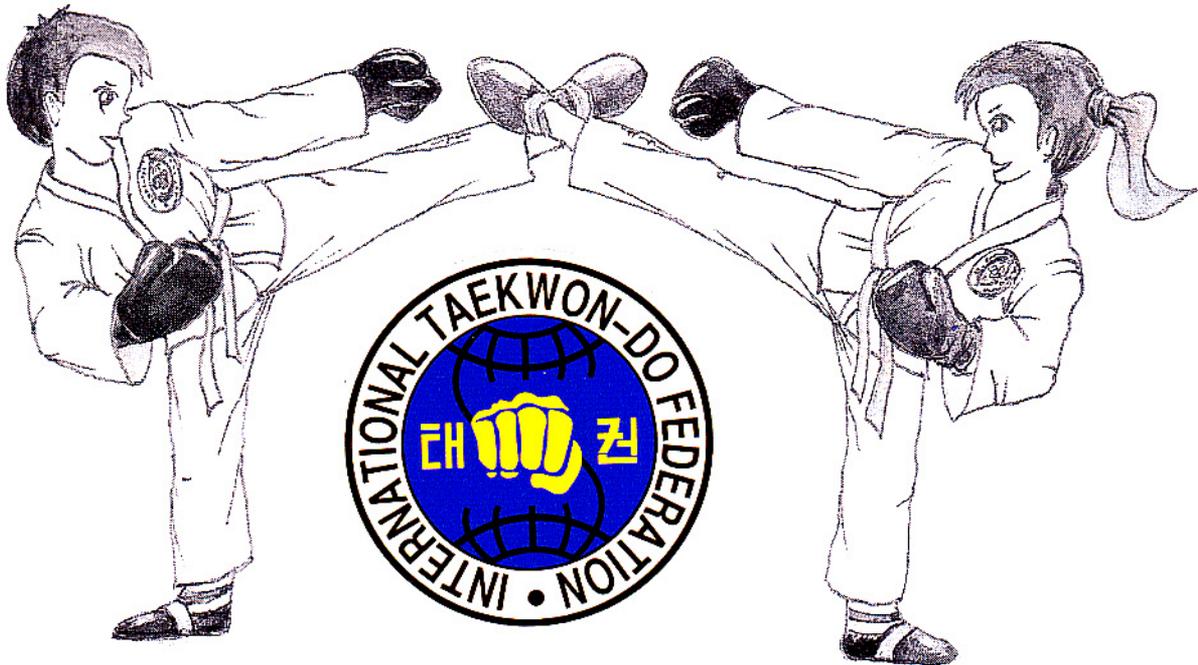


Anke Habich
Jens Bleul (Illustrationen)

ITF - Taekwon-Do für Kinder



Inhalt

1. Allgemeine Grundlagen des TKD.....	3	3. Disziplinen des Taekwon-Do.....	42
1.1 Einleitung.....	3	3.1 Formen (Tul).....	42
1.2 Geschichte des TKD.....	5	3.2 Partnerübungen (Matsogi).....	43
1.3 Verhalten in der Trainingszeit / Grundsätze des TKD.....	6	3.3 Freikampf (Jayu Matsogi).....	45
1.4 Trainingsgeheimnisse.....	8	3.4 Selbstverteidigung (Hosinsul).....	49
1.5 Trainingsablauf.....	10	3.5 Bruchtest (Kyok-Pa).....	50
1.6 Anzug und Gürtel.....	18	4. Die Gürtelprüfung.....	52
2. Grundlagen der Theorie.....	21	Anhang - wichtige koreanische Begriffe und Kommandos	
2.1 Körperlinien und Höhenstufen.....	21	Danksagung	
2.2 Bewegungsrichtungen.....	24	Quellenangaben	
2.3 Stände.....	27		
2.4 Angriffs- und Abfangwerkzeuge.....	35		

1. Allgemeine Grundlagen des TKD

1.1 Einleitung

Liebe Eltern!

