 5) Juchumseogi – Santeulmakki **mit Kihab**
Juchumseogi – Anpalmok momtong hechomakki
Rechtes Bein heranziehen in Naranhiseogi – Arae hechomakki (langsam geführt)
Nach hinten gehen in Juchumseogi – Santeulmakki
- 6) Hagdariseogi – Keumgangmakki – Juchumseogi - Kheum dolzteogi
360° Drehung Juchumseogi – Kheum dolzteogi

21.3 Poomsae Taebaek



Das Taebaek-Gebirge (kor. Taebaek Sanmaek) ist der Hauptgebirgszug der koreanischen Halbinsel. Taebaek ist ein erhabenes Gebirge und Sinnbild des Ursprungs Koreas. Dem legendären Halbgott und ersten König Dangun wird der Mythos der Gründung des ersten Königreiches Go-Joseon vor vier Jahrtausenden auf diesem Berg zugeschrieben. Die Poomsae Taebaek demonstriert nicht nur Genauigkeit und Schnelligkeit, sondern auch Strenge und Entschlossenheit. Sie soll Himmel, Erde und Mensch ausdrücken. Durch die Bewegungen wird versucht die Harmonie von Körper und Geist darzustellen. Dem Zeichen dieser Form wird die Bedeutung „Brücke zwischen Himmel und Erde“ zugeordnet.

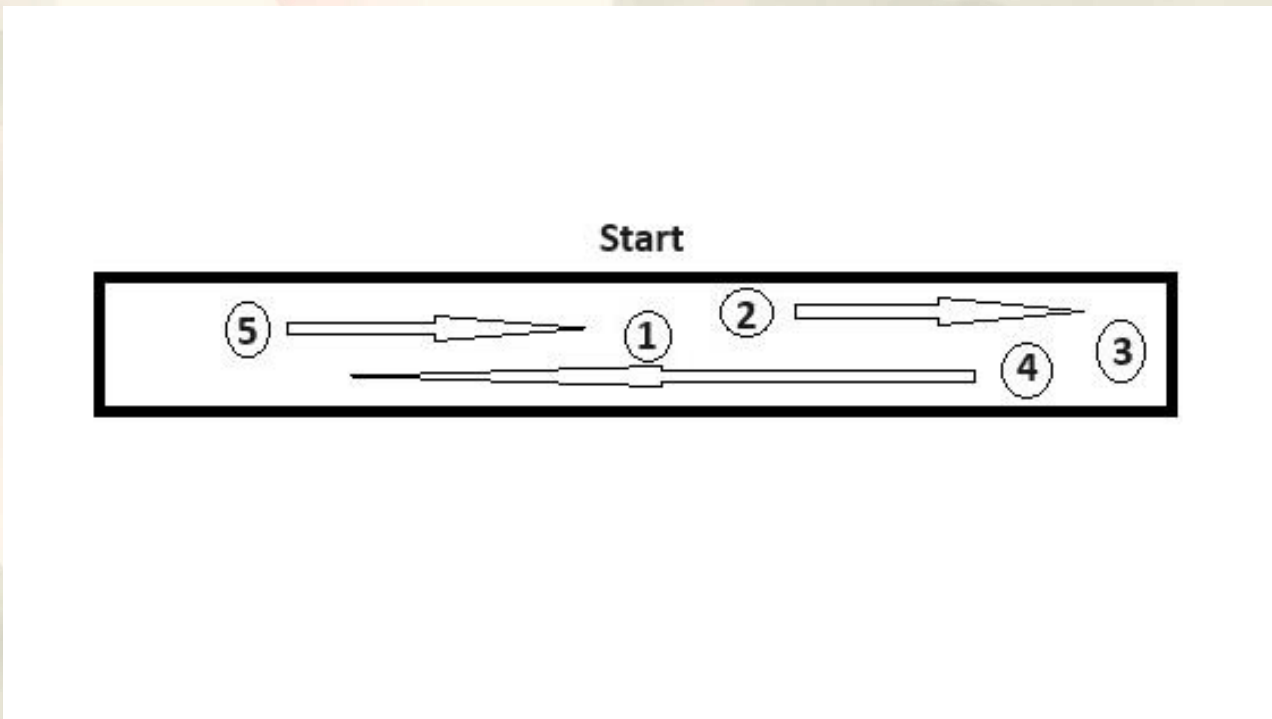


- 1) Beomseogi – Sonnal arae hechomakki (linke Hand vor der rechten)
Apchagi – Apkubi – Momtong dubeonjireugi (Bandaе zuerst)
Gespiegelt auf der anderen Seite wiederholen
- 2) Apkubi – Jebipoom mokchigi
Im Vorwärtsgehen wird die Hand nach außen gedreht
Apkubi – Momtong barojireugi
Im Vorwärtsgehen wird die Hand geöffnet und nach außen gedreht
Apkubi – Momtong barojireugi
Im Vorwärtsgehen wird die Hand geöffnet und nach außen gedreht
Apkubi – Momtong barojireugi **mit Kihab**
- 3) Dwitkubi – Keumgang momtongmakki
Dangkyo teokjireugi - Momtong bandaejireugi
Hakdariseogi Jageun doltzeogi (kleines „Scharnier“ Handhaltung)
Yopchagi mit Mejumeok bakkatchigi
Apkubi – palkup pyojeokchigi
Richtungswechsel über Moaseogi mit Jageun doltzeogi (kleines „Scharnier“)
Gespiegelt auf der anderen Seite wiederholen
- 4) Richtungswechsel über Moaseogi
Dwitkubi – Sonnal momtongmakki
Apkubi – Pyonsonkkeut sewotzireugi
Befreiung mit Körperdrehung 180° nach links Apkubi
180° weiter drehen in Dwitkubi – Deungjumeok olgul bakkatchigi
Apkubi – Momtong bandaejireugi **mit Kihab**
- 5) Apkubi – Kawimakki – Apchagi – Apkubi – Momtong dubeonjireugi
(Bandaе zuerst)
Gespiegelt auf der anderen Seite wiederholen

21.4 Poomsae Pyongwon



In der Poomsae Pyongwon ist die Fülle der Ebene mit ihrem Überfluss und der grenzenlosen Weite versinnbildlicht. Dem Menschen gibt sie das Gefühl majestätischer Freiheit und Erhabenheit, aber auch der Sicherheit und Fruchtbarkeit. Dieser Lebensraum ermöglicht dem Menschen in Frieden und Harmonie gut zu leben und zu bestehen, aber auch die Weiterentwicklung und die friedliche Existenz im Einklang mit der Natur. An den Anfang dieser Form ist der eigene Lebensraum gestellt, der einen Teil des Wirkens der Menschen in ihrer gesamten Lebensumgebung darstellt. Aus der Ethik ist dieser Meisterform die „Gerechtigkeit“ zugeordnet. Das Schriftzeichen des Laufweges bedeutet die Zahl „Eins“

