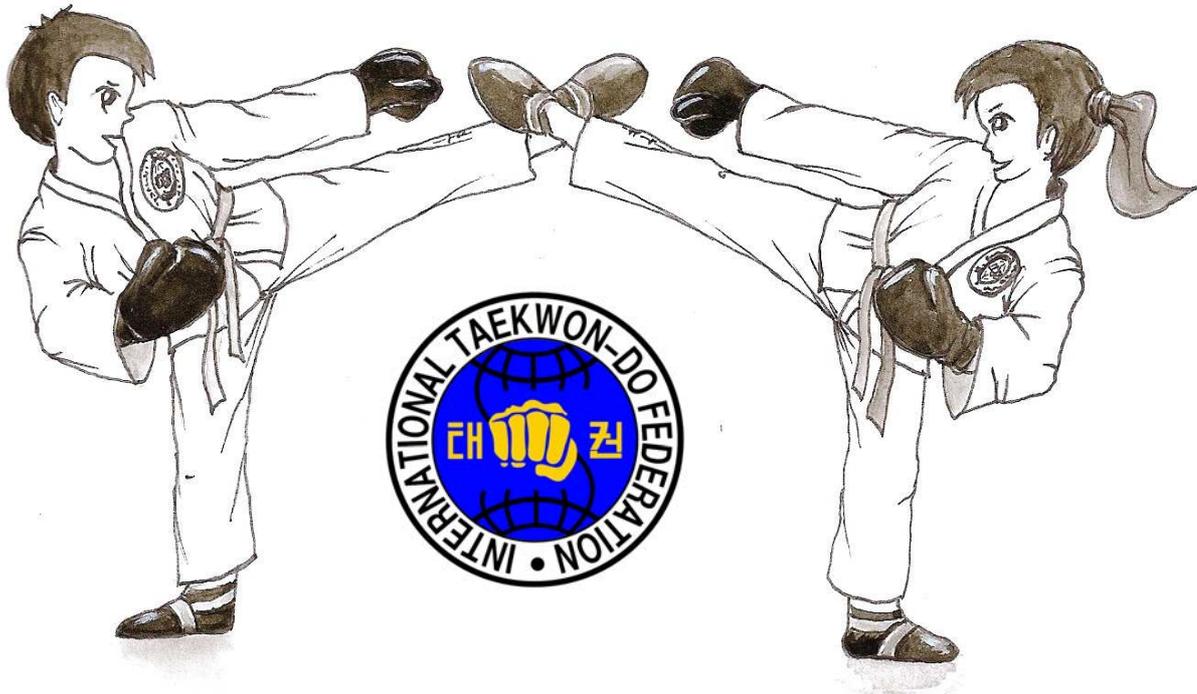


Anke Habich
Jens Bleul (Illustrationen)

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.



1.2 Geschichte des TKD

Die Kampfkunst Taekwon-Do entstand aus sehr, sehr alten Kampfkünsten in Asien, unter anderem aus dem koreanischen Taekyon-Fußkampf.

Der Begründer des Taekwon-Do ist General Choi Hong Hi (9. Dan). Er wurde am 9. November 1918 in Korea geboren und lebte bis 2002. Choi Hong Hi entwickelte die Kampfkunst Taekwon-Do aus unterschiedlichen Kampfstilen und stellte sie erstmals 1955 in Korea vor. Seit 1959 wurde TKD von Demonstrationsteams in der ganzen Welt verbreitet. In Deutschland kennt man die Kampfkunst seit Oktober 1965.

TKD kann man in drei unterschiedlichen Systemen trainieren. Wir erlernen das ITF- Taekwon-Do, wobei **ITF** für International Taekwondo Federation steht. Dieser Weltverband wurde am 22. März 1966 in Seoul (Hauptstadt von Südkorea) gegründet. In ihm wird das TKD des Begründers Choi Hong Hi, welches er in den 1960er Jahren nochmals nach neuesten Erkenntnissen der Anatomie und Trainingslehre überarbeitete, trainiert.

Darüber hinaus gibt es den **WTF**-Weltverband (World Taekwondo Federation). Dort wird TKD hauptsächlich als Wettkampfsport ausgeübt. Man kann TKD auch **traditionell** trainieren, so wie es Choi Hong Hi ursprünglich vor seiner eigenen Überarbeitung entwickelt hatte.



*General Choi Hong Hi (1918-2002), 9. Dan
Begründer des Taekwon-Do*

In diesem Trainingshandbuch lernst du die wichtigsten Grundlagen über das ITF - Taekwon-Do.

Die ITF in Deutschland wurde im August 1982 gegründet, mittlerweile hat sie rund 4000 Mitglieder.

1.3 Verhalten in der Trainingszeit / Grundsätze des TKD

Beim Training einer Kampfkunst ist es sehr wichtig einige Regeln zu beachten, um ein Trainingsklima zu schaffen, in dem alle ungestört lernen und üben können und um Unfälle zu vermeiden. Folgende Verhaltensregeln solltest du deshalb unbedingt beachten:

- **Komme immer rechtzeitig zur Trainingsstunde, damit du dich noch in Ruhe umziehen und etwas erwärmen kannst und das Training pünktlich beginnen kann.**
- **Lege allen Schmuck wie Ketten, Uhren, Ohringe und Fingerringe vor dem Training ab, sonst kannst du dich beim Training damit verletzen.**

- **Achte immer auf kurz geschnittene Hand- und Fußnägel, um Verletzungen bei dir oder anderen Kindern zu vermeiden.**
- **Du solltest immer genügend zu Trinken mit zum Training bringen und während der Pausen oder nach dem Training ausreichend trinken. Am Besten sind stilles Wasser oder ungesüßter Tee geeignet.**
- **Komme nie mit vollem Bauch direkt zum Training.**
- **Während des Trainings haben Bonbons oder Kaugummi nichts im Mund zu suchen! Du könntest dich sonst verschlucken.**
- **Falls du krank oder verletzt bist oder dich nicht richtig wohlfühlst, gib deinem Trainer Bescheid, er/sie entscheidet über eine Teilnahme am Training. Auch wenn du während des Trainings einmal unbedingt den Trainingsraum verlassen musst (z.B. auf Toilette), musst du deinen Trainer zuvor unbedingt um Erlaubnis fragen, da er ja immer den Überblick über seine Schüler behalten muss.**

- **Während des Trainings** musst du immer gut auf alle Anweisungen und Kommandos deines Trainers hören, besonders gilt das bei Übungen mit Partner. Disziplin und Konzentration sind wichtig um Verletzungen zu vermeiden.
- **Vermeide** Lärm und Schwatzen, sonst kannst du dich nicht auf das Training konzentrieren.
- **Wende** die erlernten Techniken niemals außerhalb des Trainings an, es sei denn zu deiner Verteidigung in Notsituationen!

Wer Taekwon-Do trainiert, sollte auch immer die 5, von General Choi Hong Hi aufgestellten, **Grundsätze des TKD** beachten und anwenden:

- **Höflichkeit** (Ye Ui)

Verhalte dich immer allen Menschen gegenüber höflich und respektvoll, das gilt sowohl für deinen Trainer und deine Freunde beim Training, genauso aber auch für dein Verhalten im Alltag -

deinen Eltern, Geschwistern, Großeltern, Lehrern... gegenüber. Dazu zählt die Anerkennung der Leistungen anderer Menschen in deinem Umfeld ebenso wie dein Auftreten anderen Personen gegenüber (z.B. Begrüßung, Folgsamkeit u.s.w.).

- **Integrität** (Yom Chi)

...ist die Fähigkeit Recht und Unrecht zu erkennen und voneinander trennen zu können. So sollte man sich einer zu Unrecht begangenen Handlung bewusst sein, sich dafür schuldig fühlen und versuchen, das Unrecht wieder gutzumachen. Auch solltest du zu denen halten, die deiner Meinung nach im Recht sind und diese Kinder / Menschen unterstützen und ihnen helfen, auch wenn es dir Nachteile bringen könnte.