Ich begann im Jahr 2003, angestiftet durch meinen damals 6-jährigen Sohn, in Dresden die Kampfkunst Taekwon-Do in einem Verein des ITF-D e.V. zu trainieren. Sehr schnell stellten sich erste Fortschritte ein und ich erkannte die umfassende positive und gesundheitsfördernde Wirkung des Trainings auf Körper und Geist. So wurde das vielseitige Training unverzichtbarer Teil meines Lebens. Im Jahr 2008 legte ich die Prüfung zum 1. Dan ab. Durch meine jetzige Tätigkeit als Trainerin einer Taekwon-Do Kindergruppe innerhalb unseres Vereins eröffnete sich mir der gesamte Wissensdurst „meiner“ Kinder, der innerhalb des normalen Trainingsbetriebes kaum zu befriedigen ist. Mit diesem kleinen Trainingshandbuch möchte ich für alle Taekwon-Do-begeisterten Kinder eine Möglichkeit schaffen, wichtige Fragen rund um die Kampfkunst sowie elementare Grundlagen des Taekwon-Do auch außerhalb des Trainings nachlesen zu können. Außerdem erkannte ich auch den Bedarf der Taekwon-Do-Eltern an Informationen rund um die Kampfkunst, die das Training der Kinder nachvollziehbar machen und am Tun der Kinder teilhaben lassen. Es ist eine kleine Sammlung wichtiger Informationen und Theoriegrundlagen entstanden, die eben diesen Ansprüchen gerecht werden soll. Ich habe versucht, die doch teilweise recht komplexe Theorie des Taekwon-Do in eine kindgerechte, verständliche Form zu bringen und vieles auch bildlich darzustellen, um auch den Jüngsten eine zuverlässige und nachvollziehbare Informationsquelle zu bieten.

Das Buch ist für Kinder in der Altersgruppe von 6-12 Jahren gedacht.

Dresden, Januar 2011

Anke Habich

Liebe Kinder,

ich heiße Ben und möchte dir einiges über Taekwon-Do erzählen. Ich werde dich durch dieses Buch begleiten und dir wichtige Zusammenhänge zeigen, die du für dein Training wissen solltest... An einigen Stellen wird mir Anna dabei helfen.

Ich hoffe, die Zusammenstellung der wichtigsten Grundlagen des Taekwon-Do wird dir ein guter Ratgeber und Helfer bei allen Fragen rund um dein Training und ein treuer Begleiter durch die ersten Jahre deines Taekwon-Do Trainings. Allerdings sollte das Buch niemals deinen Trainer ersetzen, zieh ihn immer an erster Stelle zu Rate!

So, und nun geht's los: Taekwon-Do ist eine Kampfkunst die aus dem Land Korea stammt, wobei

Tae - Fuß

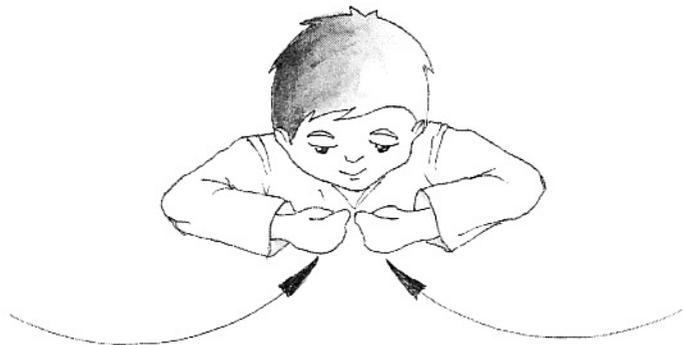
Kwon - Hand und

Do - der Weg / der Geist (ein guter Kämpfer zu werden) bedeutet.

Im Taekwon-Do wird also mit Tritten und Schlägen / Stößen durch Füße und Hände gekämpft. Es ist ein langer und manchmal auch anstrengender Weg, bis man diese Kampfkunst gut beherrscht.

Das Wort Taekwon-Do wird im Buch häufig mit TKD abgekürzt.





Die Bewegungsrichtung **anuro** führt von außen nach innen.



Die Bewegungsrichtung **bakuro** führt von innen nach außen.



Beim **kyocha nullo makgi** kreuzen die Arme und drücken nach unten.



Der **ollyo makgi** hebt (blockt) nach oben.

