

# 1 Einleitung

## 1.1 Was bedeutet Kumgang?



Kreis: endlos, verbindend, Lebensweg, karmische Kräfte, Wiedergeburt

Achteck: Achtfacher Pfad der Erlösung  
Grundschule – Tul – Selbstverteidigung  
Bruchtest – Kampf – Theorie  
Meditation  
Verbreitung des Taekwon-Do

Fünfeck: Höflichkeit, Ausdauer, Integrität, Disziplin, Unbezwinglichkeit  
Achtung, Respekt, Gelassenheit, Anmut, Mitgefühl  
Beherrschung der fünf Sinne

Diagramm: die 24 Tuls (24 Stunden)

Kumgang: ein Berg in Korea  
ein Diamant, zu fest um zu zerbrechen  
Ende allen Leidens

## 1.2 Die Ziele des Taekwon-Do

Die Grundsätze des Taekwon-Do sollten allen ernsthaften Schülern dieser Kunst als Richtschnur dienen.

### **Höflichkeit:**

Taekwon-Do-Schüler sollten sich zusätzlich zur Etikette in folgenden Punkten üben:

- Sie sollten den Geist gegenseitiger Zugeständnisse fördern.
- Sie sollten sich der eigenen Schwächen bewusst sein, ehe sie die Fehler anderer verachten.
- Sie sollten höflich zueinander sein.
- Sie sollten den Gerechtigkeitssinn fördern.
- Sie sollten zwischen Lehrern und Schülern, zwischen erfahrenen und weniger erfahrenen Schülern einen Unterschied machen.

### **Integrität:**

Integrität bezeichnet die Fähigkeit, Recht und Unrecht unterscheiden zu können und genügend Gewissen zu haben, um sich schuldig zu fühlen, wenn man ein Unrecht begangen hat. Folgende Beispiele demonstrieren mangelnde Integrität:

- Der Lehrer, der die Kunst aus Erwerbsgründen lehrt und fördert.
- Der Schüler, der aus egoistischen Gründen oder aus Machthunger einen höheren Rang anstrebt.
- Der Schüler, der seinen Lehrer um Höhergruppierung bittet, oder sie gar durch Bestechung erwerben will.
- Der Schüler, der sich nicht korrigieren lässt und/oder der Schüler, der andere kritisiert oder gar korrigiert.

**Durchhaltevermögen:**

Ein Sprichwort aus dem fernen Osten besagt, dass „Geduld zur Tugend bzw. zu Verdienst führt“. „Man kann dadurch ein friedliches Heim schaffen, dass man hundertmal Geduld übt.“ Ohne Zweifel hat es ein geduldiger Mensch leichter, zu Glück und Wohlstand zu kommen. Um irgendetwas zu erreichen, sei es eine höhere Stufe oder die Vervollkommnung einer bestimmten Technik, muss man sich ein Ziel setzen und dieses dann mit Beständigkeit anstreben. Robert Bruce lernte Beständigkeit am Beispiel der hartnäckigen Bemühungen einer Kreatur wie der Spinne. Seine Beständigkeit und Hartnäckigkeit waren es, die ihm damals im 14. Jahrhundert schließlich ermöglichten, Schottland zu befreien. Eines der Geheimnisse der Führerschaft auf dem Gebiet des Taekwon-Do besteht darin, jede Schwierigkeit durch Durchhaltevermögen zu überwinden.

**Selbstdisziplin:**

Dieser Grundsatz ist von außerordentlicher Bedeutung sowohl innerhalb wie auch außerhalb des Übungsraumes, ob es nun um Freistilsparring oder persönliche Angelegenheiten geht. Der Verlust der eigenen Kontrolle kann sich beim Freistilsparring verhängnisvoll für den Schüler und seinen Gegner auswirken. Die mangelnde Fähigkeit, im Rahmen des eigenen Könnens bzw. innerhalb der eigenen Grenzen zu leben und zu handeln, ist ebenfalls ein Beweis für fehlende Selbstdisziplin. Auch Gürtelgrade abzulegen ohne eine charakterliche Reife zu erfüllen, nur um des Ansehens Willen ist ein Zeichen für mangelnde Selbstdisziplin.

**Unbezwinglichkeit:**

„„Hier liegen 300, die ihre Pflicht taten“ – was für eine schlichte Inschrift für eine der mutigsten Taten in der Geschichte der Menschheit. Angesichts der überlegenen Streitkräfte des Xerxes demonstrierten Leonides und seine 300 Spartaner an den Thermophylen der ganzen Welt, was unbezwinglicher Kampfgeist bedeutet. Ein unbezwinglicher Kampfgeist findet immer dann seinen Ausdruck, wenn ein mutiger Mensch und seine Grundsätze sich überwältigenden Widerständen gegenüber sehen.

Ein ernsthafter Schüler des Taekwon-Do wird jederzeit bescheiden und ehrlich sein. Wenn er es mit Ungerechtigkeit zu tun hat, wird er der streitbaren Partei ohne Furcht und ohne Zögern gegenüber treten, er wird dabei ohne Ansehen der Person ohne Zahl der Gegner einen unbezwingbaren Kampfgeist an den Tag legen.“ [Walson 1994, S 10].

