

Warum Kampfsport ?

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe die einen Menschen dazu bewegen sich dem Kampfsport zuzuwenden. Einerseits sind es die rein körperlich-sportlichen Motive, wie das Streben nach Gesundheit, Fitness oder Verbesserung der motorischen Fertigkeiten, andererseits aber sicher auch das Bedürfnis nach Selbstschutz und der Wunsch, sich notfalls verteidigen zu können.

Inzwischen steht in den meisten Schulen und Vereinen der sportliche Aspekt an erster Stelle. Die einzelnen Techniken und Bewegungen sollen, wie in anderen Sportarten auch, Freude machen. Hinzu kommt die Absicht, auch den Geist zu schulen. Die Art und Weise des praktischen Trainings prägt auch die mentale Seite sodass Eigenschaften wie Mut, Geduld, Ausdauer oder Selbstvertrauen gefördert werden. Alle diese Ziele lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen.

Ein Weg ist das Taekwondo.

Was sind die Wurzeln und Entwicklung des Taekwondo ?

Taekwon-Do ist eine verhältnismäßig junge, koreanische Kampf-Sportart, die unter diesem anerkannten Namen erst seit etwas Mitte dieses Jahrhunderts existiert.

Der koreanische General und Botschafter Choi Hong Hi, geboren 1918, gilt als Begründer des eigentlichen Taekwondo, das er in seinem bemerkenswerten Buch „Taekwondo, die koreanische Kunst der Selbstverteidigung“ 1965 systematisiert hat.

Direkter Vorläufer des Taekwondo ist die alte koreanische Kampfkunst **Taekyon**, die vor beinahe 1300 Jahren eine Form des waffenlosen Kampfes – insbesondere mit den Füßen – war. In dieser Art von Kampf wurden während der Jahrhunderte auch Arm – und Handtechniken eingeführt. General Choi Hong Hi ergänzt diese Entwicklung durch Bestandteile anderer Kampfkünste und durch eigene Ideen. Als ein wichtiger Teil der koreanischen Kultur wird Taekwondo heute überall in Korea – beim Militär, bei der Polizei, an Schulen und an Universitäten – gelehrt.

1965 wurde Taekwondo auch in der Bundesrepublik Deutschland vorgestellt und am 22. März 1966 folgte die Gründung der Internationalen Taekwondo Föderation (ITF) in Korea und einigen westlichen Ländern. Zu dieser wurde das Taekwondo in Deutschland, durch Großmeister Kwon Jae Hwa, weiter publik gemacht und erfreute sich großer Beliebtheit.

Einer der ersten Schüler von Großmeister Kwon Jae Hwa war Jakob Beck (8. Dan Taekwondo) damals Selbstverteidigungstrainer der Polizei in München. Drei Jahre später 1968 begann Jakob Beck mit der Gründung des Bayerischen Taekwondo Center (BTC) bzw. dem Budo Center Europa (BCE).

Frei übersetzt bedeutet Taekwondo „Kunst des Hand- und Fußkampfes“

Tae	- springen, stoßen, schlagen mit dem Fuß
Kwon	- stoßen, schlagen mit der Hand und der Faust
Do	- heißt wörtlich „Weg“ und bezeichnet den geistigen Weg

Hintergrund dieses Sportes, insbesondere die fünf Tugenden:
Höflichkeit, Rechtschaffenheit, Ausdauer, Selbstbeherrschung und Mut.



Was ist „Traditionelles Taekwondo“ ?

im Unterschied zum „modernen“ Taekwondo

Der Begriff „Traditionelles Taekwondo“ umschreibt die ganzheitliche Ursprungsform dieser Kunst des Kämpfens, wie sie im Taekwondo Center Bayern noch heute betrieben wird. Was ist nun „Traditionelles Taekwondo“ im Unterschied zum „modernen“ Taekwondo, wie es seit dem Jahr 2000 auch bei Olympischen Spielen betrieben wird.

Alle BUDO-Künste, sei es Aikido, Wu Shu (Kung Fu), Taekwondo oder Jiu-Jitsu wurzeln im Zen Buddhismus, dessen Ziele u.a. der lebenslange Kampf gegen sich selbst ist. Da in den westlichen Ländern bei der Ausübung der asiatischen Kampfkünste oft das Verhältnis für solche philosophischen Prinzipien fehlen, wurde der geistige Hintergrund, das „Do – Der Weg“, meist sehr stark vernachlässigt.

