

Taekwondo

Taekwondo ist ein Sport und Kampfsport, bei dem Arme und Beine mittels Schlägen und Tritten zur Abwehr und für den Angriff eingesetzt werden.

Die Taekwondo Begriff ist in drei Wörter untergliedert:

TAE	im Sprung treten - kennzeichnet die Beintechnik
KWON	Faust - weist auf die Handtechnik hin
DO	Weg, Kunst - kennzeichnet den körperlichen und geistigen Reifeprozess

Durch das Taekwondo-Training wird der Körper gekräftigt, geschmeidig, elastisch und stark.

Neben körperlichem Wohlbefinden stellt sich auch eine geistig-positive Haltung beim Training ein.

Der Sport Taekwondo schult gleichermaßen Körper und Geist. Bereits das anfängliche Training der Grundtechniken erhöht die Ausdauer und Willenskraft. Ist diese Stufe erreicht, merkt der Schüler, daß nur mit Geduld etwas zu erreichen ist. Der Umgang mit dem Lehrer und den bereits höher graduierten Schülern lehrt ihn, höflich und bescheiden zu sein, führt aber auch zur Kritik und Selbstkritik. Beim Kämpfen werden Eigenschaften wie Selbstbeherrschung, Ehrbarkeit und Gerechtigkeit gefördert.

Beim fort dauernden Üben und Training mit den Mitschülern lernt man das Gefühl der Zusammengehörigkeit kennen. Daraus entwickelt sich Integrität, Treue und Hilfsbereitschaft.

Die Zusammenwirkung dieser Eigenschaften und ihre stetige, gemeinsame Weiterentwicklung wird mit dem Begriff DO verständlich gemacht. DO vollzieht sich in uns, gibt uns innere Kraft und spiegelt sich daher auch in unseren Handlungen wieder.

Deshalb ist DO eine Weltanschauung, die sich auch auf unser Privatleben und unsere Arbeit übertragen läßt. Taekwondo ist der Definition nach somit auch eine Lebensschule, in der wir lernen, uns in der Welt zurechtzufinden, sie zu verstehen und nach Möglichkeit zu verbessern.

In der heutigen Zeit gewinnt Taekwondo als Freizeitsport für jede Altersgruppe zunehmend an Bedeutung, da man sich nicht nur auf vielfältige Weise körperlich fit halten kann, sondern auch äußerst wirkungsvoll verteidigen kann.

Die Geschichte des Taekwondo`s

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, deren Geschichte sich über viele Jahrhunderte hinweg entwickelt hat. Um die Entstehung des Taekwondo zu beschreiben, muß man sich etwas mit der Geschichte Koreas beschäftigen.

In den ersten nachchristlichen Jahrhunderten war das Gebiet des heutigen Korea in drei Königreiche aufgeteilt: Koguryo im Norden, Baek Je im Südwesten und Silla im Südosten, wobei Koguryo flächenmäßig bei weitem das größte war.

In den alten Königreichen von Korea war Taekwondo unter verschiedenen Namen bekannt: Subyokta, Kwonbaek, Byon und Taekyon.

Die beiden südlichen Länder Baek Je und Silla lebten in ständiger Wachsamkeit gegen die militärische und wirtschaftliche Bedrohung durch Koguryo aus dem Norden.

Vor allem für Silla wirkte sich das insofern positiv aus, als die eigene Kraft und Stärke in jeder Beziehung erhalten und verbessert werden musste.

Man erkannte hier, daß eine geistige Überlegenheit die Grundlage für das Widerstandsvermögen gegen den Norden war, und so entwickelte man vielerlei Systeme, die die geistige Substanz des Volkes nährten und verbesserten.

Zu diesem Zweck wurde unter anderem im 6. Jahrhundert n. Chr. von dem König Chin-Hung das Hwarang-Do gegründet, eine Organisation, in der die talentierte Jugend der damaligen Zeit aufgenommen und im Ideengut des Zen unterrichtet wurde.

Dieses Ideengut wendete man auf verschiedene Künste, Wissenschaften und die Selbstverteidigung an. Damit war der Grundstein für die Geschichte und Entstehung des Taekwondo gegeben.

Für die Hwarang-Do-Bewegung resultierte aus dem Gedankengut des Zen eine unüberwindbare Stärke, die schließlich zu einer friedlichen Vereinigung der drei Königreiche unter der Leitung Sillas führte.