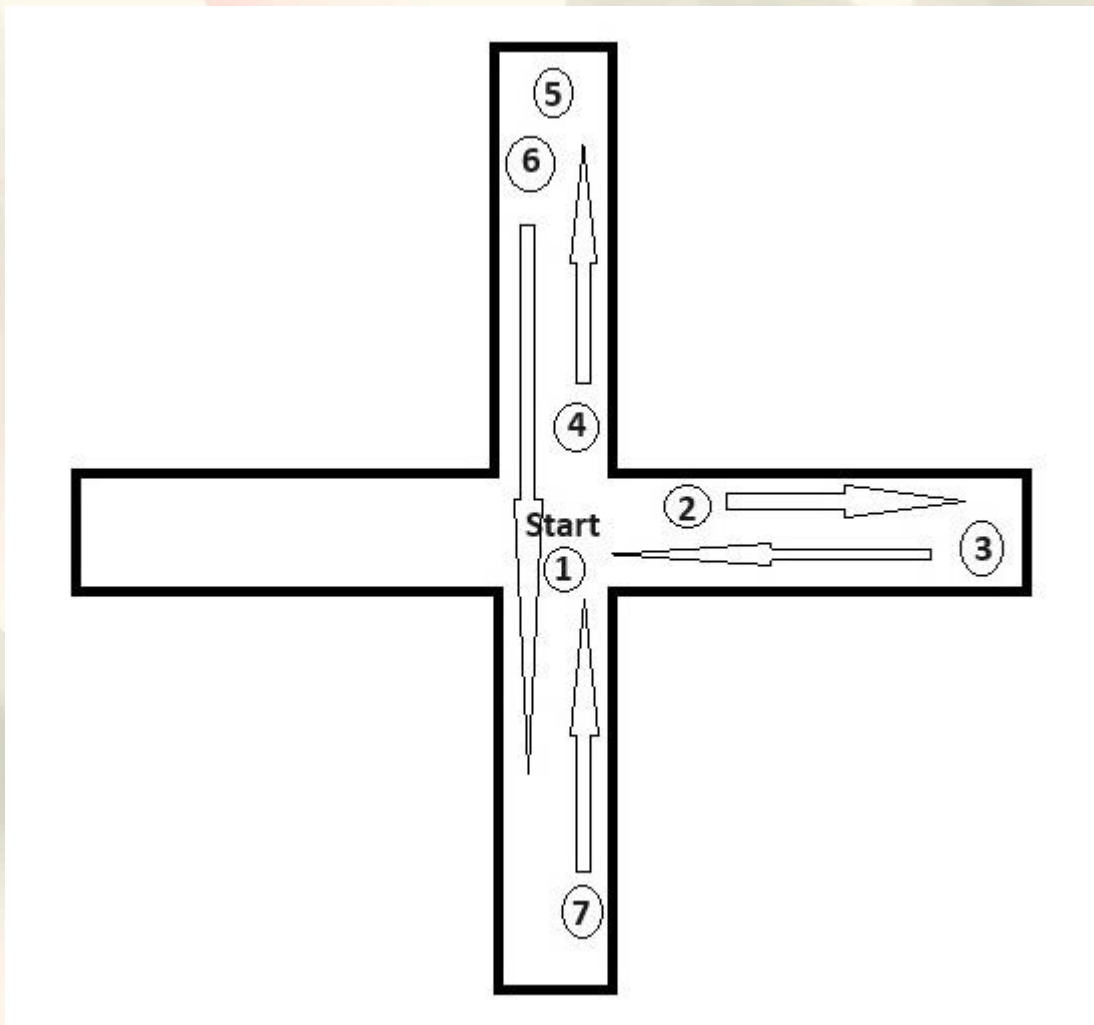


- 1) Ausgangsstellung ist Moaseogi kyopson junbiseogi (Hände vor dem Gürtel gefaltet)
Linkes Bein geht in Naranhiseogi – Sonnal arae hechomakki (langsam ausgeführt)
Hände gehen langsam in Tongmilgi (Startposition Poomsae Koryo)
Nach rechts Dwitkubi – Hansonnal araemakki
Wechsel nach links Dwitkubi – Hansonnal momtong bakkatmakki
Apkubi – palkup ollyochigi
Apchagi – momdollyo yopchagi
- 3) Absetzen in Dwitkubi Blickrichtung zum Startpunkt – Sonnal momtongmakki
Fließende runde Bewegung zum Sonnal araemakki
Juchumseogi – Olgul kodureo yopmakki
Rechter Fuß an das linke Knie heben
absetzen in Juchumseogi – Deungjumeok dankyo teokchigi **mit Kihab**
Deungjumeok dankyo teokchigi
- 4) Apkkoaseogi – Meongyechigi – Juchumseogi – Hecho santeulmakki
Hakdariseogi – Keumgangmakki – Jageun doltzeogi (kleines „Scharnier“) - Yopchagi
Apkubi - palkup ollyochigi - Apchagi – momdollyo yopchagi
Ab Punkt 3) gespiegelt wiederholen bis Hakdariseogi – Keumgangmakki
- 5) Jageun doltzeogi – Yopchagi – Apkubi – Paklkup pyojeokchigi

21.5 Poomsae Sipjin



Das Symbol dieser Poomsae ist die Zahl „Zehn“ und das Dezimalsystem. Damit ist Sipjin nicht nur das Symbol für das Rechnen schlechthin, sondern auch ein Ausdruck von Langlebigkeit. Auch ein Bezug zu unseren Naturgesetzen liegt nahe. Im Zahlensystem wiederholt sich ständig der numerische Wert von Zehn: Einhundert, Eintausend, eine Million usw. Damit ist die 10 Symbolfigur für endlose Entwicklung. Wachstum ist aber nur bei einer systematischen und geregelten Ordnung wirkungsvoll. Die Eigenart der Poomsae liegt in höchstem Abwechslungsreichtum und der geordneten Disziplin des dezimalen Systems. Das Diagramm der Poomsae ist das Schriftzeichen für Zehn.



- 1) Naranhiseogi – Hwangsonmakki
- 2) Dwitkubi – Sonbadak momtong kodureo bakkatmakki
Hand langsam drehen
Apkubi – Pyonsonkkeut opeotzireugi – Momtong dubeon jireugi
Juchumseogi – Hecho santeulmakki
Apkkoaseogi – Juchumseogi – Momtong yopjireugi **mit Kihab**
- 3) Juchumseogi – Meongyechigi
Moaseogi dann Punkt 2) und 3) gespiegelt wiederholen
- 4) Sonbadak momtong kodureo bakkatmakki
Hand langsam drehen
Apkubi – Pyonsonkkeut opeotzireugi – Momtong dubeon jireugi
Dwitkubi – Sonnal araemakki
Apkubi – Bawimilgi
- 5) Juchumseogi – Sonnaldeung momtong hechomakki
Sonnal arae hechomakki (langsam ausgeführt)
Hände schließen dann Beine durchstrecken
- 6) Apkubi – Kklyeolligi
Bawimilgi
Apchagi – Apkubi – Chetdarijireugi
Apchagi – Apkubi – Chetdarijireugi
Apchagi – Dwikkoaseogi – Deungjumeok olgul kodureo apchigi **mit Kihab**
- 7) Apkubi – Bawimilgi
Vorderes Bein zurück in Beomseogi – Sonnal otokoreo araemakki
Dwitkubi – Sannaldeung momtongmakki
Dwitkubi – Chetdarijireugi
Dwitkubi - Chetdarijireugi

Am Ende wird der rechte Fuß in Junbiseogi geführt.

