TAEKWONDO

Der Name Taekwondo setzt sich aus drei altkoreanischen bzw. chinesischen Begriffen zusammen.

TAE heißt Fuß, damit springen, treten - Fußtechnik.
KWON heißt Faust, damit schlagen - Handtechnik.
Das **DO** soll im geistigen und körperlichen Reifeprozess jedes einzelnen Aktiven erkennbar sein, bedeutet aber auch Weg, System, Methode und Kunst.

Geschichte

Das Königreich KONGURYO wurde 37 v.Chr. südlich der Mandschurei gegründet. Gefundene Grabgemälde aus dieser Zeit bezeugen die Existenz einer Kampfkunst, die dem Taekwondo Vorbild und Grundlage war.

Das Königreich S LLA entstand ca. 20 Jahre vor Konguryo und bestand trotz Anfeindungen seiner Nachbarn fast 1000 Jahre. Die Ritter dieses Reiches wurden u.a. auch in Subak, einem Vorläufer des Taekwondo ausgebildet. Im Lauf der Zeit änderte sich der Name der Kampfkunst: Subyokta, Kwonbaek, Byon und Taekyon.

Noch mehr Dokumente und Unterlagen über Taekwondo sind aus dem Königreich BAEKYE, das 18 n.Chr. gegründet wurde, bekannt. Dort nannte man es Subyokta.

Um das Jahr 918 n.Chr. entstand das Königreich KORYO (Korea). Es bestand hauptsächlich aus dem Zusammenschluss der Königreiche Silla und Baekye. Es Ist historisch belegt, dass Taekwondo dort unter dem Namen Subakhi als Nationalsport betrieben wurde.

Nach dem Zusammenschluss der vier Königreiche Konguryo, Silla und Baekye und Kungye (das eigentliche Koryo) begann man, Taekwondo zu systematisieren, und um 1790 entstand das erste illustrierte Buch.

Leider geriet In den folgenden Jahrhunderten Taekwondo bzw. Subakhi immer mehr in Vergessenheit. Erst nach dem zweiten Weltkrieg begannen sich wieder verschiedene Gruppen zu organisieren. Der Verdienst für die folgende weite Verbreitung, vor allem aber für die Pflichteinführung beim koreanischen Militär sowie die Findung des Namens Taekwondo, gebühren dem General a.D. **Choi Hong Hi.**

Aus der Vielzahl der bestehenden Schulen (9 Stilrichtungen, z.B. Handokwan, Mudokwan, ...) wurde eine gemeinsame Linie gesucht und in der Stilrichtung **Jidokwan** gefunden. Daraus entstand ein modernes, der Zeit angepasstes System.

Nach dem Koreakrieg brachten Amerikaner den Sport in die USA, von dort ging er in fast alle Länder der Welt, nach Deutschland 1965, nach Österreich 1966.

Anläßlich der 1. Weltmeisterschaft 1973 wurde die „World Taekwondo Federation" (WTF) gegründet, dessen Zentrum das „Kukkiwon" in Seoul - Südkorea ist.

FACHAUSDRÜCKE

Zahlen 1 - 10

> *hanah, du!, set, net, dasot, yosot, ilgob, yodol, ahob, yol*

Ordnungszahlen 1. - 10.

> *il, ie, sam, sa, oh, yuk, chi/, pal, gu, sib*

Kommandos

> habt Acht - *charyot*
> Seitenwechsel - *bal bako*
> verbeugen - *kyongne*
> zurück od. gegengleich - *baro*
> bereit - *junbi*
> umdrehen - *dyro dora*
> beginnen - *s1jak*
> beenden - *gman*
> ruhen - *swio*

Stände

> tiefer Vorwärtsstand - *ap gubi*
> tiefer Rückwärtsstand - *dwit gubi*
> hoher Vorwärtsstand - *ap sogi*
> hoher Rückwärtsstand - *bom sogi*
> Reitersitzstand - *Joochum sogi*
> Einbeinstand - *hakdari sogi*

Körperbezeichnungen

Gesicht (Bereich vom Schlüsselbein aufwärts) - *olgul*

> Kopf - *mori*
> Nasenrille - *injung*
> Kinn - *tok*
> Hals - *mok*

Bereich vom Schlüsselbein bis eine Handbreit unterhalb des Nabels - *momtong*

> Körper - *mom*
> Ellbogen - *pa/kup*
> Unterarm - *palmok*
> Hand - *son*
> Fingerspitzen - *sonkut*
> Arm - *pa/*
> Rücken - *dung*
> Faust - *jumok*
> Handkante - *sonnal*

Bereich vom Unterbauch abwärts - *arae*

> Bein - *dari*
> Fußballen - *ap chuk*
> Rist - *baldung*
> Fuß - *bal*
> Knie - *murup*
> Ferse - *dwit chuk*

