

Rot (2. kup) für Graduierung nach 1. kup

1. Fußstellungen:

- Vertikalstellung (*Sujik sogi*), vertikale Anfangsstellung (*Sujik Chunbi Sogi*)
- Geschlossene Stellung Typ C (*Moa Chunbi Sogi C*)
- Rutschen (*Mikulgi*)

2. Abwehrtechniken:

- Handflächen-schiebe-Abwehr (*sonbadak miro makki*)
- seitlich-frontale Abwehr (*yop ap makki*)
- frontaler kontrollierter Tritt (*apcha momchugi*)
- Seitwärts kontrollierter Tritt (*yopcha momchugi*)

3. Angriffstechniken:

- aufwärtsgerichteter Fauststoß (*ollyo jirigi*)
- Handkante abwärts geführter Schlag (*sonkal naeryo taerigi*)
- Seit-Ellenbogen (*yop palkup*)
- Verzögerter Tritt im Sprung (*twio dolmyo chagi*)
- Gesprungener Tritt (*twimyo chagi*)

4. Grundlegend Übungen:

- Vier- Richtungs Stechen (*saju tulkki*)

5. Tul: Hwa-rang Tul – 29 Bewegungen

6. Kampf

- Ein-Schritt-Kampf (*ilbo matsogi*) x8
Pflicht-Techniken
twio dolmyo chagi, twimyo pandae tollo goro chagi, twimyo naeryo chagi
- Frei-Kampf (*jayu matsogi*)

7. Selbstverteidigung (*hosin sul*)

8. Bruchtest (*kyok pa*)

Handkante, Ellenbogen, Fauststoß, pandae dollyo chagi

9. Theorie

- Taekwon-Do Fachsprache**
Fachsprache Training zu Führen

Anrede des Trainers/der Trainerin (1. bis 3. Dan) – *boosabum nim kke*

Anrede des Trainers/der Trainerin (4. bis 6. Dan) – *sabum nim kke*

Anrede des Meisters/der Meisterin (7. und 8. Dan) – *sahyun nim kke*

Anrede des Großmeisters/der Großmeisterin (9. Dan) – *saseong nim kke*

Anrede des Prüfers/der Prüferin – *simsa nim kke*

Bereit – *junbi*

Start – *si jak*

Stop – *guman*

Lockern – *swiyo*

Wiederholen – *tashi*

Return – *baro*

Schreien – *kihap*

Wenden – *twiro tora*

Training ist beendet – *hae san*

1 – *hana*

2 – *dool*

3 – *set*

4 – *net*

5 – *dasot*

6 – *yasot*

7 – *ilgop*

8 – *yodul*

9 – *ahap*

10 – *yol*

a. **Bedeutung der Tul**

Hwa-rang: Eine Jugendgruppe, die vor ungefähr 1350 Jahren in der Silla-Dynastie gegründet wurde. Sie hat bei der Vereinigung der 3 Königreiche von Korea geholfen. Die 29 Bewegungen beziehen sich auf die 29. Infanterie-Division, wo Taekwon-do zur Reife entwickelt wurde.

b. **Bedeutung der Gürtelfarben:**

Rot steht für Gefahr. Vorsicht, der Schüler ist nun in der Lage seine Techniken kontrolliert gegen Angreifer einzusetzen.

c. **Geschichte des Taekwon-Do:**

Die Geschichte des Taekwon-Do führt uns sehr weit in die Geschichte des alten Koreas zurück. In den ersten nachchristlichen Jahrhunderten war Korea in drei Königreiche aufgeteilt, und so lebte man in ständiger Bedrohung durch die Anderen. Im Königreich Silla entwickelte man eine Vielzahl von Systemen, sowohl wissenschaftlich als auch militärisch, um gegen seine Feinde gewappnet zu sein. Damals verband man das Ideengut des Zen mit der Selbstverteidigung, und schuf das Taek Kyon (auch Taekyon). Nach der friedlichen Vereinigung der drei Reiche unter der Führung Sillas wurde Taekyon zur nationalen Kriegskunst erklärt. Jedoch sank die äußerliche Bedrohung des alten Koreas, so dass die schöpferische Kraft und Entwicklung im Taekyon erlahmten. Als im 14. Jahrhundert die Lee-Dynastie folgte, wurde das Taekyon nur noch von kleinen Gruppen am Leben erhalten. Im Jahr 1910 erfolgte die Besetzung Koreas durch japanische Truppen, und Taekyon wurde in seiner öffentlichen Ausübung verboten. Damit war aber der äußere Anlass, der das Taekyon zu seiner einstigen Blüte geführt hatte, wieder gegeben: die Bedrohung von Außen. Gerade das führte dazu, dass das Taekyon von neuem ausgeübt und gepflegt wurde und auch diese schlimme Zeit ohne Schaden überstand. Nach der Niederlage der Japaner 1945 war das Interesse vorhanden, das Taekyon der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, und es erfolgte schnell eine allgemeine Verbreitung.

In dieser Zeit entstand eine Bewegung unter der Führung von General Choi Hong Hi mit der Aufgabe, das Taekyon neu zu ordnen und eine umfassende äußere Organisation zu entwerfen. Im Rahmen dieser Neuordnung änderte er auch unter Mithilfe eines Komitees, dem bedeutende Persönlichkeiten Koreas angehörten, den Namen des Taekyon in Taekwon-Do, was soviel wie "der Weg des Fußes und der Hand" heißt. Zwischen 1950-1953 entwickelten die Meister Südkoreas unter Leitung von General Choi Hong Hi einen neuen Kampfsport nach dem japanischen Modell. Taekwon-Do vereinte bestehende Stilrichtungen des koreanischen Raumes und orientierte sich am Karate.