In der folgenden Silla-Dynastie wurde Soo Bak Gi und Taek Kyon zur nationalen Kriegskunst erklärt, in der jährlich Wettkämpfe ausgetragen wurden, um den besten Kämpfer zu ermitteln. Der Wettkampfsieger erhielt einen bedeutenden Posten in der Regierung.

Auch während der Koryo-Dynastie (918 - 1392 n. Chr.) erfreuten sich die kriegerischen Künste großer Beliebtheit. Somit wurde das Taekyon fast 800 Jahre lang weitergepflegt und perfektioniert.

Zu Beginn der folgenden Joseon-Dynastie (1393 - 1910 n. Chr., auch Yi-Dynastie genannt) im Zuge des Übergangs vom Buddhismus zum Konfuzianismus als Gesellschaftsordnung wurde jedoch alles, was mit dem Militär und so auch mit Taekwondo zu tun hatte, in der Geschichte Koreas abgewertet.

Da aber der äußere Anlass der Auseinandersetzung mit den Nachbarstaaten im Laufe der Zeit verschwand, erlahmte die schöpferische Kraft des Volkes und die Entwicklung des Do stagnierte.

Als im 14. Jahrhundert die Lee-Dynastie folgte, wurde das Taekyon nur noch von kleinen Gruppen am Leben erhalten und die Taekwondo Geschichte stagnierte mehrere Jahrhunderte lang.

Im Jahr 1910 erfolgte die Besetzung Koreas durch Japan und Taekyon wurde in seiner öffentlichen Ausübung verboten. Damit war aber der äußere Anlaß, der das Taekyon zu seiner einstigen Blüte geführt hatte, wieder gegeben: die Bedrohung von außen.

schlimme Zeit ohne Schaden überstand.

Nach der Niederlage der Japaner 1945 war das Interesse vorhanden, das Taekyon und seine Techniken der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Es erfolgte schnell eine allgemeine Verbreitung und in dieser Zeit entstand eine Bewegung unter der Führung von General Choi Hong-hi.

General Choi Hong-hi (1918-2002) wurde beauftragt, das Taekyon neu zu ordnen und eine umfassende äußere Organisation zu entwerfen.

Im Rahmen dieser Neuordnung änderte er auch 1955 unter Mithilfe eines Komitees, dem bedeutende Persönlichkeiten Koreas angehörten, den Namen des Taekyon in Taekwon-Do, was soviel wie "der Weg des Fußes und der Hand" heißt.

General Choi Hong-hi gilt als Begründer und wichtiger Motor der weltweiten Verbreitung und Geschichte des modernen Taekwondo.

Zwischen 1950-1953 entwickelten die Meister Südkoreas unter Leitung von General Choi Hong-hi einen neuen Kampfsport nach dem japanischem Modell.

Taekwondo vereinte die bestehenden Stilrichtungen Chang Hon Yu, Chang Moo Kwan, Chung Do Kwan, Chi Do Kwan, Oh Do Kwan, Yul Kwan Sool, Kang Duk Kwan, Yun Moo Kwan und andere.

1955 führte General Choi Hong-hi im Auftrag der südkoreanischen Regierung Taekwondo als Nationalsport ein. Die Disziplin wurde schnell zum koreanischen Volkssport und als Pflichtfach auch an allen Militäarakademien und Polizeischulen des Landes gelehrt.

Ein Graduierungssystem (Dan Gup Jedo) wurde gegründet und Regeln für den Wettkampf erstellt.

1961 wurde General Choi Hong-hi der erste Präsident der Korean Taekwondo Association (KTA).

1965 brach als wichtiger Meilenstein in der Geschichte eine Abordnung höchster Danträger von Korea auf, um das Taekwondo in der ganzen Welt zu verbreiten.

Seit dieser Zeit wird diese koreanische Kampfkunst auch in Europa unterrichtet. In der deutschen Delegation von Choi Hong-hi war übrigens auch

Taekwondo-Großmeister Jae-Hwa Kwon.

Die moderne Taekwondo-Geschichte gipfelte in der Gründung von zwei großen Weltverbänden:

Dem ITF 1966 unter General Choi Hong-Hi und der WTF 1973 unter Kim Un-Yong.

Die Taekwondo-Techniken und Stile beider Verbände sind im Grunde identisch.

Die beiden Stile unterscheiden sich in ihrer Geschichte vor allem in der

Namensgebung, in den Formenläufen (Taegueks, Poomse) und in der Art des

Wettkampfes (Semi-Kontakt, Vollkontakt).