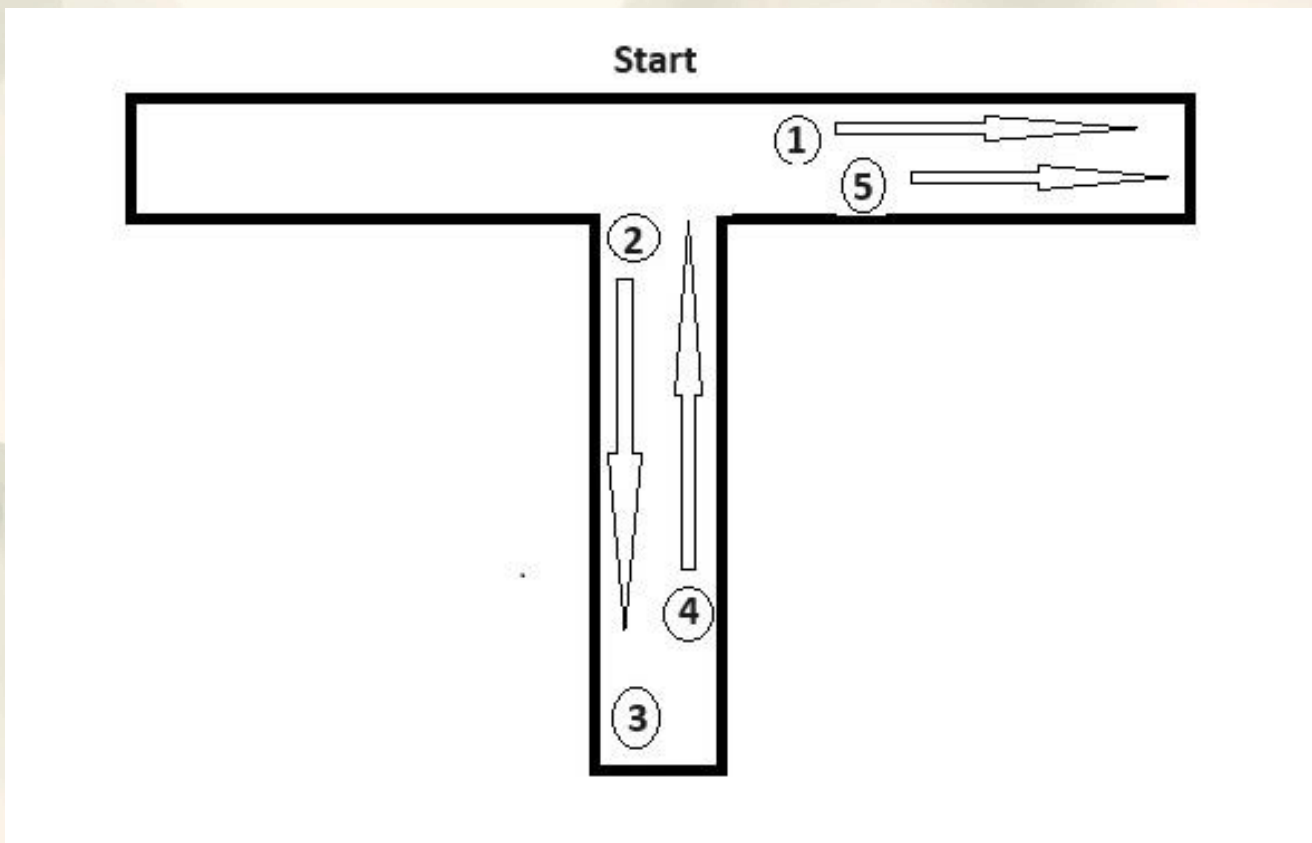
21.6 Poomsae Jitae



Das Wort Jitae bedeutet, „ein Mann, der mit beiden Füßen auf der Erde steht und in den Himmel schaut“.

In Jitae werden wir an die andauernde Veränderung und die Evolution erinnert. Lebewesen und Naturphänomene verändern und formen die Erde. Vergänglichkeit und Wachstum prägen umgekehrt das Leben, das auf der Erde durch ständigen Neubeginn wächst und am Ende zur Erde zurückkehrt. Damit ist in dieser Idee auch der Bezug zum Überlebenskampf hergestellt. Wechselnde Kraftentfaltung und Konzentration bringen diesen Wandel zum Ausdruck. Das Schriftzeichen bezieht sich auf den koreanischen Vokal „o“

Start und Zielposition sind bei Jitae wie bei Keumgang nicht gleich!



- 1) Dwitkubi – Anpalmok momtong bakkatmakki
Apkubi – Olgulmakki – Momtong barojireugi (beides langsam ausgeführt)
Gespiegelt auf der anderen Seite wiederholen.
- 2) Apkubi – Araemakki – Dwitkubi – Hansonnal olgulmakki
Apchagi – Dwitkubi – Sonnal araemakki – Momtong bakkatmakki
(langsam ausgeführt)
Apchagi – Dwitkubi – Sonnal araemakki - Apkubi -Olgulmakki
(langsam ausgeführt)
- 3) Apkubi – Keumgang apjireugi
Momtong anmakki – Kodureo momtongmakki
Dwitkubi – Hansonnal araemakki
Apchagi – Apkubi (hinten absetzen) – Momtong dubeonjireugi (Baro zuerst)
- 4) Juchumseogi – Hwangsomakki – Arae yopmakki
Hansonnal momtong Yopmakki – Mejumeok pyojeokchigi **mit Kihab**
(rechts) Hakdariseogi – Arae yopmakki – Jageun doltzeogi – Yopchagi
(links) Hakdariseogi – Arae yopmakki – Jageun doltzeogi – Yopchagi
Apkubi – Momtong barojireugi – Apkubi – Momtong bandaejireugi **mit Kihab**
- 5) Dwitkubi – Sonnal araemakki – Dwitkubi – Sonnal momtongmakki
Gespiegelt auf der anderen Seite wiederholen