Im Laufe der Zeit entstanden die „modernen Kampfsportarten“, bei denen der sportliche Aspekt und der Wettkampf im Vordergrund steht. „Modernes“ Taekwondo ist somit ein Wettkampfsport, bei dem auf der Grundlage eines festgelegten Regelwerks in einem Vollkontakt-Freikampf (mit Schutzbekleidung) auf sportlicher Ebene der bessere Kämpfer ermittelt wird.

Beim „Traditionellen Taekwondo“, das sich aus mehreren Bestandteilen zusammen setzt (siehe weiter unten), wird hingegen nicht nur der Körper, sondern auch der Geist geschult. Durch teilweise meditative Übungen und von Außenstehenden oft als „hart“ empfundene Trainingsmethoden wird der Körper und das Selbstbewusstsein gestärkt; dies impliziert auch eine sichere Art des Auftretens. Durch ständiges Üben unter Anleitung eines erfahrenen Meisters lernt der Schüler zunehmend Bescheidenheit, Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksicht und Toleranz, aber auch Willensstärke und Durchsetzungsvermögen, Ausdauer und Widerstandskraft. Das sind erklärte ziele des Taekwondo. Traditionelles Taekwondo will körperliche und geistig rege, faire Menschen heranziehen.

So wird der Schüler Schritt für Schritt auf den Meistergrad vorbereitet. Als Meister einer traditionellen BUDO-Kunst sind die DAN-Träger (Schwarzgurte) zu verstehen, die sich in ihrem Auftreten und Verhalten stets ihrer Vorbildfunktion für die Schüler bewusst sein müssen.



Bestandteile des Traditionellen Taekwondo

Das Traditionelle Taekwondo besteht im Wesentlichen aus:

HYONG	Formenlauf
ILBO-TAERYON	Ein-Schritt-Kampf
CHAYU-TAERYON	Freikampf
KYEK-PA	Bruchtest

Diese Disziplinen jede stehen zwar für sich, ergänzen sich aber gegenseitig; sie können niemals richtig beherrscht werden, wenn das „Do“ vernachlässigt, d.h. die Einheit von Körper und Geist nicht erreicht wird. Nur im Zustand körperlich-geistiger Harmonie kann die Perfektion der Techniken vorangebracht werden.

Das „Do“ muss also jede Einzeldisziplin mit einfließen!

Im **Formenlauf** „Hyong“ bekämpft der Ausübende einen oder mehrere imaginäre Gegner mit genau vorgegebenen Abwehr- und Angriffstechniken. Der Übende konzentriert sich dabei vollkommen auf die Fiktion. Mit ganzer Kraft und vorgegebener Technik wehrt er die „Gegner“ ab, weicht ihnen aus und führt Gegenangriffe.



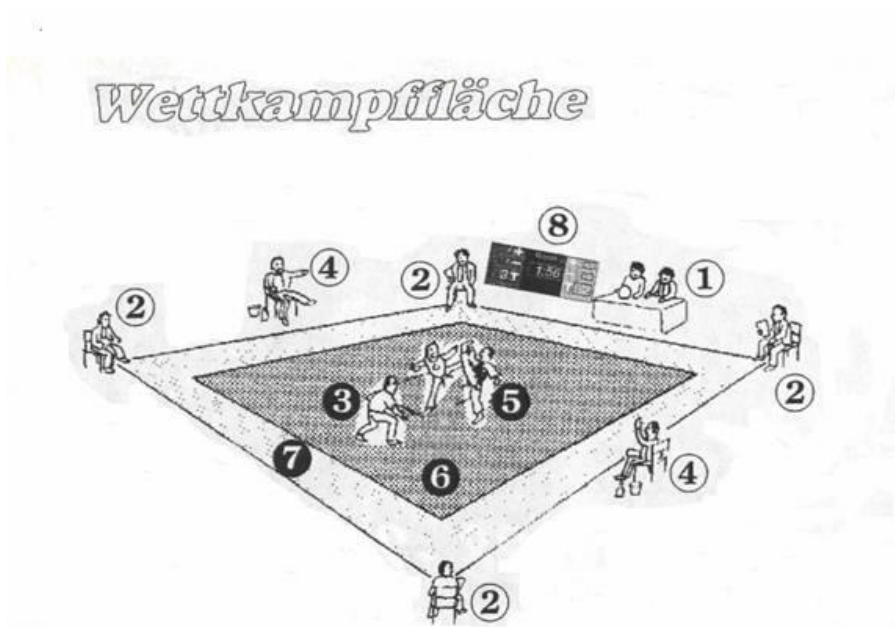
Der **Ein-Schritt-Kampf** „Ilbo-Taeryon“, auch One-Step-Sparring genannt, ist mitunter die Vorstufe des Freikampfes. Mittels dieser Disziplin wird auf das Aufeinandertreffen zweier Kämpfer vorbereitet. Auf einen fest vorgeschriebenen Angriff, meist Fauststoß zum Kopf, folgen gezielte Abwehr- und Kontertechniken. Hierbei erlernt man das Distanzgefühl und die korrekte Ausführung der Technik.