- **Ausdauer** (In Nae)

Verfolge all deine Ziele mit Ausdauer! Im TKD bedeutet das, dass du fleißig an der Verbesserung deiner Techniken arbeitest, auch wenn es dir schwer fällt.

- **Selbstkontrolle (Guk Gi)**

Versuche immer herauszufinden, wie stark du eine Technik ausüben kannst, um anderen im Training keine Schmerzen damit zuzufügen. Dazu musst du lernen, deine Kraft richtig einzuschätzen und entsprechend einzusetzen. Jemand, der anderen im Training durch zu wenig Kontrolle der eigenen Kraft weh tut, wird ein unbeliebter Trainingspartner sein!

- **Unbezwinglicher Wille (Baekjul Boolgool)**

Du kannst über einen starken Willen sehr viel erreichen, was du ansonsten nicht schaffen würdest. Das bedeutet, setze deinen Willen ein, um hart am Erreichen eines bestimmten Ziels zu arbeiten, und lass dich auch durch Schwierigkeiten nicht davon abbringen. Gerade bei Dingen, die dir schwer fallen (z.B. Dehnung oder schwierige Techniken), kannst du durch ständiges Üben dein Ziel erreichen - gib einfach nicht auf, so wirst du über kurz oder lang alles schaffen. Wer stetig nach einem Ziel strebt, der wird es auch erreichen!

1.4 Trainingsgeheimnisse

Um die TKD-Techniken richtig und mit maximaler Wirkung ausführen zu können, müssen einige allgemeine Grundlagen bei der Ausführung jeder Technik beachtet werden. Diese stellte General Choi Hong Hi in seinen 9 „Trainingsgeheimnissen“ zusammen. Damit du sie besser verstehst, sind sie im Folgenden genauer erklärt:

1.) Die Theorie der Kraft kennen und wissen, wie man sie einsetzt (Kraft = Masse x Beschleunigung)

⇒ das bedeutet, je schneller du dich bewegst, umso kraftvoller sind deine Techniken.

2.) Sinn, Zweck und Bedeutung jeder Technik kennen und verstehen

⇒ es ist wichtig zu wissen, warum man eine Technik anwendet, z.B. wo ein Angriff treffen soll, was die Technik am Zielpunkt bewirken soll oder welcher Block zu einem Angriff passt. Nur

so kann man eine optimale Wirkung mit der Technik erzielen.

3.) Führe Stand, Technik, Blick und Atmung gleichzeitig aus (Synchronität)

⇒ Bei jeder Technik müssen deine Atmung, der Stand und dein Blick mit der Technik gleichzeitig beendet werden. Nur so wird die gesamte Energie in der Technik gebündelt und eine optimale Wirkung erzielt. Achte vor allen Dingen darauf, dass dein Blick immer in Richtung der ausgeführten Technik gerichtet ist (den Gegner im Blick haben).

4.) Die passende Technik und das richtige Werkzeug auswählen

⇒ für die unterschiedlichen Techniken eignen sich verschiedene „Werkzeuge“ (z.B. Faust, Finger oder Handkante) deines Körpers. Diese Waffen müssen sorgfältig auf das Ziel der Technik abgestimmt werden.

5.) Sich mit der richtigen Entfernung und dem richtigen Winkel für einen Angriff oder eine Abwehr vertraut machen

⇒ alle Techniken, die du anwendest, sollen auch eine Wirkung erzielen. Deshalb musst du deine Technik immer auf den Gegner (z.B. Entfernung und Angriffsrichtung) abstimmen und deinen Standpunkt zum Gegner so wählen, dass deine Technik mit optimaler Wirkung eingesetzt werden kann.

Dabei sollte deine eingesetzte Waffe immer im rechten Winkel auf das Ziel treffen; den richtigen Abstand zum Gegner hast du, wenn das jeweilige Angriffs- oder Verteidigungswerkzeug das Ziel korrekt trifft.

6.) Während die Technik in der Bewegung ist, sind beide Arme und Beine leicht gebeugt.

⇒ führe alle Techniken immer aus einer entspannten Haltung heraus aus.

7.) Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung, wobei eine einmal begonnene Bewegung niemals unterbrochen werden soll.

⇒ führe jede Technik mit einer kleinen „Ausholbewegung“ und ohne anzuhalten mit maximaler Beschleunigung aus.

8.) Jede Technik wird in einer Sinuswelle ausgeführt.

⇒ Beginne jede Bewegung mit einer kurzen Entspannung deiner Beine.
Dadurch ergibt sich eine wellenartige Auf- und Abwärtsbewegung deines Körpers in der Bewegung.

9.) Jede Technik hat eine Atmung

⇒ führe jede Technik mit einer hörbaren Ausatmung (einem fff-Laut) aus. Eine richtige Atmung ist für eine kraftvolle und effektive Technik sehr wichtig. Um einschätzen zu können,

ob du deine Atmung auch richtig anwendest, sollte diese für alle hörbar sein. Die Ausführung der Atmung ist abhängig von der jeweiligen Technik und kann bei der Ausführung mehrerer Techniken in Folge (fortlaufend, verbunden, in schneller Folge) variieren.

1.5 Trainingsablauf

Um eine Kampfkunst gut zu erlernen, solltest du immer fleißig üben. Dein Körper wird durch das Training kräftig und geschmeidig und lernt sich schnell zu bewegen. Dadurch wird es dir mit der Zeit möglich, eine große Vielzahl an unterschiedlichen Techniken korrekt auszuführen. Deshalb ist das Training sehr abwechslungsreich und beinhaltet verschiedene Trainingselemente.

Sicherlich läuft das Training überall etwas unterschiedlich ab, Spaß macht die Bewegung aber auf jeden Fall und die Grundelemente werden in jedem Trainingsbetrieb wiederzufinden sein:

Das Training beginnt mit dem Betreten des Übungsraumes/ der Sporthalle. Auf Koreanisch wird der Übungsraum Dojang genannt. An der Tür bleibt man dabei kurz stehen und verbeugt sich im charyot sogi (Achtung-Stellung) mit Blick zum Trainer, falls er bereits anwesend ist. Damit zeigst du deinen Respekt und Achtung gegenüber der Kampfkunst Taekwon-Do, dem Übungsraum, dem Trainer und den Mittrainierenden.

Bis zum Beginn des eigentlichen Trainings solltest du dich erwärmen und durch Bewegung warm halten um sofort bereit zu sein, wenn das Training beginnt.

Für die gemeinsame Begrüßung stellen sich alle im sogenannten Block auf. Dazu stellt sich derjenige mit dem höchsten Gürtelgrad ganz vorn rechts vor dem Trainer auf und alle anderen sortieren sich nach ihren Gürtelgraden links daneben und dahinter. Der Trainer wird dabei festlegen, wieviel Kinder nebeneinander stehen sollen bzw. wieviel Reihen ihr bilden sollt. Diese Aufstellung ist praktisch, da so die hinten stehenden niedrigeren Gürtelgrade von den höheren Gürtelgraden vor ihnen lernen können. Deshalb sollten auch die in den vorderen Reihen stehenden Kinder alle Übungen besonders fleißig und korrekt ausführen.

Das Aufstellen und Suchen des Platzes im Block muss möglichst schnell gehen. Es ist schade, wenn für die Aufstellung wertvolle Trainingszeit verloren geht.



Für deine selbständige Erwärmung eignen sich vor allem Sprungübungen gut.

Sobald der Block korrekt steht, nimmt der Schüler mit dem höchsten Gürtelgrad die **Begrüßung** vor. Dazu tritt er einen kleinen Schritt vor und gibt die Kommandos. Alle im Block stehen währenddessen in der geschlossenen Stellung (moa sogi) mit locker an der Seite herabhängenden Armen und Blick nach vorn.