Unbezwinglichkeit sollte nicht mit Starrsinn verwechselt werden!

## 1.3 Die Disziplinen

### **Grundschule (Gibon yonsup):**

Die Grundschule beinhaltet alle Abwehr- und Angriffstechniken, sowie die verschiedenen Stände. Bei jeder TKD-Trainingsstunde wird sie gleichermaßen für Anfänger oder Fortgeschrittene geübt. Nur wird der Fortgeschrittene sie besser, genauer und kraftvoller ausüben als der Anfänger. Wer die Grundschule vernachlässigt, wird in allen anderen Bereichen des TKD Schwierigkeiten bekommen.

### **Formen (Tul):**

Eine Tul ist vergleichbar mit einem Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Sie besteht aus verschiedenen Grundschulbewegungen und ist nach einem Diagramm (Schema) festgelegt. Die Tul ist nicht nur für den Kampf gedacht, sondern auch für die Graduierungsprüfungen. Es gibt insgesamt 24 Tuls, für jede Stunde des Tages eine. Sie ist auch die Darstellung spiritueller-ritueller Bewegungen.

### **Sparring (Matsogi):**

Hierbei handelt es sich um eine Partnerübung mit einem oder mehreren Partnern. Es gibt Drei-Step-Sparring (Sambo matsogi), Zwei-Step-Sparring (Ibo matsogi), Ein-Step-Sparring (Ilbo matsogi), Fußtechniken-Sparring (Chokki matsogi bzw. Bal matsogi), Scheinkampf/abgesprochener Kampf (Ban chayu matsogi) und schließlich der Freikampf/Wettkampf (Chayu matsogi). Bei allen diesen Sparring Übungen muss man einen lauten, kurzen Schrei (Kihap) abgeben. Matsogis sind Übungskämpfe, die auf den Ernstfall vorbereiten.

**Selbstverteidigung (Hosin-sul):**

Diese Übung ist meistens für Fortgeschrittene vorgesehen. Sie beinhaltet Techniken, die für die Praxis (z.B. Straßenkampf oder Nahkampf) gedacht sind und bei einem plötzlichen Angriff eines oder mehrerer Gegner (bewaffnet oder unbewaffnet) angewendet werden sollen. TKD-Techniken, Hebel und Würfe werden frei angewendet.

**Bruchtest (Kyok-pa):**

Der Bruchtest ist eine Demonstration von Techniken und deren Kräfte. Es ist auch eine Übung für die Genauigkeit bzw. Distanz zum Ziel, Abhärtung von Körperteilen, die richtige Ausführung von Techniken und die Konzentration bzw. Vereinigung der Geistes- und Körperkraft.

**1.4 Der „Dojang“**

Der Dojang - ein Ort der inneren Sammlung - ist ein Raum, in dem junge und alte, männliche und weibliche Sportler ungeachtet ihrer Rasse und Religionszugehörigkeit zusammen kommen, um TKD zu trainieren und damit die Kunst zu entwickeln, ihre physischen und ethischen Fähigkeiten und Wertvorstellungen zu verbessern. Voraussetzung zur Erreichung dieses Zieles ist die Anleitung durch einen sowohl geistig als auch körperlich gut geschulten Trainer.

Der TKD-Lehrer (Sabom) schafft hier durch Autorität und Ausstrahlung eine Atmosphäre, in der sich der Schüler von seinen Alltagsgedanken entfernt und konzentriert seinen Trainingsaufgaben widmet. Durch seine Erfahrung und mit pädagogischem Geschick hilft der Meister dem Schüler über auftauchende Schwierigkeiten hinweg. Nur wer selbst ein solches Training absolviert hat, kann ermessen, wie günstig sich strenge Selbstdisziplin und die dadurch entstandene Atmosphäre auf den eigenen Fortschritt auswirken.

## 1.5 Etikette (Ye Jol)

Ein hohes Maß an Etikette sollte von den Schülern innerhalb und außerhalb des Dojang eingehalten werden. Die Etikette sollte beim Verhalten von Schülern niedrigerer Grade gegenüber Höherstehenden während des Trainings gewahrt werden, von höherstehenden Schülern gegenüber Älteren außerhalb der Übungsräume und von allen Schülern bei Besuch anderer Dojangs. Auf jeden Fall sollte Wert auf richtiges und korrektes Grüßen gelegt werden, da dies im Westen wie auch im fernen Osten als Respektbezeugung gilt. Es wäre in der Tat geschmacklos, wenn ein Inhaber des schwarzen Gürtels einen Anfänger mit weißem Gürtel geringschätzig behandeln würde, da dieser unschwer sowohl altersmäßig als auch seiner Stellung nach dem Lehrer überlegen sein könnte. Schüler, die andere Dojangs besuchen, ob es sich nun um TKD oder japanisches Karate handelt, müssen vorschriftsmäßigen Respekt bekunden und die Regeln der Bescheidenheit und Höflichkeit jederzeit einhalten. [Walson 1994, S14].