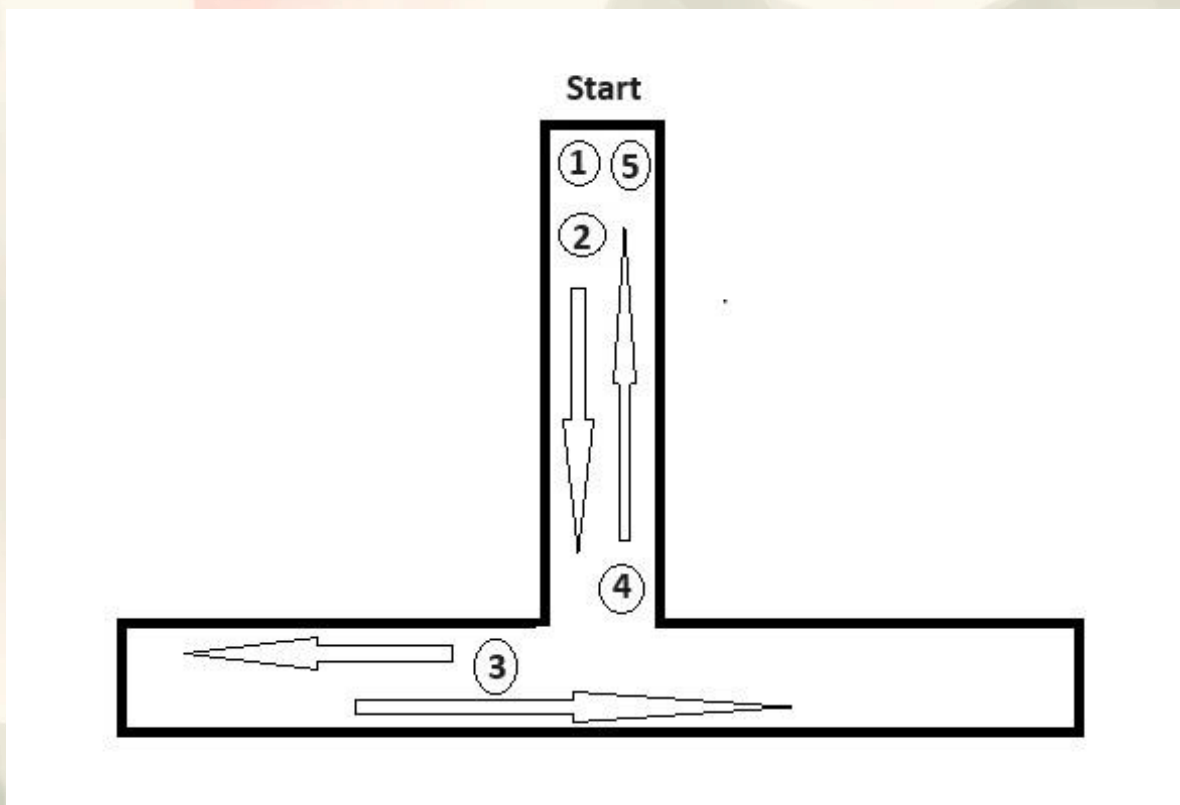
21.7 Poomsae Chonkwon



Das Wort Chonkwon bedeutet „Die große Macht des Himmels“

Die geheimnisvolle Grenzenlosigkeit des Himmels und des Universums werden in dieser Poomsae dargestellt. Die Menschen verehren und bewundern den Himmel. In der Mythologie ist er auch der Ursprung des Lebens. Das Bewusstsein ein Teil des unendlichen Universums zu sein verbindet den Menschen mit der Weite in Ruhe, aber auch in Spannung.

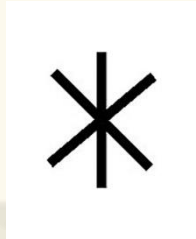
In Gedanken reisen die Menschen zu den Sternen. In den Bewegungen dieser Form ist deshalb nicht zufällig der kraftvolle und vitale Aufstieg eines Adlers deutlich erkennbar. Im koreanischen Schriftsystem zeigt der Laufweg den Vokal „u“.



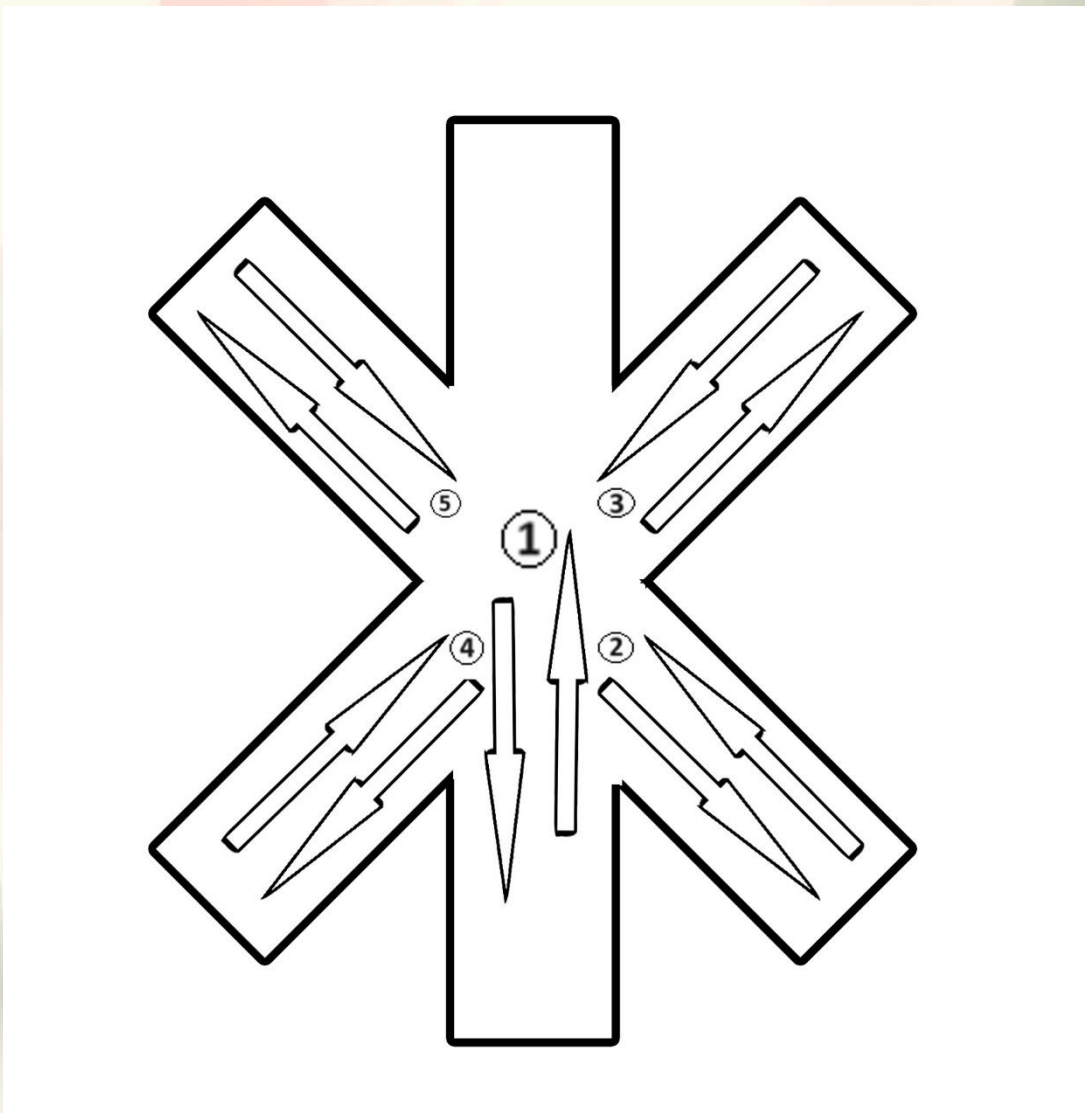
- 1) Start in Moaseogi Kyopson junbiseogi
 Moaseogi – Nalgaepyogi (Hände vor der Brust gefaltet)
 Handflächen langsam nach außen drücken
 Kreisförmige Bewegung der Hände über die Position „Nalgaepyogi“ nach oben und dann weiter bis beide Fäuste an der Hüfte landen.
 Beomseogi – Sosumjireugi