Folgender Begrüßungsablauf wird nun von allen gemeinsam ausgeführt:

- Kommando „charyot“ (Achtung!) - alle nehmen die Achtung-Stellung ein
- Begrüßung des Lehrers mit seinem Titel entsprechend seines Dan- Grades (siehe Kapitel 1.6 Anzug und Gürtel)
- Kommando „kyong-ye“ (verbeugen/grüßen) - alle verbeugen sich gemeinsam vor dem Lehrer/Trainer und begrüßen ihn damit - gleichzeitig dankt man so dem Lehrer für das Wissen, welches er an seine Schüler weitergibt.

Danach wird meistens eine kurze Zeit (ca. 1 Minute) der Konzentration folgen, in der man mit geschlossenen Augen im Schneidersitz gerade und aufrecht sitzen sollte. Dieses „**Absitzen**“ bietet die Möglichkeit sich ganz auf das folgende Training einzustellen und seine Konzentration auf das Training zu lenken.



Durch das Absitzen wird die Konzentration auf das Training gelenkt und gleichzeitig werden die Beine dabei gedehnt.

Du solltest versuchen in dieser Zeit ganz ruhig zu werden, deinen Körper bewusst still zu halten und alle Einflüsse von außen „auszuschalten“. Dabei kann es dir helfen, dich voll und ganz auf deine Atmung zu konzentrieren.

Das aktive Training beginnt mit einer **Aufwärmzeit**. Diese ist notwendig, um deine Muskeln zu erwärmen, deinen Kreislauf und damit die Durchblutung anzuregen und somit deinen Körper darauf einzustellen, dass nun eine Zeit der Bewegung und Anstrengung folgen wird. Das schützt deine Muskulatur, da kalte Muskeln keine Leistung bringen können und schneller zu Zerrungen oder Verletzungen neigen. Das Aufwärmen kann durch Laufen, Spiele oder unterschiedliche Bewegungsübungen (z.B. springen) erfolgen.

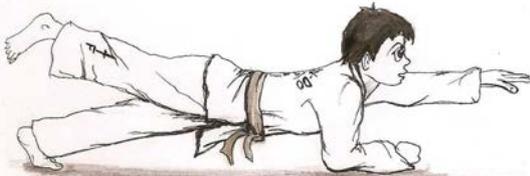
Meistens werden nun einige **Kräftigungsübungen** für Arme, Beine und Rumpf folgen. Damit sollen Muskeln aufgebaut werden und somit dein Körper kräftiger werden. Auch die Balance wird in der Regel in dieser Phase mit geschult. Achte dabei darauf, die Übungen genau nach den Anweisungen deines Trainers auszuführen. Muskeln können nur wachsen, wenn sie sich auch stark anstrengen müssen. Das bedeutet, führe die Übungen immer so genau und kraftvoll wie möglich aus, auch wenn du das Gefühl hast, nicht mehr zu können. Gib nicht auf und versuche immer die gewünschte Anzahl von Bewegungen oder die gesamte geforderte Zeit durchzuhalten. Nur

so kannst du deine Muskeln wachsen lassen und die Übungen werden dir mit der Zeit immer leichter fallen.



Der Hampelmann ist eine gute Übung zur Erwärmung.

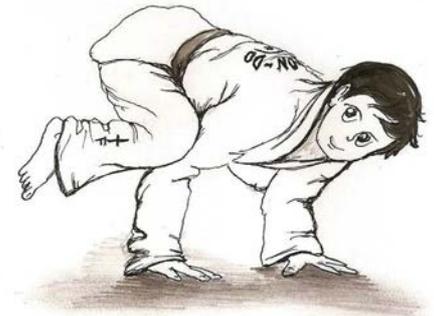
einige Beispiele für Kräftigungs- und Balanceübungen:



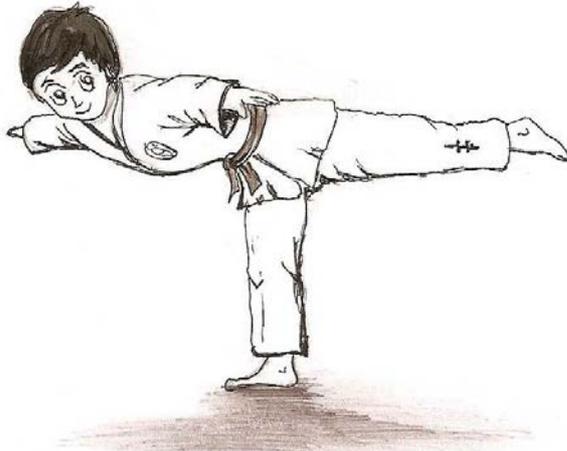
Chamäleon



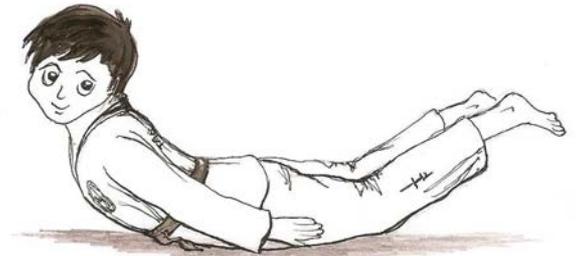
Flamingo



Rabe



Schmetterling



Delfin

Nach Erwärmung und Kräftigungsübungen werden immer wieder **Dehnungsübungen** durchgeführt. Diese sollen die Beweglichkeit des gesamten Körpers erhöhen. Da das Dehnen der Muskeln leichte Schmerzen verursachen kann, wird gern versucht die Dehnung durch z.B. eingebeugte Gelenke oder anderes Schummeln zu umgehen. Du solltest aber immer daran denken, dass eine große Beweglichkeit unbedingt nötig ist, um hoch treten zu können, z.B. in Kopfhöhe deines Gegners. Diese Beweglichkeit lässt sich nur über die Dehnung deiner Muskeln erreichen. Versuche also immer die Anweisungen des Trainers genau zu befolgen und so weit wie möglich zu dehnen!

Einige Tipps, die dir das Dehnen leichter machen:

- Drücke beim Dehnen immer alle Gelenke ganz fest durch (nicht einbeugen, außer wenn es die Übung verlangt!)
- Gehe langsam in die Dehnung und höre an dem Punkt auf, an dem es beginnt weh zu tun.
- Atme während des Dehnens ganz ruhig weiter, wichtig ist vor allem ein langsames Ausatmen!
- Halte deine maximale Dehnung fest und gib sie erst auf, wenn dein Trainer das Kommando dazu gibt (ein zu kurzes Einnehmen der Haltung bringt weniger Erfolg!)



Dehnungsübungen wie der Affe erhöhen die Beweglichkeit des Körpers.

- Wenn du schon geübt beim Dehnen bist, kannst du versuchen während des Dehnens immer noch ein wenig weiter zu kommen (damit wird der Erfolg schnell größer werden).

Freu dich an den kleinen Fortschritten, die du machst, und du wirst sehen, das Dehnen ist gar nicht mehr so schlimm.