Der **Bruchtest** „Kyek-Pa“ wird im Taekwondo selten trainiert; seine Ausführung und sein Gelingen sind der ultimative Maßstab für die Beherrschung der erlernten Technik. Mit dem Bruchtest wird demonstriert dass der Geist im Stande ist, Materie zu überwinden – er bedient sich lediglich des Körpers. Das kann nur mit Willensstärke, Entschlossenheit, Tatkraft, Ausführungs- und Durchsetzungsvermögen gelingen.



Im **Freikampf** „Chyu-Taeryon“ werden alle Erfahrungen, Kenntnisse und Techniken, die der Übende im Taekwondo erlernt hat, angewendet. Verletzungen des Gegners, der ja auch Trainingspartner und Sportkamerad ist, sind durch konzentrierte und disziplinierte Kampfführung in bestmöglicher Weise auszuschließen. Jahrelanges Training im Taekwondo ermöglichen das kontrollierte Abfangen der Schläge und Stöße kurz vor dem Ziel. Aber nicht nur der Angriff muss beherrscht werden, auch dem Ausweichen und Verteidigen kommt eine große Bedeutung zu.



Wettkampffläche:





1. Kampfgericht
2. Punktgericht
3. Kampfleiter
4. Coaches
5. Wettkämpfer
6. Kampffläche
7. Sicherheitsfläche
8. Zeit-/ Punktetafel

Hangul- Die koreanische Schrift








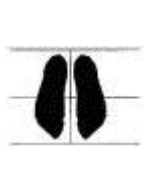
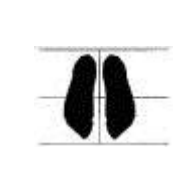
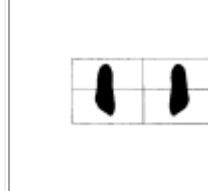
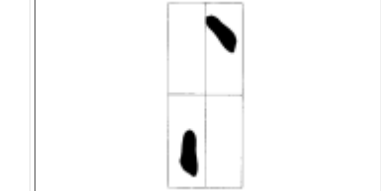
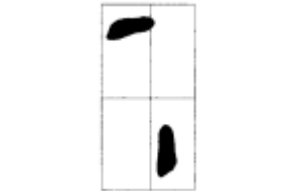
Die Tae Geuk Ki ist die Nationalfahne von Südkorea.




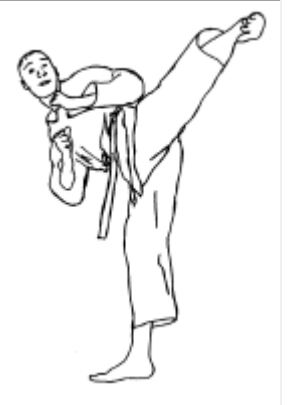
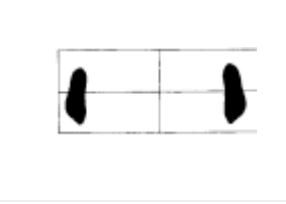



Sie wurde 1883 offiziell eingeführt. Der Ursprung der Symbole, die auf der Fahne zu sehen sind, liegen im Taoismus. Im Zentrum befindet sich das Um-Yang (Yin-Yang). Die beiden 'Tränen' des Um-Yang stehen für die beiden Urkräfte, die alles im Universum beeinflussen. In den Ecken der Fahne sind vier Symbole um das Um-Yang angeordnet, die für die vier Elemente stehen.