Form/Richtung der Bewegung

> links - *oen*
> rechts - *orun*
> vorn - *ap*
> hinten - *dwit*
> seitlich • *yop*
> Ziel - *pyojok*
> aufwärts - *ol/yo*
> abwärts - *naeryo*
> außen - *bakkat*
> innen - *an*
> rund - *dol/yo*
> halbrund - *bandal*

Art der Bewegung

> tiefer Stand - *gubi*
> hoher Stand - *sogi*
> Block - *makl*
> Tritt - *chagi*
> Schlag - *chigi*
> Stoß - *jireugi*
> Stich - *chireugi*
> Griff - *jaebi*
> Befreiung - *paegi*

Handtechnik

> tiefer Block - *arae maki*
> mittlerer Block - *momtong maki*
> Faustst0ß gleich - *bandae jireugi*
> m. **B.** innerer Unterarm nach außen - *anpa/mok bakkat maki*
> m. Block n. außen - *bakkat maki*
> Handkantenblock • *sonnal maki*
> hoher Block • *olgul maki*
> gerader Faustst0ß - *momtong jireugi*
> Faustst0ß gegengleich • *baro jireugi*
> Faustrückenschlag • *dung jumok ape chigi*
> Handkantenschlag • *sonna/ chigi*
> m. Block n. innen - *an maki*
> Fingerspitzenstich - *pyonsonkeut chireugi*

Fußtechnik

> Fronttritt - *ap chagi*
> Zieltritt - *pyojok chagi*
> Peitschentritt - *hurryo chagi*
> Schubtritt - *milo chagi*
> Zugtritt - *kuro chagi*
> gezogener Rundtritt - *kuro dol/yo chag/*
> Seitwärtstritt - *yop chagi*
> Rückwärtstritt - *dwit chagi*
> Halbrundtritt - *bandal chagi*
> Rundtritt - *dol/yo chagi*
> Fersendrehschlag - *m_om dol/yo chagi*

> Doppeltritt (gleicher Fuß/ gleiche Technik) - *i Jung chagi*
> Doppeltritt (gleicher Fuß/ verschiedene Technik) - *dubon chagi*
> Sprungtritt einfach - *dwio chagi*
> Sprung-Doppeltritt - *dubaldangsang*

KLEIDUNG UND GÜRTELFARBEN

Die weiße Taekwondo-Kleidung soll den Geist des Taekwondo, die Reinheit und Unvoreingenommenheit symbolisch darstellen.

Die Gürtelfarben geben Auskunft über den Ausbildungsstand des Sportlers und seine Zugehörigkeit zu Taekwondo.

Der **weiße Gürtel** ist, wieauch die weiße Kleidung, ein Zeichen der Reinheit und Unvoreingenommenheit, in diesem Fall aber auch der Unwissenheit.

Der **gelbe Gürtel** steht symbolisch für einen Keimling, der gerade aus der Erde sprießt und bald zu einem grünen Trieb oder Blatt wächst **(Grüngurt).**

Je länger der Taekwondo'in trainiert, umso besser wird seine Technik; damit steigt auch sein Selbstvertrauen, er glaubt seinen Horizont zu erreichen, daher die Farbe des Himmels - der **blaue Gürtel.**

Der Sportler sammelt mit der Zeit immer mehr Erfahrungen, die ersten Kämpfe, vielleicht die ersten Niederlagen, sein „Höhenflug" wird gebremst; er kommt wieder auf den Boden der Realität zurück - daher die Farbe der Erde, der **braune Gürtel.**

Der fleißige Sportler verbessert laufend sein Können, obwohl seine Fortschritte nicht mehr so deutlich sichtbar sind; dafür sind sie stetig und bedeutsam. In ihm wächst ein künftiger Meister und sein **roter Gürtel** bedeutet: Achtung, hier entsteht etwas Wertvolles, Höheres, ...

Der Meistergrad ist für jeden, der ihn erreicht, nicht nur eine große Ehre, sondern auch Verpflichtung. Die **schwarze** Farbe seines Gürtels schließt alle Farben ein, übertönt sie. Das bedeutet für jeden Oanträger die Verantwortung für seine Sportkameraden, für ihre körperliche und geistige Entwicklung, für ihr Benehmen und Handeln.
In seinem ganzen Tun als Taekwondo'in muss er Vorbild sein.

In allen asiatischen Kampfkünsten gibt es Leistungsvorgaben, die mit verschiedenen Gürtelfarben symbolisiert werden.

Diese Vorgaben sind im Prüfungsprogramm für Kup und Dan-Grade festgelegt und Grundlage für das systematische Techniktraining.