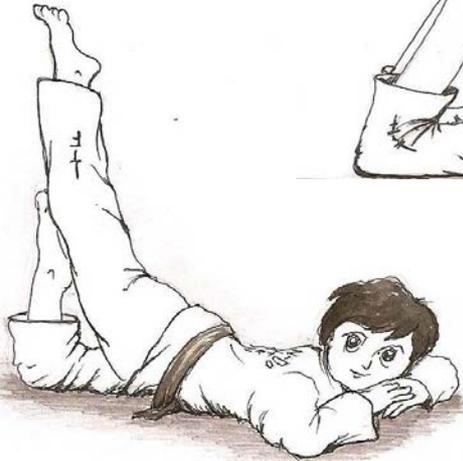
weitere Dehnungsübungen:



Frosch



Taube



Skorpion



Fledermaus

Nun schließt sich der eigentliche **Technikteil** an. Hier lernst du die einzelnen Stände und TKD- Techniken kennen und anwenden - das wird auch als Grundschule bezeichnet. Auch hierbei ist es wichtig gut aufzupassen und die Anweisungen des Trainers zu beachten, um die Techniken auch richtig auszuführen. Auch solltest du die einzelnen Übungen fleißig trainieren, da sich dein Körper erst an bestimmte Bewegungsabläufe gewöhnen muss, damit diese mit zunehmendem Training immer besser ausgeführt werden können. Wenn du bestimmte Grundübungen gut beherrschst, kannst du auch kompliziertere Techniken und Bewegungsabläufe ausführen und dann wird der Spaß dabei für dich immer größer werden.

In diesem Teil des Trainings werden auch die einzelnen Disziplinen des TKD (Tul, Matsogi oder Hosinsul) geübt, die auf der Grundschule aufbauen.

Das Ende der Trainingseinheit bilden ein nochmaliges kurzes Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen und das erneute „Absitzen“. Hierbei solltest du versuchen mit geschlossenen Augen deine Atmung wieder ganz ruhig werden zu lassen und die Anspannung des Trainings von dir abfallen zu lassen.

Das gemeinsame Abgrüßen beendet die Trainingszeit. Es läuft genauso ab wie die Begrüßung am Anfang.

Achte auch beim Verlassen des Trainingsraumes auf die Verbeugung an der Tür, so dankst du für das Training und für alles Erlernte.



Im Technikteil werden die einzelnen Techniken vermittelt und geübt, hier z.B. der annun so palmok kaunde ap makgi (Sitzstellung, frontaler Block mit dem Unterarm in mittlerer Höhe)

Vergiss dabei nicht, dass das Training vor allem Spaß machen soll! Mit Freude am Bewegen und Trainieren fällt alles leichter und die Fortschritte werden sich schnell einstellen. Nimm möglichst regelmäßig am Training teil, mindestens einmal, besser aber zweimal pro Woche. Nur so werden dir nach einiger Zeit die Anforderungen des Trainings immer leichter erscheinen, da sich Kraft und Beweglichkeit erhöhen und dein Körper sich bestimmte Bewegungsabläufe besser merken kann.

1.6 Anzug und Gürtel

Am Beginn des Taekwon-Do Trainings erhältst du einen Anzug (Dobok) und einen weißen Gürtel (Ty). Auf dem Anzug befindet sich auf dem Rücken und an der Hose der ITF- Schriftzug, auf der linken Brustseite ist das ITF- Zeichen zu sehen. Falls eure Trainingsgruppe ein eigenes „Schulzeichen“ besitzt, ist dieses zusätzlich auf der rechten Brustseite angebracht. Selbstverständlich ist es, dass Anzug und Gürtel pfleglich behandelt sowie sauber und in Ordnung gehalten werden. Mit fortschreitender Ausbildung kannst du dein Können in Gürtelprüfungen unter Beweis stellen. Diese sollen eine Überprüfung des Erlernten sein und feststellen, ob du dich mit deinem Training auf dem richtigen Weg befindest und was du noch verbessern kannst. Um den Trainingsstand einschätzen zu können, erhalten die Prüflinge nach einer bestandenen Prüfung unterschiedlich farbige Gürtel.

Die ITF - Dobok Jacke



Ansicht von vorn...



... und von hinten

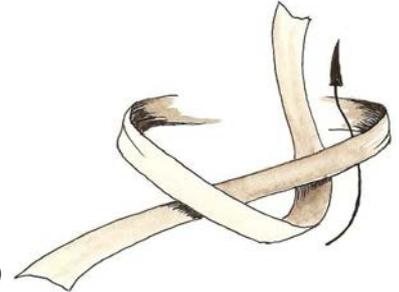
Folgende Graduierungen werden unterschieden:

10. Kup - weißer Gürtel - Anfänger
9. Kup - weißer Gürtel mit gelben Streifen
8. Kup - gelber Gürtel
7. Kup - gelber Gürtel mit grünen Streifen
6. Kup - grüner Gürtel
5. Kup - grüner Gürtel mit blauen Streifen
4. Kup - blauer Gürtel
3. Kup - blauer Gürtel mit roten Streifen
2. Kup - roter Gürtel
1. Kup - roter Gürtel mit schwarzen Streifen
1. bis 9. Dan - schwarzer Gürtel

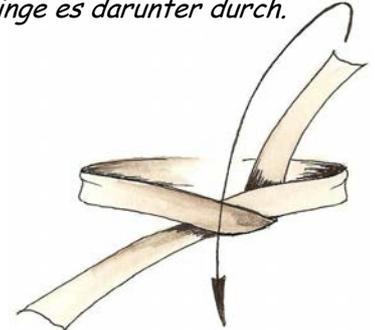
Häufig wird davon ausgegangen, dass mit dem Erhalt des schwarzen Gürtels bereits die höchste Ausbildungsstufe erreicht wurde, allerdings werden auch bei den Dangradsen noch 9 weitere Graduierungsstufen unterschieden:

- | | |
|-----------|----------------------------|
| 1.-3. Dan | Boosabum (Lehrerassistent) |
| 4.-6. Dan | Sabum (Lehrer) |
| 7.-8. Dan | Sahyun (Meister) |
| 9. Dan | Saseong (Großmeister) |

Hier siehst du, wie du den Gürtel richtig binden musst:



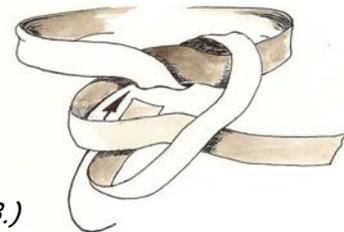
- 1.)
Lege das rechte über das linke Ende des Gürtels und schlinge es darunter durch.



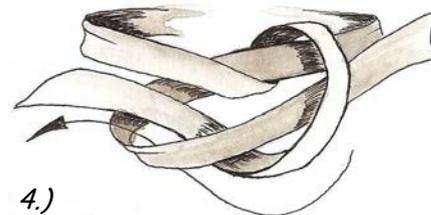
- 2.)
Klappe das obere Ende nach unten.

Die Gürtelfarben haben dabei folgende Bedeutung:

- Weiß - Der Anfänger - bedeutet Unschuld: wie ein Schüler, der am Anfang steht, ohne Taekwon-Do zu kennen, vergleichbar mit einem leeren Blatt Papier.
- Gelb - Ist die Erde, in der eine Pflanze ihre Wurzeln schlägt. So schlägt der Schüler seine ersten Wurzeln im Taekwon-Do.
- Grün - Ist die Pflanze, die wächst. So entwickeln sich die Taekwon-Do Fertigkeiten des Schülers.
- Blau - Ist der Himmel, in den die Pflanze zu einem mächtigen Baum heranwächst. So wachsen die Taekwon-Do Fertigkeiten des Schülers.
- Rot - Ist die Gefahr des Schülers sich zu überschätzen und weist ihn darauf hin, sich zu kontrollieren. Der Gegner wird gewarnt, sich von ihm fernzuhalten.
- Schwarz - Ist das Gegenteil von Weiß und zeigt das Können und die Reife im Taekwon-Do. Dunkelheit und Furcht können einen nicht mehr beeindrucken.



3.)
Klappe nun das untere (jetzt rechts liegende) Teil Richtung Bauchmitte (unter dem oberen Gürtelende hindurch!). Nun schlingst du das oben liegende Ende des Gürtels durch die Schlinge. Der Gürtel liegt dann in Form einer Brezel...



4.)
...und zum Schluss nur noch kräftig festziehen - FERTIG!