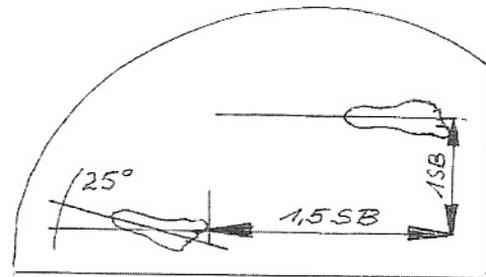
gunnun sogi (Gangstellung)

Im gunnun sogi musst du vor allen Dingen mit den Füßen sehr lang und breit stehen. Stell dir dabei ruhig vor, deine Füße würden sich auf zwei Schienen nebeneinander vorwärts bewegen, dann wird dein Stand sicher nicht zu eng werden. Diese Stellung musst du nach jedem Schritt (egal ob vor oder zurück) und auch nach jeder Wendung oder Drehung wieder einnehmen.

Korrekt sollte der gunnun sogi folgendermaßen aussehen:

Deine Füße stehen wie in einem langen, breiten Schritt, wobei die Länge des Standes (von Zehenspitze zu Zehenspitze gemessen) 1,5 Schulterbreiten betragen soll und die Breite, gemessen in der Mitte beider Füße, 1 Schulterbreite. Das hintere Bein ist gestreckt und das vordere Bein leicht gebeugt, so dass deine Kniescheibe und deine Ferse auf einer senkrechten Linie liegen. Dabei belastest du beide Beine ungefähr gleich stark. Der vordere Fuß zeigt gerade nach vorn, der hintere **ganz leicht!!!** (ca. 25°) nach außen. Halte den Oberkörper dabei aufrecht.

Wenn du einen Fauststoß in mittlerer Höhe im gunnun sogi ausführst, so bilden deine Faust und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie.



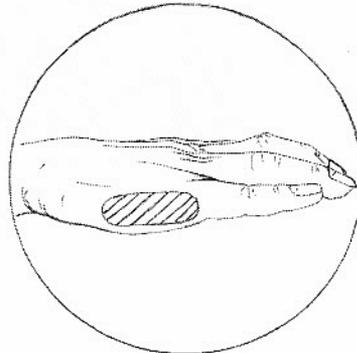
Handkante (sonkal)

Die Handkante kann sowohl als Angriffs- als auch als Abfangwerkzeug eingesetzt werden. Die Ausführung ist in beiden Fällen gleich.

Du streckst einfach deine Hand lang aus und spannst die Finger fest an. Dabei sollten die vier Finger fest zusammengedrückt werden und die Fingerspitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger ungefähr auf einer Linie liegen. Den Daumen legst du seitlich fest an die Hand an.

Als Angriffswerkzeug wird die Handkante als Schlag (taerigi), z.B. zum Hals des Gegners, eingesetzt.

Die Handkante kann auch als Abfangwerkzeug eingesetzt werden, z.B. beim sonkal najunde yop makgi im saju makgi.



Die ausgeformte Handkante mit markierter Trefferfläche

Die Handkante im Einsatz:



sonkal kaude bakuro taerigi



sonkal najunde yop makgi

Man unterscheidet am Unterarm:

Außenseite des Unterarms (bakat palmok)

Dabei blockt der vordere Bereich deines äußeren Unterarms (kurz hinter dem Handgelenk). Dieser Block wird „von innen“ ausgeholt. Das bedeutet: beim Kreuzen der Unterarme während der Ausholbewegung befindet sich der blockende Arm näher zu deinem Körper. Die Handrücken zeigen dabei zueinander.

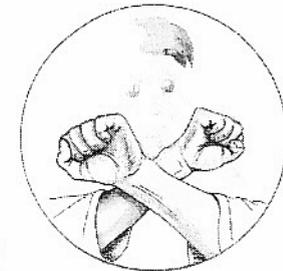


bakat palmok makgi mit Ansatz

Innenseite des Unterarms (an palmok)

Hierbei blockt der vordere Bereich des inneren Unterarms, auch wieder kurz hinter dem Handgelenk. Der an palmok makgi wird „von außen“ ausgeholt. Der blockende Arm liegt hierbei von deinem Körper weg auf dem anderen Arm und beide Handrücken zeigen zu dir.

Die Ausholbewegungen finden immer so statt, dass der entsprechende Arm während der Ausführung der Technik eine Drehbewegung durchführen muss.



an palmok makgi mit Ansatz