1955 führte dann General Choi Hong Hi im Auftrag der südkoreanischen Regierung Taekwon-Do als Nationalsport ein. Die Disziplin wurde schnell zum koreanischen Volkssport und als Pflichtfach auch an allen Militärakademien und Polizeischulen des Landes gelehrt. Ein Graduierungssystem wurde entwickelt und Regeln für den Wettkampf erstellt. 1965 brach eine Abordnung höchster Danträger von Korea auf, um das Taekwon-Do in der ganzen Welt zu verbreiten. Seit dieser Zeit wird diese koreanische Kampfkunst auch in Europa unterrichtet.

Tae = Fuß, steht für alle Fußtechniken

Kwon = Faust, steht für alle Handtechniken

Do = steht für den Geistigen Weg

1. Den Geist gegenseitiger Zugeständnisse fördern.
2. Beschämt sein über seine eigenen Schwächen, statt die anderer zu verachten.
3. Höflich zueinander sein.
4. Das Gefühl für Gerechtigkeit und Humanität fördern.
5. Zwischen Lehrer und Schüler, Ranghöheren und Rangniedrigeren, Älteren und Jüngeren unterscheiden.
6. Sich gemäß der Etikette verhalten.
7. Das Eigentum anderer respektieren.
8. Angelegenheiten mit Fairness und Aufrichtigkeit regeln.
9. Es zu unterlassen, im Zweifelsfall Geschenke zu geben oder anzunehmen.

Integrität (*yom chi*)

Im Taekwon-Do erhält das Wort Integrität eine lockerere Definition als die, die üblicherweise in Wörterbüchern angegeben ist. Man muss in der Lage sein, Recht und Unrecht zu definieren und bei begangenen Unrecht ein Gewissen haben, sich schuldig zu fühlen. In den folgenden Beispielen mangelt es an Integrität:

1. Der Lehrer, der von sich und seinem Können eine falsche Vorstellung vermittelt, indem er seinen Schülern aus Unkenntnis oder aus Gleichgültigkeit unsaubere Techniken zeigt.
2. Der Schüler, der von sich eine falsche Vorstellung vermittelt, weil er Bruchmaterialien vor Vorführungen „behandelt“ hat.
3. Der Lehrer, der schlechte Techniken mit luxuriösen Trainingshallen und falscher Schmeichelei vor seinen Schülern vertuscht.
4. Der Schüler, der einen Rang von seinem Lehrer verlangt oder zu kaufen versucht.
5. Der Schüler, der einen Rang um des Ego oder des Gefühls der Macht willen erreicht.
6. Der Lehrer, der seine Kunst wegen materialistischer Gewinne unterrichtet und fördert.
7. Der Schüler, dessen Handlungen nicht in Einklang mit seinen Worten stehen.
8. Der Schüler, der sich schämt, die Meinungen seiner Rangniedrigeren zu suchen.

Ausdauer (*in nae*)

Es gibt alte orientalische Redensarten: „Geduld führt zu Tugend oder Verdienst.“ „Man kann ein friedliches Heim schaffen, indem man 100 mal geduldig ist.“ Gewiss werden Glück und Reichtum am wahrscheinlichsten dem geduldigen Menschen gebracht. Um etwas zu erreichen, sei es ein höherer Grad oder die Perfektion einer Technik, muss man sich ein Ziel setzen und dann mit Ausdauer verfolgen. Robert Bruce erhielt seine Lektion über Ausdauer durch die beharrlichen Anstrengungen einer niedrigen Spinne. Es war diese Ausdauer und Zähigkeit, die es ihm schließlich ermöglichte, Schottland im vierten Jahrhundert zu befreien. Eines der wichtigsten Geheimnisse, wenn man eine Führungskraft im Taekwon-Do werden will, ist, jede Schwierigkeit durch Ausdauer zu überwinden. Konfuzius sagte: „Wer in einfachen Dingen ungeduldig ist, kann in Dingen von großer Bedeutung selten Erfolg erzielen.“

Selbstkontrolle (*guk gi*)

Dieser Grundsatz ist innerhalb oder außerhalb des Do jangs extrem wichtig, ob es um das Verhalten bei freiem Sparring oder um persönliche Angelegenheiten geht. Ein

Verlust von Selbstkontrolle kann sich beim freien Sparring katastrophal für Beide, den Schüler und seiner Gegner, auswirken. Die Unfähigkeit, im Rahmen des eigenen Könnens oder Wirkungskreises zu leben und zu arbeiten ist ebenfalls ein Mangel von Selbstkontrolle.

Nach Lao-Tzu ist „der Begriff des Stärkeren die Person, die über sich selbst siegt statt über jemand anderes.“

Unbezwinglicher Wille (*baekjul boolgool*)

„Hier liegen 300, die ihre Pflicht taten,“ lautet eine Grabschrift für eine der größten Heldentaten der Geschichte der Menschheit. Obwohl sie den überlegenen Streitkräften von Xerxes gegenüberstanden, zeigten Leonidas und seine 300 Spartaner bei Thermopylae der Welt, was unbezwinglicher Wille bedeutet. Dieser zeigt sich, wenn sich ein mutiger Mensch und seine Prinzipien überwältigenden Chancenungleichheiten ausgesetzt sehen.

Ein ernsthafter Schüler des Taekwon-Do wird jederzeit bescheiden und ehrlich sein. Wenn er mit Ungerechtigkeit konfrontiert wird, wird er der strittbaren Partei ohne irgenwelche Furcht und Zögern mit unbezwinglichem Willen gegenüberzutreten, ungeachtet wer und egal wie groß die Anzahl sein mag.