2. Grundlagen der Theorie

2.1 Körperlinien und Höhenstufen

Der Körper wird in folgende Körperlinien unterteilt:

A - Mittellinie

B - Brustlinie

C - Schulterlinie

Diese Linien zeigen dir mögliche Endpunkte für die verschiedenen Richtungen der Techniken an. Dabei endet der frontale (nach vorn ausgeführte) Fauststoß z.B. auf der Mittellinie. Die Brust- und Schulterlinie bilden das Ziel für viele Blocktechniken. Du wirst im Training durch deinen Trainer lernen, auf welcher Linie die einzelnen Techniken enden müssen.

Dafür ist es wichtig diese Linien zu kennen.



Weiterhin werden drei Höhenstufen unterschieden:

nopunde (obere Stufe)

der Bereich über deiner Schulterhöhe (Kopf und Hals)

kaunde (mittlere Stufe)

der Bereich zwischen deiner Schulterhöhe und dem Bauchnabel
(Gürtelhöhe)

najunde (untere Stufe)

der Bereich unterhalb des Bauchnabels (unter Gürtelhöhe) bis zu den
Fußsohlen



Diese Körperlinien und Höhenstufen sind wichtig um die Ziele der Techniken bei Übungen ohne Partner genau festlegen zu können. So ist der Zielpunkt jeder Technik in den einzelnen Höhenstufen genau definiert. Damit lassen sich die Techniken präzise und „auf den Punkt“ üben und auf Korrektheit bewerten.

Als wichtige Festlegungen in der Tul solltest du dir merken:

- Im najunde-Bereich müssen alle Techniken deutlich unterhalb des Bauchnabels (Gürtelhöhe) ausgeführt werden.
- Im kaunde-Bereich wird der Fauststoß immer auf eigener Schulterhöhe ausgeführt. Ein wichtiger Zielpunkt im kaunde-Bereich ist der Solar Plexus (befindet sich am unteren Ende von deinem Brustbein).
- Endet eine Technik im nopunde-Bereich, so ist als Ziel bei den meisten Techniken die eigene Augenhöhe festgelegt



*ap jumok **kaunde** bandae ap jirugi (frontaler, gegenseitiger Fauststoß in mittlerer Höhe)*



*ap jumok **nopunde** baro ap jirugi (frontaler, gleichseitiger Fauststoß in oberer Höhe)*

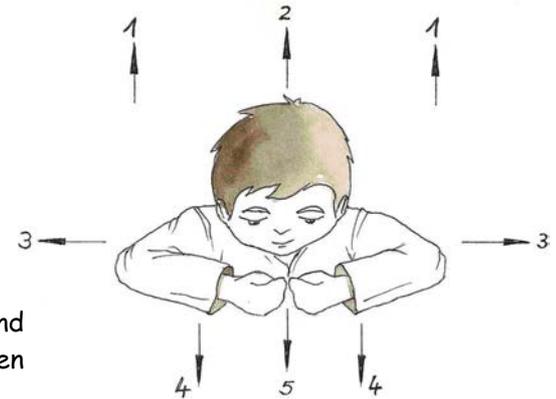
2.2 Bewegungsrichtungen

Taekwon-Do Techniken werden in verschiedene Richtungen ausgeführt. Dabei können Techniken in folgenden Bewegungsrichtungen wirken:

- 1 seitlich nach hinten (**yop dwit**)
- 2 nach hinten (**dwit**)
- 3 zur Seite, seitlich (**yop**)
- 4 seitlich nach vorn, halbfrontal (**yop ap**)
- 5 frontal, nach vorn (**ap**)

Überlege immer gut, in welche Richtung deine Technik wirken soll, und setze die Technik dann korrekt in der entsprechenden Bewegungsrichtung ein.

Allerdings lassen sich nicht alle Techniken in dieses Schema einpassen, viele Techniken wirken auch in andere Richtungen. Einige dieser wichtigen Techniken, die dir auch im Anfängerbereich im Training begegnen können, findest du in der folgenden Zusammenstellung:



chukyo (aufsteigend)

- die Technik wird vor dem Körper frontal, hebend, nach oben geführt

naeryo (abwärts)

- die Technik bewegt sich von oben nach unten

anuro (nach innen)

- die Technik wird von außen nach innen geführt

bakuro (nach außen)

- die Technik wird von innen nach außen geführt

nullo (drücken)

- die Technik drückt nach unten

olloyo (aufwärts)

- die Technik wird von unten nach oben geführt

kyocha (kreuzen)

- die Arme kreuzen in der Technik

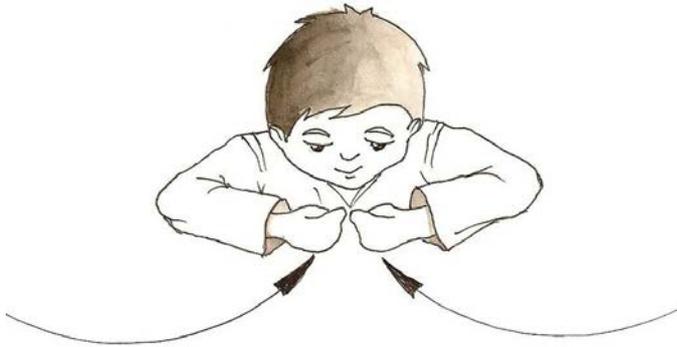
Weitere Bezeichnungen von Techniken findest du im Anhang.



***chukyo makgi** (aufsteigender Block)*



***sonkal naeryo taerigi**
(Abwärtsschlag mit der Handkante)*



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.

2.3 Stände

Dem korrekten Stand kommt beim Taekwon-Do eine besonders wichtige Bedeutung zu. Wird ein Stand nicht korrekt ausgeführt oder passt er nicht zur gewählten Technik oder zum erfolgten Angriff, kann keine wirksame Abwehr des Angriffs erfolgen. Die gesamte Stabilität des Körpers und damit ein maximaler Krafteinsatz und eine effektive Wirkung hängen von einem stabilen, festen Stand ab. Deshalb solltest du die Stände besonders gewissenhaft üben und ständig vervollkommen.

Dieses Kapitel befasst sich mit der korrekten Ausführung der wichtigsten Stände. Die dabei für die Längen- und Breitenangaben der Stände verwendete „Maßeinheit“ ist die Schulterbreite.

Allerdings hat diese Maßeinheit nichts mit der realen Breite deiner Schultern zu tun, sondern sie ergibt sich aus dem korrekt ausgeführten gunnun sogi. Wie sich dieses Maß ergibt, wird deshalb im Zusammenhang mit dem gunnun sogi abgehandelt. Da diese Zusammenhänge ziemlich kompliziert sind, lass sie dir von deinem Trainer noch einmal in Ruhe zeigen und erklären.

Die wichtigsten Stände findest du nun im Folgenden erläutert:



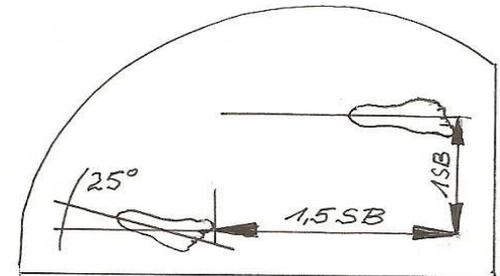
gunnun sogi (Gangstellung)

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.