Symbol	Name	Element	Eigenschaft
	Kien (das Schöpferische)	Himmel (Luft)	Stärke
	Kun (das Empfangende)	Erde	Hingabe
	Li (das Haftende)	Feuer (Licht)	die zweite Tochter
	Kan (das Abgründige)	Wasser	Gefahr

Stellungen im Allkampf

Moa-Sogi	Kyongle	Narani-Sogi	Chongul-Sogi	Hogul-Sogi
----------	---------	-------------	--------------	------------

				
				
Achtung	Gruß/ Begrüßen im Stand	Ausgangsstellung	Vorwärtsfußstellung/ lange Fußstellung	Rückwärtsfußstellung/ kurze Fußstellung

Stellungen im Allkampf			
Kima Sogi	Jirugi	Ap Chagi	Yop Chagi
			
			
Parallelfußstellung breit (Reiterstellung)	Fauststoß vorwärts	Vorwärtsfußstoß	Seitwärtsfußstoß

24 Hyongs stehen für 24 Stunden, einen Tag, ein ganzes Leben

Die 24 Hyongs							
Nr.	Name	Pseudonym / Bedeutung	Diagramm	Bewegungen	Diagramm / Bedeutung	Diagramm / Bedeutung	Anmerkung
1	Chon-Ji	Himmel und Erde	+	19	Anfang und Ende		Symbol der Welterschaffung, daher 1. Form.
2	Tan-Gun	Der heilige Tan-Gun	⌚	21	Gründer Koreas		2333v. Chr. Gründer und 1. König des vereinigten Koreas.
3	To-San	Ahn Ch´Ang Ho 1876 - 1938	⌚	24	Koreanischer Patriot, sein Name war To-San, sein Pseudonym Ahn Ch´Ang Ho		Weihte sein Leben der Befreiung Koreas.
4	Won-Hyo	Mönch	⌚	28	Koreanischer Mönch		686 n. Chr. Brachte er als Mönch den Duddhismus der Silla-Dynastie.
5	Yul-Kok	Li - Le 1536 - 1584	⌚	38	Philosoph, sein Name war Yul-Kok, sein Pseudonym Li - Le	Sein Geb.-Ort liegt auf dem 38. Breiten Grad	Großer Philosoph und galt als "kor. Konfuzius", die 38 Bewegungen beziehen sich auf seinen Geburtsort, den 38 Breiten Grad.
6	Chun-Gun	An Chun-Gun 1878 - 1910	⌚	32	Koreansicher Gelehrter und Freiheitskämpfer	Hingerichtet im Alter von 32 Jahren	Er ermordete den 1. Japanischen General Gouverneur von Korae, die 32 Bewegungen beziehen sich auf sein Alter von 32 Jahren.
7	Toi-Gye	Li - Hwang	±	37	Koreansicher Gelehrter und Freiheitskämpfer, sein Name Toi-Gye, sein Pseudonym Li-Hwang	Sein Geb.-Oort liegt auf dem 37. Breiten Grad	Autorität auf dem Gebiet des Neu-Konfuzianismus.
8	Hwa-Rang	Jugendgruppe 600 n. Chr.	⌚	29	Koreansche Jugendvereinigung		Bemühten sich um die Vereinigung der drei Königreiche.
9	Chung-Mu	Yi Sun-Sin	⌚	30	Kor. General, sein Name war Chung-Mu, sein Pseudonym Yi		Erfand 1592 das Kobukson (Vorläufer des U-Bootes).