Daher ist es sinnvoll, sich an Hand dieser Ordnung auf jede einzelne Prüfung vorzubereiten

10.KUP

GELBER GÜRTEL

VORAUSSETZUNGEN

1. mindestens 16 Trainingsbesuche sowie physische und psychische Eignung
2. Können laut Prüfungsprogramm
3. Prüfungsgebühr lt. Spesenordnung des OÖTDV 1 Passfoto
4. Vereinsbeitritt nach bestandener Prüfung

PRÜFUNGSPROGRAMM

GRUNDTECHNIK	joochum sogi	momtong jireugi (einfach)
	ap gubi (gehen)	momtong baro jireugi arae maki anpalmok bakkat maki bakkat palmok an maki bakkat palmok bakkat maki olgul maki
	ap gubi	(am Stand mit arae hechyo maki) ap olligi chagi olgul ap chagi an hurryo (pyojok) chagi bakkat hurryo (balnal) chagi milo chagi yop chagi
POOMSAE		Taeguk il chang (wahlweise zur Grundtechnik)
KYORUGI		3 sebon kyorugi (mit Partner) jaksok kyorugi (30 Sek.)
HO SIN SUL		Fallschule (vorwärts, rückwärts, links, rechts)
THEORIE		Siehe Kup-Prüfungsfragen 1 - 13

KUP - PRÜFUNGSFRAGEN

01. Aus welcher Sprache kommt der Name Taekwondo (Koreanisch)
02. Bedeutung – TAE (Fuß)
03. Bedeutung – KWON (Faust)
04. Bedeutung – DO (geistiger und körperlicher Reifeprozess (Weg, System, Methode)
05. Bedeutung des weißen TKD-Anzugs
(Er symbolisiert den Geist des Taekwondos. Er soll Reinheit, Unvoreingenommenheit darstellen)
06. Bedeutung des weißen Gürtels (Reinheit und Unvoreingenommenheit Unwissenheit)
07. Widmung des **1.** Poomsae (Koreanischer Name: Taeguk il Chang)
(Himmel und Licht)
08. Bedeutung des gelben Gürtels
(Keimling, der gerade aus der Erde sprießt)
09. Verhalten vor dem Training
(Alltagskleidung, inkl. Schmuck, Kaugummi wird abgelegt (auch der Alltag)
10. Koreanischer Name des Kampfanzuges (Dobok)
11. Verhalten bei Betreten des Trainingsraumes
(Verneigen vor der Fahne, dem Großmeister, Meister, Trainer)
12. Koreanischer Name des Trainingsraumes (Dojang)
13. Verhalten während des Trainings
(selbstständiges Aufwärmen, Disziplin, Ruhe, keine Zwischenrufe, bei Problemen mit Verneigung beim Trainer anfragen)
14. Zählen: 1 - 10
15. Koreanischer Name für Meister und Großmeister
16. Bedeutung des grünen Gürtels
17. Verhalten In der Öffentlichkeit
18. Geist des Taekwondo
19. Trainingsschwerpunkte
20. Was ist Grundtechnik
21. Name einiger koreanischer Königreiche
22. Alte Namen für Taekwondo
23. Widmung des 2. Poomsae
24. Was heißt Jaksok kyorugi
25. Was heißt chayu kyorugi
26. Sinn des Bruchtest
27. Konguryo
28. Sllla
29. Taekwondo - Kommandos
30. Widmung des 3. Poomsae
31. Bedeutung des blauen Gürtels
32. Erklärung POOMSAE
33. Erklärung HANBON KYORUGI
34. Baekye
35. Koryo
36. Taekwondo - Stellungen
37. Widmung des 4. Poor.,sae
38. Aus welcher Stilrichtung entstand TKO
39. Wann entstand das erste TKO-Buch
40. Fachsprache; Körperbezeichnungen
41. Vergehen, die mit Minuspunkten bestraft werden
42. Handzeichen des Kampfleiters für Minuspunkte
43. Koreanisch: Minuspunkt
44. Widmung des 5. Poomsae
45. Bedeutung des braunen Gürtels
46. Wer fand den Namen "Taekwondo"
47. Taekwondo in Österreich
48. Widmung des 6. Poomsae
49. Fachsprache: Richtungen
50. Fachsprache: Bewegungen
51. Minuspunkte (alle Vergehen + Handzeichen)
52. Dlsquallf1katlon
53. Wettkampf-Kommandos
54. Widmung des 7. Poomsae
55. Bedeutung des roten Gürtels
56. Handtechnik - Abwehr
57. Handtechnik - Angriff
58. Womit wird gepunktet
59. Trefferfläche
50. Was ,st ein erfolgreicher Angriff
61. Widmung des 8. Poomsae
62. Einige Dan-Poomsae
63. Bedeutung des schwarzen Gürtels
64. Fußtechniken
65. Wettkampfausrüstung
66. Wettkampfregeln