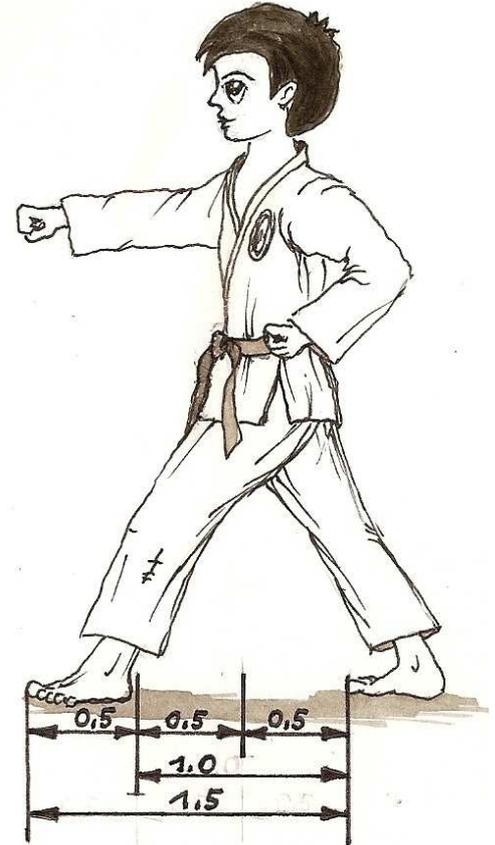
Wenn du einen Fauststoß in mittlerer Höhe im gunnun sogi ausführst, so bilden deine Faust und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie.



An dieser Stelle noch einmal zurück zur Schulterbreite.

Wie bereits ausgeführt, leitet sich dieses Maß aus dem korrekt eingenommenen gunnun sozi ab. Wenn man den gunnun sozi mit Fauststoß in mittlerer Höhe ausführt, dann bilden die Faust und die Zehen eine senkrechte Linie. Da ja nun bekannt ist, dass der gunnun sozi, gemessen von den Zehenspitzen des vorderen Fußes zu den Zehenspitzen des hinteren Fußes 1,5 Schulterbreiten lang ist, unterteilt man diesen Bereich in drei gleich große Teile. Jeder dieser Teile ist also eine halbe Schulterbreite lang. Zwei dieser Bereiche ergeben somit eine Schulterbreite. Dieses dann erreichte persönliche Maß muss in allen Ständen zur Anwendung kommen.

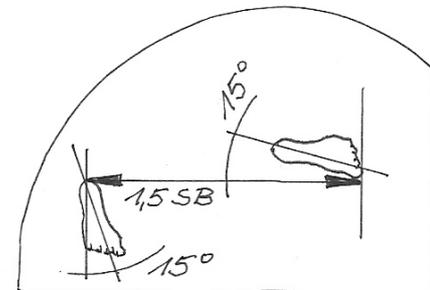
Miss dieses Maß ruhig einmal für dich persönlich aus dem gunnun sozi aus, dein Trainer kann dir dabei helfen. So hast du dann immer eine Vorstellung, wie groß deine „Schulterbreite“ sein muss. Gut merken kann man sich das Maß, wenn man sich seinen narani sozi korrekt ausmisst und die Breite seiner Füße als diese Schulterbreite merkt.



niunja sogi (L-Stellung)

Im niunja sogi bilden deine Füße auf dem Boden ein großes „L“. Dazu zeigt der vordere Fuß wieder nach vorn in deine Laufrichtung und der hintere Fuß steht quer dazu. Deine Fußaußenkanten sollten dabei ungefähr einen rechten Winkel bilden. Beuge beide Beine, das vordere soweit, dass deine Kniescheibe und die Ferse eine senkrechte Linie ergeben, das hintere etwas weiter, so dass die Kniescheibe genau über den Zehenspitzen liegt. Dadurch schiebt sich dein Gewicht vermehrt auf das hintere Bein, welches im niunja sogi ca. 70% des Körpergewichtes tragen sollte. Auf dem vorderen Bein lasten also nur noch 30% des Gewichtes und du hast es schnell frei für eine Fußtechnik.

Die Länge des Standes beträgt 1,5 Schulterbreiten - gemessen von den Zehenspitzen des vorderen Fußes zur Fußaußenkante des hinteren Fußes. Für die korrekte Breite des Standes müssen der große Zeh des vorderen Fußes und die Ferse des hinteren Fußes an eine Linie (parallel zur Laufrichtung) grenzen.



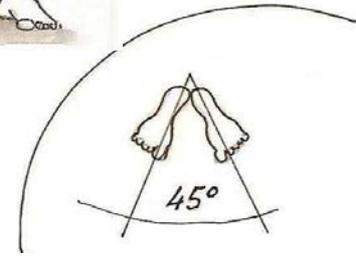
moa sogi (geschlossene Stellung)

Hierbei stehen die Füße geschlossen nebeneinander und die Beine sind gestreckt.



charyot sogi (Achtung-Stellung)

Die Achtung-Stellung nimmst du immer beim Kommando „charyot“, z.B. beim Grüßen ein. Dabei stehen deine Fersen zusammen und die Zehen zeigen in einem Winkel von 45° nach außen. Deine Füße bilden also ein „V“. Halte die Beine dabei gestreckt.



annun sogi (Sitzstellung)

Der annun sogi ist ein sehr anstrengender Stand, da du sehr breit und tief stehen musst. Deine Füße stehen 1,5 Schulterbreiten auseinander, gemessen an den Fußinnenkanten. Die Füße zeigen gerade nach vorn und die Beine müssen soweit gebeugt werden, dass die Kniescheiben genau über den Zehenspitzen liegen. Beide Beine werden gleich stark belastet. Du musst also sehr tief stehen, wofür du viel Kraft in den Oberschenkeln benötigst. In dieser Stellung stehst du besonders bei Angriffen von der Seite stabil.



narani sogi (parallele Stellung)

Beim narani sogi stehen die Füße wieder parallel nebeneinander, wobei die Füße gerade nach vorn zeigen. Der narani sogi ist 1 Schulterbreite breit, gemessen an den Fußaußenkanten. Die Beine sind gestreckt und das Gewicht liegt gleichmäßig auf beiden Beinen.

Dieser Stand bildet die Ausgangsstellung vor vielen Tuls oder vor Partnerübungen. Dazu nimmst du den narani junbi sogi - die parallele Vorbereitungsstellung ein, bei der beide Fäuste ungefähr in Gürtelhöhe aufrecht vorm Körper gehalten werden (siehe Abb.).



guburyo junbi sogi A (gebeugte Vorbereitungsstellung A)

Diese Stellung nimmst du häufig vor der Ausführung eines seitlichen Fußstoßes (yopcha jirugi) ein. Dabei muss das Standbein soweit angewinkelt werden, dass wieder die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden. Der andere Fuß wird zum Knie des Standbeines herangezogen, so dass sich deine Fußsohle neben der Knieinnenseite des Standbeines befindet, der Fuß ist dabei gespannt. Die Arme werden einem mittleren Schutzblock (daebi makgi) gehalten. Spanne den Oberkörper bei dieser Stellung fest an, um nicht zu wackeln.



Die meisten Stände können in zwei Ausrichtungen ausgeführt werden. Das bedeutet, dass man die Techniken in einem Stand sowohl seitengleich (baro) als auch seitenentgegengesetzt (bandae) ausführen kann. Eine Technik wird als baro bezeichnet, wenn sie auf der Seite des mehr belasteten Beines ausgeführt wird. Eine bandae-Technik wird somit auf Seite des weniger belasteten Beines ausgeführt. Werden beide Beine in einem Stand gleich belastet, wie z.B. beim gunnun sogi, so entspricht die baro- Seite immer dem vorderen und die bandae- Seite immer dem hinteren Bein. Bei allen anderen Ständen gibt es nur eine Ausrichtung (z.B. annun sogi oder narani sogi).



*der Fauststoß
in baro- Aus-
richtung*

*und bandae-
Ausrichtung*



Man unterscheidet weiterhin im gunnun sozi frontale, nach vorn (ap) bzw. nach hinten (dwit) wirkende Techniken, sowie seitlich (yop), nach innen (anuro) und nach außen (bakuro) wirkende Techniken. Im niunja sozi können Techniken nur seitlich (yop), nach innen (anuro) oder nach außen (bakuro) ausgeführt werden. Dabei hat die Wirkungsrichtung auch Einfluss auf die Ausrichtung des Oberkörpers.