Die WTF wurde 1973 als Reaktion auf die Emigration von General Choi Hong-Hi und die parallel stattfindende Verlegung der ITF-Zentrale nach Kanada gegründet. Die Begründung dafür war, dass Taekwondo als koreanischer Nationalsport seinen Zentralsitz unbedingt in Korea haben muß.

In Deutschland ist nur das olympische WTF Taekwondo System offiziell anerkannt. Der Hauptunterschied zwischen den beiden Weltverbänden ist, dass der WTF im Gegensatz zum ITF versucht, den Sport und die Wettkämpfe publikumswirksamer und attraktiver zu gestalten.



Das Hauptquartier der World Taekwondo Federation ist das Kukkiwon in Seoul (Südkorea). Im Kukkiwon, der internationalen Zentrale des Taekwondo, dreht sich alles um den Kampfsport und seine Geschichte. Die Weltelite der Taekwondo-Kämpfer trainiert dort. Das Kukkiwon wurde 1972 fertiggestellt und seit 1973 befindet sich dort das Sekretariat und

der Hauptsitz des WTF. Heutiger Präsident des WTF ist Dr. Chungwon Choue.

heutiger Präsident des WTF ist Dr. Chungwon Choue.

1973 fand in Seoul die erste Taekwondo Weltmeisterschaft statt.

1976 wird als übergeordneter Dachverband für alle Taekwondo-Belange in Europa die ETU - European Taekwondo Union gegründet.

Die ersten Mitglieder sind Belgien, Dänmark, Deutschland, England, Frankreich, Griechenland, Italien, Niederlande, Österreich, Portugal, Spanien und Türkei.

Heute umfasst die ETU 47 Mitgliedsstaaten (bzw. 48 mit der Insel "Isle of Man").

Die Gründung dieses europäischen Dachverbandes blieb nicht ohne Auswirkung auf Deutschland:

1981 wurde in Frankfurt als Meilenstein der Taekwondo Geschichte in Deutschland die DTU (Deutsche Taekwondo Union) gegründet. Sie ist deutscher Verband der WTF.

Der einzige offizielle Taekwondo Verband in Deutschland umfasst heute 16 Landesverbände bestehend aus 867 Vereinen und fast 60.000 Mitgliedern.

1982 wurde die DTU als Spitzenverband im Deutschen Sportbund DSB aufgenommen. Die Deutsche Taekwondo Union ist Mitglied im WTF und in der ETU. In Bayern entwickelte sich ebenfalls ein Verband, dem auch die Taekwondo Schulen Fichtner angeschlossen sind:

1982 wurde die BTU (Bayerische Taekwondo Union) als Landesverband der DTU in München gegründet und als Mitglied beim Bayerischen Landessportverband (BLSV) aufgenommen.

Die Bayerische Taekwondo Union hat in ihrer über 20 jährigen Geschichte einen rasanten Mitgliederzuwachs verzeichnet und umfasst heute 180 Vereine mit ca. 10.000 Mitgliedern.

1994 gründete Josef Fichtner in Miesbach die Jiu-Jitsu und Taekwondo Schule Fichtner. Weitere Schulen folgten in Penzberg (2004) und in Holzkirchen (2005). Im September 2003 fand die 16. Taekwondo Weltmeisterschaft in Garmisch-Partenkirchen statt.

Im November 2004 fand die Bayerische Taekwondo Meisterschaft (Vollkontakt) in Bad Tölz statt.

Im Februar 2008 fand in Miesbach ein Länderkampf mit einer Auswahl der BTU gegen das Uni-Team der Youngsan-Universität aus Korea statt. Mit dabei waren u.a. Michael Baumgartl (Deutscher Meister) und Orcun Öztürk (vierfacher Deutscher Meister). Video: » Länderwettkampf

Taekwondo war an den Olympischen Sommerspielen von Seoul (1988), Barcelona (1992) und Atlanta (1996) als 'Vorführdisziplin' vertreten.

Seit den Olympischen Spielen 2000 in Sydney/Australien ist Taekwondo dank der WTF vollwertige olympische Disziplin.

Bei den Olympischen Spielen 2000 wurde der Vollkontakt-Wettkampf mit Westen erstmals Voll-Olympisch und Faissal Ebnoutalib holt dabei die erste Olympia-Taekwondo-Medaille (Silber) für Deutschland.

