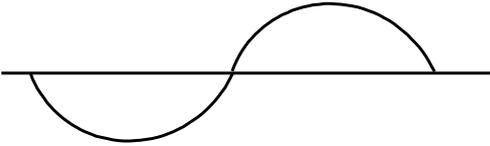
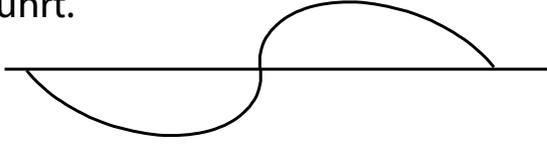


## 5 Grundlagenwissen im Taekwon-Do

### 5.1 Die Welle

Im Taekwon-Do wird jede Technik in einer Sinuswelle ausgeführt. Zu Beginn macht der Körper durch die Entspannung der Muskulatur eine Abwärtsbewegung, welche dann in eine Aufwärtsbewegung übergeht und mit einer Abwärtsbewegung endet.

Die Sinuswelle beginnt eigentlich mit einer positiven Halbwelle, die dann in eine negative Halbwelle übergeht. Im Taekwon-Do beginnt die Welle die wir ausführen mit einer negativen Halbwelle, die dann in eine positive Halbwelle übergeht. Dennoch sprechen wir davon, dass jede Technik in einer Sinuswelle ausgeführt wird.

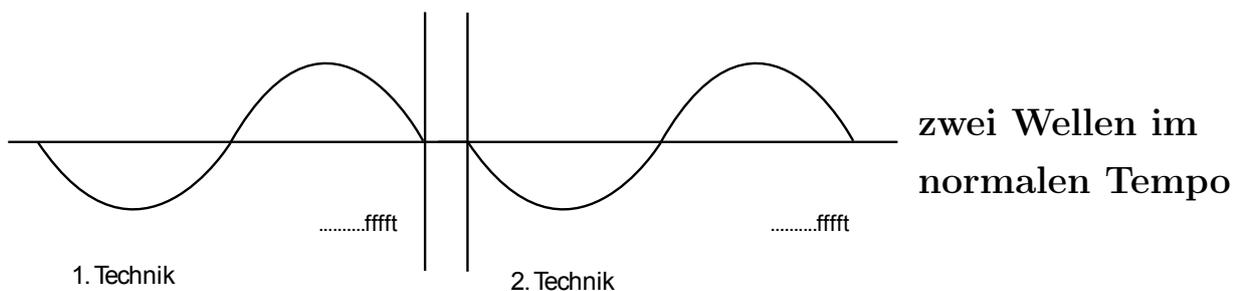
<p><b>Die Sinuswelle</b></p> 	<p>Die Sinuswelle wie sie im Taekwon-Do zur Anwendung kommt während man einen Schritt z.B. im <i>Gunnun sogi</i> ausführt.</p> 
--	---

## Es gibt zwei Arten eine einzelne Technik auszuführen

normale Bewegung	langsame Bewegung
<p>Jede Technik wird in der Regel in dieser Form ausgeführt.</p> <p>Man kann diese Form der Bewegung noch einmal unterteilen in:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. maximal beschleunigte, arritierte, kraftvolle Bewegung</li> <li>2. natürliche Bewegung</li> </ol>	<p>Jede Technik kann wahlweise so ausgeführt werden. Der Sinn und Zweck ist, die Technik zu üben und sie in ihrer kompletten Phase zu demonstrieren. (Wenn diese Bewegungsform angewendet werden soll, ist es in der Tul immer angegeben.)</p>

maximal beschleunigte Bewegung	natürliche Bewegung
<p>Jede Technik wird in der Regel in dieser Form ausgeführt</p>	<p>Diese Bewegung wird zügig, in gleicher Geschwindigkeit wie der Schritt ausgeführt. Die Arretierung entfällt. Das ist z.B. bei <i>golcho makgi</i> und <i>duro makgi</i> der Fall</p>

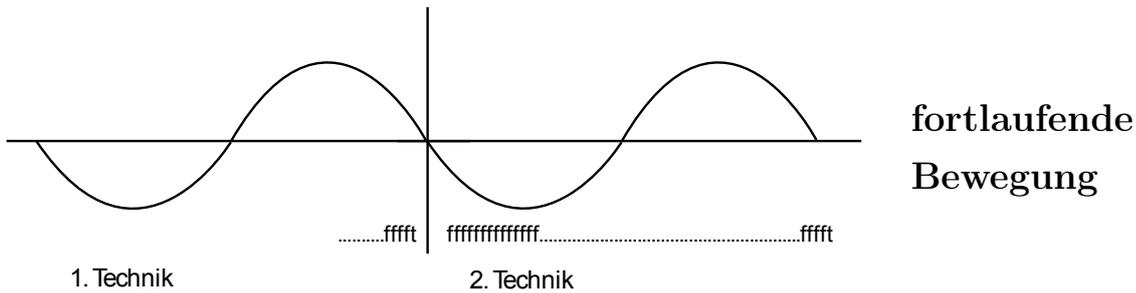
### 1. Die normale Bewegungsfolge



Zwei Techniken werden mit jeweils einer kompletten Welle, zwei separaten Atmungen sowie einer Pause zwischen den Techniken ausgeführt. Am Ende jeder Technik wird scharf ausgeatmet.

z.B. in der **Do-San-Tul**: Techniken 1 und 2, *gunnun so bakkat palmok nopunde baro yop makgi* und *gunnun so ap jumok kaunde bandae ap jirugi* werden als zwei Wellen mit Pause ausgeführt.