- 2) Apkubi – Hansonnal bitureomakki
Hand schließen - Apkubi – Momtong barojireugi (langsam ausgeführt)
Apkubi – Hansonnal bitureomakki
Hand schließen - Apkubi – Momtong barojireugi (langsam ausgeführt)
Apkubi – Hansonnal bitureomakki
Hand langsam schließen – Yopchagi mit Kihab
Apkubi – Araemakki – Apkubi – Momtong bandaejireugi
- 3) Dwitkubi – Anpalmok momtong kodureo bakkatmakki
Kreisbewegung mit der Blockhand – Momtong Bandaejireugi
Im Vorwärtsgehen Hand öffnen – Dwitkubi – Momtong bandaejireugi
Gespiegelt auf der anderen Seite wiederholen
- 4) Apkubi – Anpalmok momtong bitureomakki – Momtong bandaejireugi
Apchagi – Apkubi – Momtong bandaejireugi
Dwitkubi – Sonnal araemakki
Füße schließen dabei – Anpalmok momtong bakkatmakki
Dwitkubi – Arae kodureomakki
Juchumseogi – Keumgang yopjireugi
Tweo pyojeokchagi – Juchumseogi – Keumgang Yopjireugi
Umdrehen nach vorne – Dwitkubi – Sonnal wesanteulmakki (langsam ausgeführt)
Blickrichtung nach hinten ändern - Dwitkubi – Sonnal wesanteulmakki
(langsam ausgeführt)
- 5) Blickrichtung nach vorne – Moaseogi – Handflächen vor dem Gürtel gekreuzt
Hände in Kreisbahn führen zu – Oreun Beomseogi – Taesanmilgi
Moaseogi – Handflächen vor dem Gürtel gekreuzt
Hände in Kreisbahn führen zu – Wen Beomseogi – Taesanmilgi
Moaseogi – Kyopson junbiseogi

21.8 Poomsae Hansu



Erneut ist das „Wasser“ Symbol dieser Form und damit Sinnbild für den Ursprung des Lebens und der Anpassungsfähigkeit. Kontinuierliches Fließen, ruhig sein, wild und aufgewühlt sein, sind Aspekte des Wassers in allen Erscheinungsformen. Vom Tropfen über Bäche, Flüsse und Seen bis hin zum Ozean passt sich das Wasser jeder beliebigen Form an. In dieser Vielfalt ist Wasser aber nicht nur anpassungsfähig, sondern auch formend und verändernd. Die Gestalt der Erde wird maßgeblich durch das Wasser bestimmt.

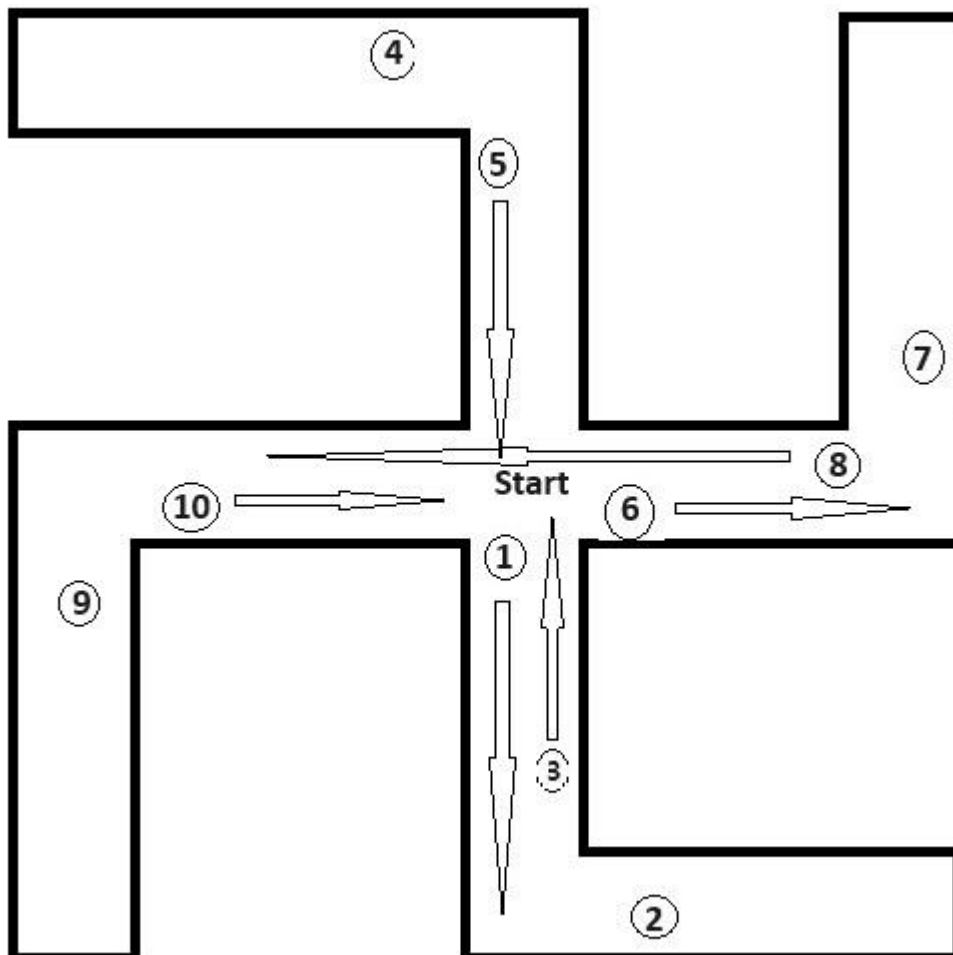


- 1) Start in Moaseogi kyopson junbiseogi (Handflächen übereinander)
Vorwärts in Apkubi – Sonnaldeung momtong hechomakki
Apkubi – Dumejumeok Yopkurichigi
Rückwärts in Apkubi – Wesanteulmakki – Apkubi Momtong barojireugi
Rückwärts in Apkubi – Wesanteulmakki – Apkubi Momtong barojireugi
Rückwärts in Apkubi – Wesanteulmakki – Apkubi Momtong barojireugi
Apkubi – Sonnaldeung momtong hechomakki
 - 2) Apkubi – Agwison kodureo khaljaebi
Kyotdariseogi – Dujumeok jechojireugi
Rückwärts in Juchumseogi – Pyojeok araemakki
Dwitkubi – Sonnal keumgangmakki
 - 3) Hakdariseogi – Jageun doltzeogi (Handhaltung an der Hüfte)
Yopchagi – Apkubi – Jebipoom mokchigi
Apchagi – Dwikkoaseogi – Deungjumeok apchigi **mit Kihab**
Zurück mit Juchumseogi – Sonnal yopchigi
Pyojeokchagi – Juchumseogi – Palkup pyojeokchigi
 - 4) Position 2 gespiegelt wiederholen
 - 5) Position 3 gespiegelt wiederholen
- Ende in Moaseogi – Kyopson junbiseogi

21.9 Poomsae Ilyeo



Einige Bewegungen dieser Form sind von Won-Hyo, einem buddhistischen Priester der Silla-Dynastie, überliefert. Die Einheit von Körper und Geist ist das höchste Ziel und in dieser letzten Meisterform als fortgeschrittene Aufgabe verdeutlicht. Ist dieser Zustand erreicht, kann die Trägheit des Ichs überwunden werden. Die moderne psychologische Forschung kennt einen solchen Zustand unter dem Begriff „Flow“ – Im Fluss des Erlebens sein. In der buddhistischen Philosophie wird dieser endgültige Zustand Nirvana genannt. Damit verbunden ist, dass der Mensch alle weltlichen Gedanken und Dinge abschüttelt und durch eine endgültige Einheit und Harmonie über sich hinauswächst. Für das Laufdiagramm von Ilyeo wurde deshalb das buddhistische Zeichen für Glück gewählt.