So musst du beim Einsatz einer ap- bzw. dwit- Technik den gesamten Oberkörper frontal nach vorn ausrichten, achte dabei darauf keine der beiden Schultern weiter nach vorn zu schieben. Bei der Ausführung von yop-, anuro- oder bakuro- Techniken wird der Oberkörper schräg gehalten. Das bedeutet, eine Schulter wird weiter nach vorn genommen als die andere, der Oberkörper ist dabei schräg zur Laufrichtung ausgerichtet.



Die frontale Ausrichtung des Oberkörpers beim gunnun so ap jumok kaunde ap jirugi.



Die schräge Ausrichtung des Oberkörpers beim gunnun so anpalmok kaunde yop makgi.



*Im niunja sozi ist der Oberkörper immer **schräg** ausgerichtet, wie hier beim sonbadak ollyo makgi und beim sonkal bakuro taerigi.*



2.4 Angriffs- und Abfangwerkzeuge

Angriffswerkzeuge sind die Teile deines Körpers, mit denen du einen Angriff ausführen kannst. Meist sind dies Teile deiner Hände und Füße. Als wichtige Angriffswerkzeuge gelten:

a) an der Hand:

Vorderfaust (apjumok)

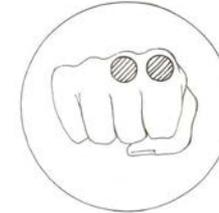
Eine feste, geschlossene Faust ist neben den korrekten Ständen mit die wichtigste Grundlage, die du am Anfang erlernen wirst. Der Fauststoß ist eine sehr häufig verwendete Technik und auf eine korrekte Ausführung ist unbedingt zu achten!

Für einen guten Fauststoß musst du deine Fäuste fest schließen. Rolle dazu die Faust langsam von den Fingern her zusammen, lass dir von deinem Trainer zeigen, wie du das machen musst. Die Daumen liegen außen auf dem Zeige- und Mittelfinger. Die Trefferfläche bilden die Vorderseiten der beiden Knöchel von Zeige- und Mittelfinger. Wichtig ist auch ein gestrecktes und festes Handgelenk, da bei abgewinkelten Gelenken die Kraft nicht optimal auf das Ziel übertragen werden kann und du dir dein Handgelenk beim Auftreffen auf ein Ziel verletzen kannst.

Die korrekt geformte Faust:



von der Seite,



von vorn (mit schraffierter Trefferfläche),



und von unten gesehen.

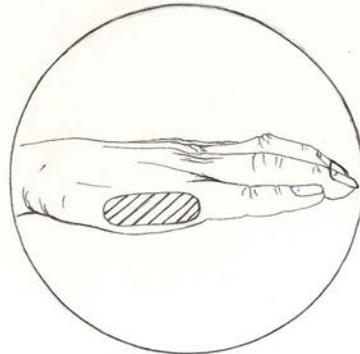
Handkante (sonkal)

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

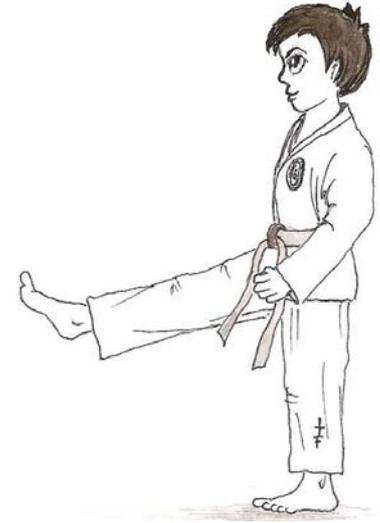


sonkal najunde yop makgi

b) am Fuß:

Fußballen (ap kumchi)

Der Fußballen (1) ist ein wichtiges Angriffswerkzeug bei Fußtechniken, z.B. beim ap cha busigi (Vorwärts-Schnaptritt) oder dollyo chagi (Kreistritt). Um mit dem Fußballen treffen zu können, musst du die Zehen so weit wie möglich nach oben in Richtung Spann ziehen, den Fuß insgesamt aber strecken. Dafür ist eine entsprechende Dehnung wichtig, damit man sich beim Auftreffen auf das Ziel nicht die Zehen verletzt.



*najunde ap cha busigi
(frontaler Schnaptritt in
unterer Höhenstufe)*

äußere Fußkante (balkal)

Die äußere Fußkante gilt als das wichtigste Werkzeug am Fuß. Sie wird als Angriffswerkzeug vor allem bei seitlichen Fußstößen (yop cha jirugi) eingesetzt, kann aber auch als Abfangwerkzeug dienen. Auch hierbei musst du die Zehen und den kompletten Fußspann zurückziehen um genügend Spannung im Fuß aufbauen zu können (Fuß spannen). Bei der Ausführung eines seitlichen Fußstoßes musst du außerdem darauf achten, dass deine Zehen nicht höher sind als deine Ferse. Das heißt, spanne deinen Fuß gut an und drehe die Zehen ein wenig Richtung Boden (sie dürfen nicht nach oben zeigen). Das gleiche gilt übrigens auch beim dollyo chagi (Kreis-Tritt).

untere Ferse (dwit kumchi)

Mit der unteren Ferse trifft man vor allem bei stampfenden Techniken oder frontalen bzw. rückwärtigen Schiebetechniken.



Die Trefferflächen von äußerer Fußkante (2) und unterer Ferse (3)

Spann (baldung)

Der Spann kommt vor allem im Kampftraining als Angriffswerkzeug zum Einsatz, da so die Verletzungsgefahr für deinen Gegner bei einem Treffer geringer ist. Wenn du deinen Fuß ganz lang machst und ausstreckst und die Zehen zur Fußsohle hin einrollst, kannst du den Spann als Angriffswerkzeug einsetzen. Auch wenn du Schuhe anhast, ist der Spann das richtige Werkzeug z.B. für einen dollyo chagi.



*Spann mit markierter
Trefferfläche*

Abfangwerkzeuge werden bei Blocktechniken (makgi) eingesetzt um einen Angriff abzuwehren. Häufig dient der Unterarm (palmok) als Abfangwerkzeug. Er kann dabei in allen Höhenstufen eingesetzt werden. Auch eine Blocktechnik beginnt in der Regel immer mit einer Ausholbewegung (dem Ansatz).



*Trefferflächen am inneren
und äußeren Unterarm*

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

Niemals dürfen Handtechniken, egal ob als Angriff oder Block eingesetzt, „einarmig“ durchgeführt werden. Das bedeutet, bei allen Techniken die nur mit einem Arm ausgeführt werden, muss auch die andere Hand in einer Gegenbewegung geführt werden. In den meisten Fällen wird dazu die zweite Hand zurück zum Gürtel gezogen. Dabei muss ebenfalls eine Drehbewegung dieser Hand stattfinden.

Achte darauf die Rückzugbewegung kräftig und zeitgleich mit der Technik auszuführen und, genau wie die Technik selbst, fest „einzurasten“. Die Ausholbewegung für die Technik sollte so stattfinden, dass beide Arme (Technik und Rückzugbewegung) den gleichlangen Weg zurücklegen müssen und somit die Bewegung auch synchron beenden.

Nach Beendigung der Bewegung liegt die zurückgezogene Faust fest geschlossen, mit dem Handrücken nach unten, seitlich am Gürtel.



Die Lage der korrekt zurückgezogenen Faust nach Beendigung der Technik.