Der amerikanische Athlet Steven Lopez ist bislang der einzige Doppel-Olympiasieger in der Taekwondo Geschichte. Steven Lopez konnte jeweils die Goldmedaille 2000 in Sydney (- 68 kg) und 2004 in Athen (- 80 kg) in Taekwondo erringen.

WTF ist dabei das olympische Taekwondo-System, d.h. man kann nur an den Olympischen Spielen teilnehmen, wenn man einem Verein angehört, der über Landes- und Bundesverband dem WTF angeschlossen ist.

Deshalb ist nur die DTU als einziger offizieller Taekwondo-Verband in Deutschland vom Nationalen Olympischen Komitee NOK und vom Deutschen Sportbund DSB dazu berechtigt worden, Sportler zu den Olympischen Spielen zu entsenden.

2006 entstand der Deutsche Olympische Sportbund in Frankfurt am Main. Der DOSB entstand aus der Vereinigung von Deutschem Sportbund (DSB) und Nationalem Olympischen Komitee für Deutschland (NOK). Die DTU wurde in den DOSB übernommen.

Der Sport-Dachverband vertritt 27,5 Mio. Sportler, organisiert in 91.000 Sportvereinen und 96 Mitgliedsorganisationen (z.B. DTU).

Taekwondo hat in seiner 2000 Jahre alten Geschichte stark an Popularität zugenommen und wird heute von über 20 Millionen Sport-Aktiven in aller Welt praktiziert.

Verhalten- und Höflichkeitsregeln:

- Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang (Übungsraum) sowie vor und nach jeder Partner-Übung
- Wärme dich vor Übungsbeginn auf
- Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Trainingsstunde.

- Trage immer einen sauberen, weißen Tobok aus Stoff mit langen Ärmeln ohne Abzeichen und Aufschriften. Trage kein Unterhemd unter dem Tobok (ausgenommen Frauen). Das schwarze Revers ist den Meistern vorbehalten und darf von Schülern nicht getragen werden
- Binde deinen Gürtel mit dem korrekten Knoten, bevor Du den Dojang betrittst und löse ihn erst, wenn du wieder im Umkleideraum bist
- Trage weder Schuhe, noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts
- Jeder sollte darauf bedacht sein, sich verbessern zu wollen, daher sollte man immer ein Maximum seiner Energie während des Trainings geben
- Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fuß-Nägel kurz und wasche die Füße
- Schließe und öffne die Fenster nicht ohne Erlaubnis des Lehrers
- Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts
- Verlasse den Raum während des Unterrichts nicht ohne Erlaubnis des Lehrers
- Übe nie Freikampf ohne Erlaubnis des Lehrers
- Nimm keine Speisen oder Getränke im Dojang zu Dir (auch keinen Kaugummi)
- Befolge die Anweisungen des Lehrers, damit die kostbare Zeit für jeden genutzt werden kann
- Behandle Deinen Lehrer und jeden Partner mit Respekt
- Sei immer hilfsbereit und höflich

Ursprung und Bedeutung der Etikette:

Die Etikette hat ihre Ursprünge in der feudalen Gesellschaftsordnung und der militärischen Tradition der Koreaner, die Krieger und Beamte im Dienste eines Fürsten waren und durch ihr Verhalten nach bestimmten Regeln ihren Herren repräsentierten.

Während die Krieger-Etikette durch Strenge, Disziplin und Gehorsam die Führung eines militärischen Verbandes ermöglichte und dessen Schlagkraft stärkte, dient die Dojang-Etikette der Entwicklung des einzelnen Übenden, um diesen zur Achtung, Respekt

und Höflichkeit zu erziehen.

Während des Trainings dient die Etikette unter anderem der Schulung von Achtsamkeit und Rücksichtnahme.

Sie dient außerdem dem Schutz des Partners und dem eigenen Schutz vor Verletzungen, weil im Taekwondo Techniken geübt werden, deren unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen führen könnten.

Ebenso kann nur durch ein rücksichtsvolles Miteinander und das Einhalten von Regeln ein effektives Training absolviert werden.

Während die Etikette sich für den Anfänger nur als vordergründige Formalität darstellt - z.B. beim Gruss oder beim Betreten des Dojang - entwickelt sich beim fortgeschrittenen Schüler im Laufe der Zeit ein umfassendes Erkennen des wahren Inhalts der Etikette, wie z.B. Erziehung und Kultivierung des Geistes und Achtung vor alten Lehren und Traditionen.