Start in Moaseogi – bojumeok junbiseogi (Die linke Hand umschließt die rechte Faust wie in der Taeguk Chil Jang)

- 1) Dwitkubi – Sonnal momtongmakki – Apkubi – Momtong bandaejireugi
- 2) Dwitkubi – Keumgangmakki (langsam ausgeführt)
- 3) Dwitkubi – Sonnal momtongmakki – momtong barojireugi

Rechts springt nach vorn in Ogeumseogi - Pyonsonkkeut sewotzireugi mit Kihab

Yopchagi mit Wesanteulmakki

Dwitkubi – otkoreo olgulmakki

Hände öffnen sich und verdrehen sich

Apkubi – Momtong bandaejireugi

- 4) Dwitkubi – Keumgangmakki (langsam ausgeführt)
- 5) Dwitkubi – Sonnal momtongmakki – momtong barojireugi

Rechts springt nach vorn in Ogeumseogi - Pyonsonkkeut sewotzireugi mit Kihab

- 6) Yopchagi mit Wesanteulmakki

Dwitkubi – otkoreo olgulmakki

Hände öffnen sich und verdrehen sich

Apkubi – Momtong bandaejireugi

- 7) Dwitkubi – Keumgangmakki (langsam ausgeführt)
- 8) Moaseogi – Dujumeok heoriseogi (beide Fäuste an der Hüfte)

Rechts Apchagi – links Twio yopchagi – Dwitkubi – Otkoreo olgulmakki

Hände öffnen sich und verdrehen sich

Apkubi – Momtong bandaejireugi

- 9) Dwitkubi – Keumgangmakki (langsam ausgeführt)
- 10) Moaseogi – Dujumeok heoriseogi (beide Fäuste an der Hüfte)

Links Apchagi – rechts Twio yopchagi – Dwitkubi – Otkoreo olgulmakki

Ende in Moaseogi – bojumeok junbiseogi

Kapitel IV Kyorugi (Kampf)

22 Was versteht man unter Kyorugi?



Übersetzt heißt Kyorugi einfach nur Kampf. Es meint sowohl abgesprochene Partnerübungen (Habon-Kyorugi) und den freien Zweikampf.

Unterschieden wird der Freikampf in zwei Bereiche den Vollkontakt und den Semikontakt.

Semikontakt: Der Semikontakt wird nur bei der ITF durchgeführt. General Choi Hong-hi wollte, dass die Schüler ihre Tritte und Schläge gezielt und kontrolliert ausführen. Beim Kampf tragen die Kontrahenten daher nur Fußschützer, Mundschutz und Boxhandschuhe. Schläge werden nicht voll durchgezogen, sondern kontrolliert getroffen. Nach jedem Punkt wird der Kampf unterbrochen.

Vollkontakt: Gekämpft wird in voller Kampfausrüstung, diese registriert beim modernen Wettkampf die Treffer mittels elektronischer Sensoren. Damit die Treffer auch zählen müssen die Tritte und Schläge mit voller Wucht ausgeführt werden. Der Kampf wird über die komplette Kampfzeit durchgekämpft. Der Kampf wird nur bei Fehlverhalten oder K.O. unterbrochen.

Traditionelle Tritte und Schläge wurden an das Kampfsystem angepasst, um schneller ausgeführt werden zu können, oder eine höhere Reichweite zu haben (z.B. Dollyo Chagi wurde ursprünglich mit dem Ballen getroffen).

Nur der Vollkontakt ist von der WT anerkannt und wird im Folgenden etwas näher beleuchtet.

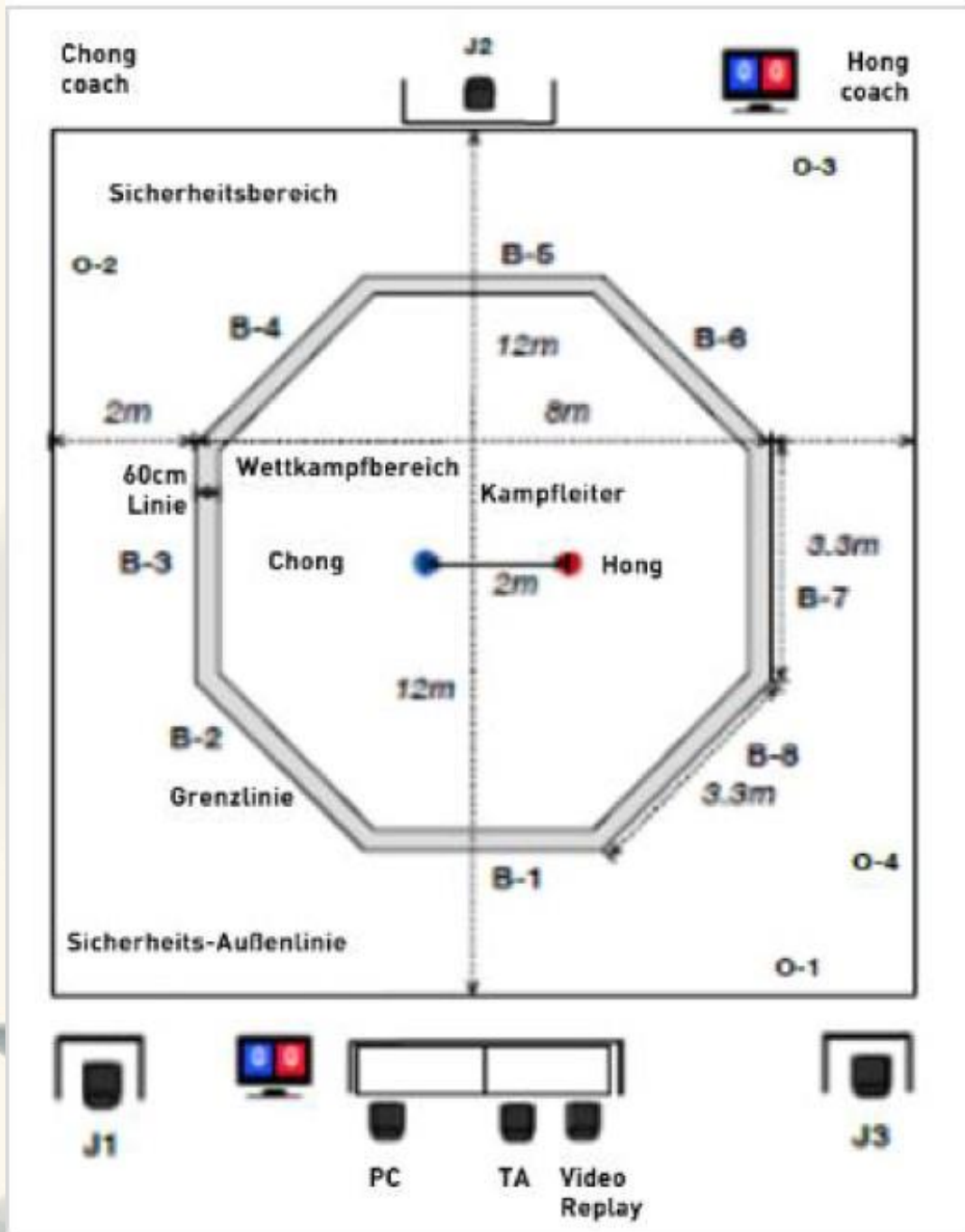
23 Die Entwicklung des olympischen Zweikampfs

Nach der Gründung der WT wurde ein neues Wettkampfsystem eingesetzt und die alte Methode des Kämpfens ohne Kontakt sollte dem neuen Vollkontakt-Stil mit Kampfwesten weichen. Man erhoffte sich von dieser Form des Kampfes eine bessere Akzeptanz in den westlich geprägten Ländern. Durch die starke Wettkampfprägung verschwanden im "modernen" Taekwondo viele der althergebrachten Techniken, weil sie sich im sportlichen Wettkampf als weniger zweckmäßig erwiesen.