					Sun-Sin		
10	Kwang-Gae	To-Wang	±	39	Kor. König, Rückgew. verlorener Gebiete, sein Name Kwang-Gae, sein Pseudonym To-Wang	Dauer der Herrschaft in Jahren	19. König der koguryo Dynastie "Kwang-Kyetto, die 39 Bewegungen beziehen sich auf seine 39 Jahre als herrschender König.
11	Po-Eun	ChongMong-Chuein	—	36	Königstreue, Kor. Physiker und Dichter, sein Name Po-Eun, sein Pseudonym Chong Mong-Chuein		Bekannter Dichter und Physiker 1400 n. Chr. (Koryo Dynastie).
12	Ge-Baek	General	1	44	Disziplin, Koreanischer General		General 660 n. Chr. mit hoher militärischer Auffassung.
13	Yu-Sin	Kim Yu-Sin	↕	68	Koreanischer General	668 nach Christus Vereinigung Koreas	War ein General der Silla-Dynastie, vereinte die drei Königreiche, die 68 Bewegungen beziehen sich auf das Jahr der Vereinigung.
14	Chung-Yang	Kim Dok-Ryong	⊥	52	Koreanischer General, sein Name Chung-Yang, sein Pseudonym Kim Dok-Ryong		Die Form endet mit dem Angriff der Linken Hand, diese wurde ihm in Gefangenschaft abgeschlagen, er starb mit 27 J. in Gefangenschaft.
15	Ul-Ji	Mub-Dok General 7.Jhdt.	└	42	1. Buchstabe des Namens, koreanischer König	Mit 42 Jahren entwickelte General Choi Hong-Hi das heutige Taekwondo	General Ul-Ji Mun-Do verteidigte Korea gegen 1 Millionen Chinesen, die 42 Bewegungen beziehen sich auf das Alter Gen Choi Hong-Hi.
16	Sam-Il	Volksaufstand 1. März 1919	+	33	Koreanischer Unabhängigkeitstag	33 Patrioten	Die 33 Bewegungen beziehen sich auf die 33 Patrioten die den Volksaufstand organisierten.
17	Choi-Yong	General im 14. Jahrhundert	+	45	Koreanischer General und Patriot		Kanzler und Oberbefehlshaber, wurde von seinen Untertanen hingerichtet
18	Ko-Dang	Cho-Man Sik	⊥	39	Koreanischer Patriot, sein Name war Ko-Dang, sein Pseudonym Sik Cho-Man	Geburtsort am 39 Breiten Grad, 39 Jahre im Gefängnis	Ein Patriot, der sich für die Unabhängigkeit u. Erziehung d. Volkes einsetzte, die 39 Bewegungen beziehen sich auf den Geb.-Ort und

							die Gefangenschaft.
19	Se-Yong	Der große König	ㄷ	24	Koreanischer König	Koreanische Alphabeth 24 Buchstaben	War Meterologe und erfand das koreanische Alphabeth, die 24 Bewegungen beziehen sich auf die 24 Buchst.
20	Moon-Moo	13. König der Silla-Dynastie	+	61	Koranischer König	661 nach Christus bestieg der den Thron	Sein Leichnam wurde im jap. Meer versenkt, seine Seele sollte Korea gegen Japan verteidigen, die 61 Bewegungen beziehen sich auf das Jahr der Thronbest.
21	Yon-Ge	Yon-Ge Somun Gen. 6.Jhdt	+	49	Koreanischer General	649 nach Christus	Er tötete mit seiner Armee 300.000 chin Soldaten, die 49 Bewegungen beziehen sich auf die letzten beiden Ziffern seines Geburtsjahres.
22	So-San	Choi-Hyunung, Mönch	+	72	Koreanischer Mönch, sein Name war So-San, sein Pseudonym Choi-Hyunung	Die Bewegungen als Hinweis auf sein Alter	Die 72 Bewegungen beziehen sich auf sein Alter, als er half japanische Banditen zu schlagen
23	Eui-Am	Son Byong-Hi		45	Kor. Unabhängigkeitsleiter mit unbezwingb. Geist, sein Name Eui-Am, sein Pseudonym Son Byong-Hi	Die Bewegungen als Hinweis auf sein Alter	Die 45 Bewegungen beziehen sich auf sein Alter als er 1905 den Namen Chonbo (Religion des himmlischen Weges) bekannt gab.
24	Tong-II	Entschlossenheit		56	gleichartige Rasse, koreanische Entschlossenheit zur Wiedervereinigung		Tong-II weist auf die (Wieder-) Vereinigung Koreas hin, das seit 1945 gespalten ist.