Die Etikette verhilft zu einem Gespür dafür, was angemessen und richtig ist. Sie fördert die Zuwendung für scheinbare Nebensächlichkeiten und öffnet so eine innere Tür.

Die Einhaltung der Regeln gehört zur charakterlichen Fortbildung, die schließlich als Bindeglied zwischen Dojang und Alltag wirkt: der Übende lebt Aufrichtigkeit und Entschlossenheit auch außerhalb des Trainings.

Die Etikette wirkt als Gruppenform, indem sie nicht nur Selbstdisziplin beim gemeinsamen Training fordert, sondern auch das notwendige Gefühl für Gemeinschaft und die gemeinsamen Ziele fördert.

Die Etikette ist auch das Aushängeschild einer Schule: So sollte z.B. der Dojang aufgeräumt und die Kleidung ordentlich sein. Gemeinsame Abzeichen stehen als Bekenntnis zu einer bestimmten Gemeinschaft und Organisation, zu gemeinsamen Werten, Regeln, Zielen und Traditionen.

Etikette richtig verstanden und reguliert, befreit die von ihr geforderte Selbstdisziplin. Sie ist somit nicht als Beschänkung zu verstehen, sondern als ein Weg, den Geist umfassend zu öffnen.

Das falsche Verständnis von Etikette führt zu starren, inhaltslosen Formen und Regeln.

Eid des Taekwondo

- Ich werde die Prinzipien von Taekwondo beachten.
- Ich werde den Lehrer und die höheren Grade respektieren.
- Ich werde Taekwondo niemals mißbrauchen.
- Ich werde für Freiheit und Gerechtigkeit kämpfen.
- Ich werde für eine friedvolle Welt eintreten.

Welche Ziele lassen sich mit einem Taekwondo Training erreichen?

Körperliche Aspekte der Lehre und Grundsätze des Taekwondo

- Beweglichkeit
- Schnelligkeit (Sok Do)
- Kraft

- Ausdauer (zusätzlich empfehlenswert: Bergsteigen, Radfahren und Schwimmen)
- Koordination und Gleichgewichtssinn (Kyun Hyung)
- Atemkontrolle (Ho Hup)
- Konzentration (Jip Joong)
- Körper-Verständnis
- In Kampfkünsten wie Taekwondo erlernt man nicht nur wie der Bewegungsapparat des Körpers funktioniert, sondern (was vielleicht noch wichtiger ist) auf die Signale seines Körpers zu hören.

Charakterliche Aspekte der Lehre und Grundsätze des Taekwondo

Über den Weg der körperlichen Anstrengung und der Beachtung der Verhaltensregeln des Taekwondo erreicht man darüber hinaus auch eine Fortbildung der Persönlichkeit.

Eigenschaften und Ziele, die man so durch das Training von Taekwondo finden kann, sind z.B.:

- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- Erkennen eigener Grenzen
- Geduld (Innee)
- Fairness (Hullyung-Ham)
- Respekt anderen Menschen gegenüber, unabhängig von deren Rasse, Hautfarbe, etc.
- Bescheidenheit
- Innerliche Ruhe

Koreanische Vokabeln

Grundbegriffe:

Dojang - Übungsraum

Dobok - Anzug

Ty - Gürtel

Körperstufen:

Olgul - Kopf bis Schlüsselbein

Montong - Oberkörper bis Nabel

Arae - Körper unterhalb Nabel

Formen:

Poomse - Bewegungsform

Taeguk - Größe und Ewigkeit

1. - Taeguk Il chang - Himmel und Licht
2. - Taeguk Ih chang - Frohsinn und Fröhlichkeit
3. - Taeguk sam chang - Feuer
4. - Taeguk sa chang - Donner
5. - Taeguk oh chang - Wind
6. - Taeguk yuk chang - Wasser
7. - Taeguk sil chang - Berg
8. - Taeguk pal chang - Erde

Grundstellungen:

Ap Sogi - kleine Vorwärtsstellung

Ab Gubi - große Vorwärtsstellung

Kima Sogi - Seitwärtsstellung

Dwit Gubi - Rückwärtsstellung

Beintechniken:

Ap Chagi - Fußstoß nach vorne

Dollyo Chagi - Fußschlag von der Seite

Naeryo Chagi - Fußschlag von oben nach unten

Ap Chaolligi - Fußschlag von unten nach oben

Yop Chagi - seitlicher Fußstoß

Dwit Chagi - Rückwärtsfußstoß