Im gleichen Maße änderte sich auch das Verständnis von Taekwon-Do: Nicht mehr das lebenslange Üben einer Kampfkunst, sondern das Erkämpfen von Medaillen und Trophäen war nunmehr maßgeblich. Aus diesem Grund bezeichnet man das moderne Taekwon-Do gemeinhin als Kampfsport, während die traditionelle Ausrichtung eben als Kampfkunst gesehen wird, bei der die fortwährende Verbesserung und die Übung ("der Weg", DO) das Ziel ist. Da hinter der Entwicklung der modernen Wettkampf-Variante starke politische Kräfte in Südkorea standen (die damalige Park-Regierung), wurden die traditionell ausgerichteten Schulen mehr und mehr zurückgedrängt. Der Präsident der WTF, Dr. Kim Un-Yong, war bis 2004 auch Vizepräsident des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), was die Aufnahme des "modernen" Taekwondo als vollwertige olympische Disziplin im Jahre 1994 ermöglichte.

Taekwondo nahm bereits in Seoul (1988), in Barcelona (1992) und in Atlanta (1996) als Vorführdisziplin an den olympischen Sommerspielen teil. Seit den Spielen in Sydney (2000) ist der Vollkontakt offiziell eine olympische Disziplin. Grund hierfür ist vor allem das elektronische Punktesystem, das Treffer fair und nachvollziehbar erkennt.

24 Aufbau der Kampffläche



Legende:

B 1-8 Grenzlinien

TA Technischer Assistent

O 1-4 Außenlinien

PC PC-Bedienung

J 1-3 Punktrichter

25 Allgemeines zum Zweikampf im Taekwondo

25.1 Kommandos im Zweikampf

<u>Hogu</u>	→	<u>Kampfweste</u>
<u>Hong</u>	→	<u>Rot</u>
<u>Cheong</u>	→	<u>Blau</u>
<u>Song</u>	→	<u>Sieger</u>
<u>Cheong song</u>	→	<u>Sieger Blau</u>
<u>Kalyeo</u>	→	<u>Auseinander!</u>
<u>Gesok</u>	→	<u>Weitermachen!</u>
<u>Keuman</u>	→	<u>Ende</u>
<u>Kyesok</u>	→	<u>Weiterkämpfen!</u>
<u>Kyeshi</u>	→	<u>Zeitstopp für 1 Minute</u>
<u>Shigan</u>	→	<u>unbegrenzter Zeitstopp</u>
<u>Gong-gyeok</u>	→	<u>kämpfen!</u>
<u>Stand-up</u>	→	<u>aufstehen!</u>
<u>Il-Oh Jeom</u>	→	<u>1-5 Punkt(e)</u>
<u>Gamjom</u>	→	<u>Strafe</u>
<u>Woosegirok</u>	→	<u>Überlegenheitskarte nutzen/ Überlegenheit bestimmen.</u>

25.2 „Spielregeln“ im Zweikampf

Das komplette Regelwerk kann auf der Homepage der TUBW/ DTU eingesehen werden.

→ [Deutsche Taekwondo Union e.V.: Regelwerke & Co.](#)

Das Kapitel beschränkt sich auf die grundlegenden Regeln des Zweikampfs.

Verbotene Handlungen:

Die verbotenen Handlungen werden mit einem „Gam-jeom“ durch den Kampfleiter bestraft. Ein „Gam-jeom“ wird als zusätzlicher Punkt für den gegnerischen Kämpfer gezählt. Im Best-of-Three-System gilt eine Runde mit 5 Gam-jeons als verlohren

- a) Übertreten der Grenzlinie
- b) Hinfallen
- c) Den Kampf vermeiden oder verzögern
- d) Festhalten oder Schieben des Gegners
- e) Anheben des Beins zum Block
 - Treten des gegnerischen Beins, um einen gegnerischen Angriff zu verhindern
 - Anheben des Beins oberhalb der Hüfte für vier oder mehr Tritte in die Luft
 - Anheben des Beins oder Tritte in die Luft für mehr als 3 Sekunden, um mögliche gegnerische Angriffsbewegungen zu verhindern
- f) Angriff unterhalb der Hüfte
- g) Angriff nach dem Unterbrechungszeichen
- h) Schlagen ins Gesicht mit der Hand
- i) Kniestoß oder Angriff mit dem Knie
- j) Angriff auf den zu Fall kommenden Gegner
- K) Angriff auf die Weste in „Clinch-Position“ mit Fußsohle
- l) Angriff auf den Hinterkopf in „Clinch-Position“
- m) unsportliches Fehlverhalten des Sportlers oder Coaches

25.3 Punktevergabe im Wettkampf

Erlaubte Techniken:	Fauststoß in gerader Linie und mit geballter Faust Fußtechnik mit den Teilen des Fußes unterhalb des Knöchels
Erlaubte Angriffsflächen:	Rumpf: Angriff mit Faust oder Fuß auf die Weste. Nicht auf den ungeschützten Rückenbereich. Kopf: Angriff durch Fußtechniken oberhalb des Schlüsselbeins.
Gültige Punkte:	Ein (1) Punkt für einen erlaubten Angriff mit der Faust auf die Weste Zwei (2) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Fußtritt auf die Weste Drei (3) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Fußtritt zum Kopf Vier (4) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehtritt auf die Weste Fünf (5) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehtritt zum Kopf Ein (1) Punkt für jedes „Gam-jeom“, das an den gegnerischen Kämpfer vergeben wird

25.4 Ergebnis des Wettkampfes

- 1) Sieg durch Abbruch des Kampfleiters:
 - a) Falls ein Kämpfer durch eine erlaubte Technik niedergeschlagen wurde und bei „Yeo-dul“ (acht) nicht weiterkämpfen kann.
 - b) Falls ein Kämpfer nach dreimaliger Aufforderung nicht kampfbereit ist.
 - c) Falls die Sicherheit des Kämpfers gefährdet ist.
 - d) Falls der offizielle Turnierarzt feststellt, dass ein Kämpfer aufgrund einer Verletzung nicht mehr weiterkämpfen soll.
- 2) Sieg nach Punkten: Der Sieger wird durch das Gesamtpunkteergebnis nach 3 Runden bestimmt
- 3) Sieg durch 20 Punkte Unterschied: Entsteht ein Unterschied von 20 Punkten zwischen zwei Kämpfern nach Beendigung der 2. Runde und/ oder jederzeit in der 3. Runde, unterbricht der Kampfleiter sofort den Kampf und erklärt den Kämpfer zum Sieger, der mit einem Unterschied von 20 Punkten führt.
- 4) Sieg durch Goldene Runde: Der Kämpfer, der zuerst zwei oder mehr gültige Punkte in der 4. Runde erzielt oder dessen Gegner zwei “Gam-jeoms” erhält, wird zum Sieger erklärt.
- 5) Sieg durch Überlegenheit: Der Sieger wird nach der 4. Runde durch die Überlegenheitskarte bestimmt.
- 6) Sieg durch Aufgabe: Der Sieger wird durch die Aufgabe des Gegners bestimmt.
 - a) Falls ein Kämpfer durch Verletzung oder aus anderen Gründen aufgibt.
 - b) Wenn der Coach das Handtuch in die Kampffläche wirft.
- 7) Sieg durch Disqualifikation: Ein Kämpfer kann bei der Waage oder bei Nichterscheinen im Kontrollbereich nach dem dritten Ausruf disqualifiziert werden.
- 8) Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters (PUN) Der Kampfleiter erklärt PUN, wenn ein Kämpfer zehn “Gam-jeoms” erhalten hat.
- 9) Sieg durch Disqualifikation durch unsportliches Verhalten des Sportlers oder des Coaches.