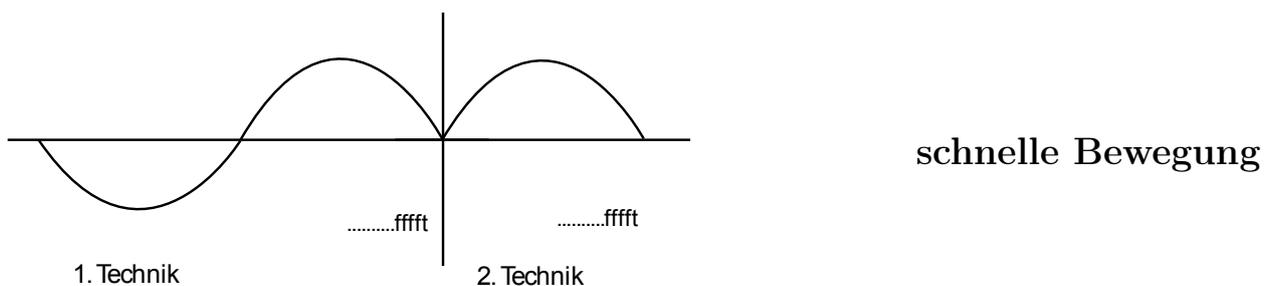
## 2. Die fortlaufende Bewegungsfolge



Werden die Techniken in einer fortlaufenden Bewegung ausgeführt, verkürzt sich der zeitliche Abstand zwischen den beiden Techniken gegenüber dem normalen Tempo. Die Techniken werden mit jeweils einer kompletten Welle ohne Unterbrechung ausgeführt. Am Ende der ersten Technik wird scharf ausgeatmet, dann ohne Unterbrechung weiter ausatmen und am Ende der zweiten Technik wieder scharf ausatmen.

z.B. in der **Dan-Gun-Tul**: Techniken 13 und 14, *gunnun so palmok najunde baro yop makgi* und *gunnun so palmok baro chukyo makgi*, werden in einer fortlaufenden Bewegung ausgeführt.

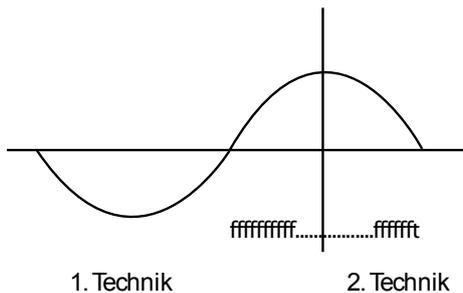
## 3. Die schnelle Bewegungsfolge



Bei schnell ausgeführten Techniken wird die erste Bewegung mit einer kompletten Welle ausgeführt. Die zweite Technik wird ohne Unterbrechung nur die letzte Auf- und Abwärtsbewegung der zweiten Sinuswelle ausgeführt. Am Ende jeder Technik wird scharf ausgeatmet.

z.B. in der **Do-San-Tul**: Techniken 15 und 16, *gunnun so ap jumok kaunde baro ap jirugi* und *gunnun so ap jumok kaunde bandae ap jirugi*, werden in einer schnellen Bewegung ausgeführt.

## 4. Die verbundene Bewegungsfolge



**verbundene  
Bewegung**

Die verbundene Bewegung ist die schnellste Form, denn es wird insgesamt nur eine Sinuswelle ausgeführt. Die erste Technik endet kurz nach dem höchsten Punkt der Aufwärtsbewegung. Es schließt sich in der Abwärtsbewegung sofort die zweite Technik an. Während der gesamten ersten Technik wird ausgeatmet und ohne das Ausatmen zu stoppen wird mit der zweiten Technik scharf ausgeatmet. Bei der verbundenen Bewegung ist die erste Technik immer eine Technik, die als natürliche Bewegung ausgeführt wird.

z.B. in der **Yul-Gok-Tul**: Techniken 16 und 17, *gunnun so sonbadak kaunde bandae golcho makgi* und *gunnun so ap jumok kaunde baro ap jirugi*, werden in einer verbundenen Bewegung ausgeführt.

### Wann wird eine Welle ausgeführt und wann nicht?

Die Welle wird beim Übergang von einem Stand zu einem anderen ausgeführt. Übergänge von einem Stand in einen anderen sind:

<b>Schritte:</b>	Ein Schritt beginnt und endet mit dem selben Fuß.
<b>Fuß zu Fuß</b>	Bei einer Fuß zu Fuß Technik wird der Fuß ohne Welle an das Standbein herangezogen. Danach wird die komplette Welle ausgeführt.
<b>Techniken:</b>	
<b>Wende:</b>	Bei einer Wende wird die ganze Welle ausgeführt.
<b>Drehung:</b>	Bei einer Drehung wird die ganze Welle ausgeführt.

Wellenbewegungen werden **nicht** ausgeführt, wenn die Bewegung in einem gestreckten Stand endet. Auch zwischen baro und bandae yopap-Techniken im Gunnun sogi sowie bei Kicks und Sprüngen wird grundsätzlich keine Welle ausgeführt. Die Befreiungstechniken stellen ebenfalls eine Ausnahme dar.