25.5 Ergebnis im Best-of-three-System

Im Best-Of-Three-System muss es immer einen Sieger nach jeder Runde geben. Dieser kann wie folgt erzielt werden:

- 1) Rundensieg nach Punkten: Der Sieger wird durch das Punkteergebnis am Ende der Runde bestimmt.
- 2) Rundensieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters: Ein Kämpfer erhält das fünfte „Gam-jeom“ in einer Runde und somit wird der Gegner zum Sieger dieser Runde erklärt.
- 3) Rundensieg durch Punkte Unterschied: Entsteht ein Unterschied von 12 Punkten zwischen zwei Kämpfern in einer Runde, unterbricht der Kampfleiter sofort den Kampf und erklärt den Kämpfer zum Sieger, der mit einem Unterschied von 12 Punkten führt.
- 5) Rundensieg durch Überlegenheit: Der Sieger wird durch die Überlegenheit entschieden

Kampfgewinn im Best-of-three-System

- 1) Sieg durch Abbruch des Kampfleiters
- 2) Sieg nach Punkten: Die Gesamtwertung ergibt sich aus der Summe der gewonnen Runden nach 3 Runden.
- 3) Sieg durch Aufgabe
- 4) Sieg durch Disqualifikation
- 5) Sieg durch Disqualifikation durch unsportliches Verhalten

26 Das Video Replay

Falls es zu einem Einspruch über eine Kampfrichterentscheidung während des Kampfes kommt, so stellt der Coach durch Heben seiner Karte den Antrag an den Kampfleiter für eine sofortige Überprüfung durch Video Replay. Der Coach kann nur in folgenden Fällen einen Video Replay anfordern:

- 1) „Gam-jeom“-Strafen für den gegnerischen Kämpfer für Hinfallen, Übertreten der Grenzlinie, Angriff nach dem Unterbrechungszeichen („Kal-yeo“) oder Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner
- 2) Technische Punkte
- 3) „Gam-jeom“-Strafen für eigenen Kämpfer
- 4) Technische Probleme oder Fehler in der Zeitmessung: Der Coach darf jederzeit in der zweiten oder dritten Runde einen Video Replay für einen Test der PSS anfragen. Falls das PSS einwandfrei funktioniert, verliert der Coach seine Karte und der Coach erhält einen „Gam-jeom für unsportliches Verhalten“
- 5) Falls der Kampfleiter vergisst, nach einem „Gam-jeom“ die Punkte zu annullieren
- 6) Falls ein Punkt durch einen Faustangriff an den falschen Kämpfer vergeben wurde
- 7) Kopftreffer ohne Punktwertung

Der Coach hat pro Kampf **eine Karte** („Quota“), um einen Video Replay zu beantragen. Der Kampfrichterreferent kann die Anzahl der Karten während der Coach Besprechung ansprechen und bestimmen. Falls dem Video Replay zugestimmt wird, so bekommt der Coach seine Karte wieder zurück und kann diese erneut benutzen. **Bei Ablehnung behält der Kampfleiter die Karte ein.**

27 Das Protest und Schiedskomitee

Das Protestkomitee besteht aus drei Personen. Sollte ein Coach mit einem Kampf nicht einverstanden sein kann er Protest einlegen.

Durchführung: Falls der Coach einen Protest stellen möchte, so muss er seinen Antrag sofort nach Kampfbende und mündlich der Wettkampfleitung mitteilen. Die Wettkampfleitung nimmt dann den Protest offiziell an und überreicht das auszufüllende Protestformular an den Coach.

Der Coach muss dann den schriftlichen Protestantrag zur Neubewertung einer Entscheidung innerhalb von 10 Minuten bei der Wettkampfleitung einreichen

Alle Kämpfe der Gewichtsklasse werden bis zur Entscheidung eingestellt.

Darüber hinaus fungiert das Komitee auch als Schiedskomitee und kann Sanktionen bei unangemessenem Verhalten von Coaches, Sportlern, Offiziellen verhängen. Diese können je nach Schweregrad wie folgt aussehen:

Ermahnung

Verwarnung

Disqualifikation

Platzverweis

Suspendierung

Start-, Verein- oder Verbandsperre

Lizenzentzug, -herabstufung, -sperre

Geldstrafe bis 5.000 EUR (nicht abschließend)

28 Die Handzeichen des Wettkampfleiters

Hier werden nur die wichtigsten Handzeichen dargestellt, um dem Sportler einen groben Überblick zu vermitteln. Eine vollständige Liste findet sich im **Downloadbereich der DTU**

- 1) **Aufrufen der beiden Kämpfer zuerst Chong (Blau, rechts) dann Hong (Rot, links)**



- 2) **Aufforderung zum Weiterkämpfen „Gong-gyeok“**



3) Zeitstopp 1 Minute „Kyeshi“



4) Stopp/ Weitermachen Kalyeo/ Kyesok



5) Runde beenden „Keuman“



6) Strafpunkt „Gamjeom



7) Strafpunkt für ein bestimmtes Fehlverhalten in diesem Fall Gegner Festhalten.





Quellen:

Bild Inhaltsverzeichnis: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/aquarell-illustration-im-chinesischen-stil_32052361.htm

Bild Kapitel I: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/aquarell-illustration-im-chinesischen-stil_32052346.htm

Hintergrund Kapitel II: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/aquarell-illustration-im-chinesischen-stil_33028824.htm

Hintergrund Kapitel III: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/aquarell-illustration-im-chinesischen-stil_32052356.htm

Hintergrund Kapitel IV: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/aquarell-illustration-im-chinesischen-stil_32052359.htm



Kapitel I Geschichte des Taekwondo:

www.sportschuleasia.de

[Die Geschichte des Taekwondo](#)

<https://taekwon-do-ingolstadt.de/tkd-ingolstadt/entwicklung-des-taekwon-do>

<https://www.just-taekwondo.de/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=225740923143246&set=a.225740899809915&type=3&locale=de_DE

Kapitel III Formenlauf:

https://de.wikipedia.org/wiki/I_Ging

[KWON | Entstehung der HYONG Übungsformen im Taekwondo](#)

<https://www.tkd-hankook.net/index.php?page=poomse>

Links der Deutschen Taekwondo Union:

[Deutsche Taekwondo Union e.V.: Deutsche Taekwondo Union e.V. - Einziger in Deutschland anerkannter Fachsportverband für olympisches Taekwondo](#)

[8.1.1 Handzeichen Kampfleiter zur WOZ Stand 01.09.2023.pdf](#)

[8.1 WOZ Stand 01.09.2023 neu.pdf](#)