3. Disziplinen des Taekwon-Do

3.1 Formen (Tul)

Unter einer Tul versteht man eine festgelegte Abfolge von unterschiedlichen Techniken. General Choi Hong Hi beschrieb die Tul als eine künstlerische Darstellung der vielen TKD-Techniken, die sonst nirgendwo zur Geltung kämen. Durch das Laufen der Tul kannst du die Techniken in ihrer korrekten Ausführung ohne Partner üben und verbessern. Jede Tul ist so aufgebaut, dass der Anfangs- und Endpunkt immer identisch ist und die Abfolge der Techniken einem genau festgelegten Schema (Diagramm) folgt. Die Ausführung einer Tul erfordert also eine genaue Kenntnis der entsprechenden Techniken und Stände und deren korrekte Anwendung.

Für die Ausführung einer Tul sind Kraft, Balance und Rhythmus wichtig. Die Tul sollte für den Betrachter schön und anmutig in ihren Bewegungen erscheinen.

General Choi Hong Hi entwickelte 24 Tuls, sie sind sein Vermächtnis und symbolisieren das

Taekwon-Do, welches er der Menschheit hinterließ und welches dem Wohle der Menschheit dienen soll. Die 24 Tuls stehen für die 24 Stunden eines Tages, die ein Menschenleben im Vergleich zur Ewigkeit darstellen sollen.

Ein Anfänger beginnt mit saju jirugi (Vier-Seiten-Stoß) und saju makgi (Vier-Seiten-Block), welche auch für die erste Gürtelprüfung zum Gelbstreifen gezeigt werden. Diese Zusammenstellungen von Grundtechniken zählen noch nicht zu den Tuls. Die erste Tul wird für die Prüfung zum Gelbgurt erlernt und heißt Chon-Ji. Dein Trainer wird dir entsprechend deines Trainingsfortschrittes die danach folgenden Tuls beibringen. Bis zum 1. Dan sind 9 Formen zu erlernen.

Jede Tul hat eine Bedeutung und steht für wichtige Personen oder Ereignisse der koreanischen Geschichte. Die Bedeutung der einzelnen Formen findest du in deinem ITF-D-Ausweis; natürlich solltest du die Bedeutung aller Tuls, die du laufen kannst, kennen.

3.2 Partnerübungen (Matsogi)

Die Partnerübungen stellen eine Vorübung für den Kampf dar. Dabei werden die Techniken mit einem Partner abgesprochen und aufeinander abgestimmt. Dadurch lernst du die richtige Ausführung bzw. Wirkung von Angriffstechniken, sowie die korrekte Auswahl von Blocktechniken für bestimmte Angriffe und bekommst eine Vorstellung über die richtigen Abstände (Distanzen) während eines Kampfes. Wichtig ist dabei, dass der Abstand der beiden Partner auf die angewandten Techniken abgestimmt ist. Es muss also eine Distanz gewählt werden, bei der der Angriff auch korrekt treffen kann. Diese Distanz wird immer vom Angreifer festgelegt. Der Verteidiger muss nun eine Abwehrtechnik wählen, mit der er den Angriff wirkungsvoll blocken kann.

Wichtig ist es, auch bei der Ausführung der Matsogi auf eine kraftvolle flüssige Ausführung zu achten, und sich gut mit dem Partner abzustimmen.

Der Ablauf der Matsogi ist genau festgelegt und sieht immer folgendermaßen aus:

Die beiden Partner stehen sich gegenüber und grüßen sich. Danach misst der Angreifer den richtigen Abstand ab und nimmt die Ausgangsstellung ein (diese unterscheidet sich je nach Form der Matsogi). Der Angreifer zeigt seine Bereitschaft mit einem „Kihap“, und nachdem auch der Verteidiger seine Bereitschaft mit einem „Kihap“ bekundet hat, beginnt direkt der erste Angriff.

Was ist ein „Kihap“?

„Kihap“ bedeutet soviel wie Kampfschrei. Es handelt sich dabei um einen kurzen, kraftvollen Laut (z.B. HA oder JE), keinesfalls sollte das Wort Kihap ausgesprochen werden. Ein „Kihap“ sollte immer „aus dem Bauch heraus gegeben werden“, das heißt unter Einsatz der Bauchmuskulatur. Es zeigt deine Bereitschaft im Kampf an, soll Ausdruck deiner Kraft und deines Kampfwillens sein und beim Gegner Respekt erzeugen. Bei einem guten „Kihap“ spannt sich deine Rumpf- und Bauchmuskulatur, wodurch du die Techniken kraftvoller ausführen kannst. Deshalb wird das „Kihap“ auch für besonders kraftvolle Techniken, z.B. beim Bruchtest eingesetzt.

Man unterscheidet Drei-Schritt-Kampf (Sambo Matsogi), Zwei-Schritt-Kampf (Ibo Matsogi) und Ein-Schritt-Kampf (Ilbo Matsogi).

Als Erstes werden die **Sambo Matsogi** erlernt. Bei den Sambo Matsogi ist die Ausgangsstellung des Angreifers der *gunnun so palmok najunde baro yop makgi* (Schrittstellung, gleichseitiger Unterarm-Block in der unteren Höhenstufe). Der Verteidiger steht im *narani junbi sogi* (parallele Vorbereitungsstellung). Der Angreifer führt beim Sambo Matsogi dreimal die gleiche Angriffstechnik aus, wobei die erste Technik immer mit rechts begonnen wird. Der Verteidiger blockt dreimal mit dem gleichen Block. Am Ende folgt eine Kontertechnik des Verteidigers.

Ibo Matsogi werden ab der Prüfung zum 5. Kup verlangt. Hierbei muss immer mit einer Hand- und einer Fußtechnik nacheinander angegriffen werden. Ob die Handtechnik oder die Fußtechnik zuerst ausgeführt werden, ist dabei egal. Als Ausgangsstellung nimmt der Angreifer den *niunja so palmok kaunde daebi makgi* (L-Stellung, Unterarm-Schutzblock in mittlerer Höhe) ein, der Verteidiger den *narani junbi sogi*.

Ilbo Matsogi werden ab der Prüfung zum 3. Kup gezeigt. Dabei erfolgt nur ein Angriff, der entsprechend abzuwehren ist. Den Abschluss bildet wieder der Konter des Verteidigers. Die Ausgangsstellung ist bei Angreifer und Verteidiger der *narani junbi sogi* (parallele Vorbereitungsstellung).



*gunnun so palmok najunde
baro yop makgi*



niunja so kaunde daebi makgi

3.3 Freikampf (Jayu Matsogi)

Beim Freikampf handelt es sich um einen Kampf zweier Gegner, welcher nicht abgesprochen ist. Das bedeutet, du kannst und musst schnell auf die jeweilige Situation reagieren. Dabei kannst du dein bisher erlerntes Wissen und Können in einer realen Kampfsituation unter Beweis stellen. Die Grundlage dafür bilden die Techniken und Abläufe, welche du in der Grundschule, den Tul und Matsogi gelernt hast, wobei allerdings nicht alle Techniken angewendet werden dürfen. Deshalb ist ein Freikampf erst mit einem bestimmten Grundwissen und -können gefahrlos möglich. Zusätzlich zu den technischen Voraussetzungen benötigst du Mut und Kampfgeist um im Freikampf bestehen zu können. Ziel ist es dabei, deinen Gegner innerhalb der erlaubten Trefferfläche nach festgelegten Regeln mit korrekten Techniken zu treffen. Es dürfen dazu aber nur Angriffswerkzeuge eingesetzt werden, die mit Safeties (Schützern) bedeckt sind. Die gültigen Wettkampfregeln findest du auf der Internetseite des ITF- Deutschland e.V. (www.itf-d.de) und sie werden dir auch von deinem Trainer vermittelt.

Für gültige Treffer werden Punkte vergeben, derjenige mit den meisten Punkten gewinnt den Kampf. Dabei erhältst du für Treffer mit einer Handtechnik jeweils einen Punkt, für Treffer mit einer Fußtechnik zum Körper zwei Punkte und für Treffer mit einer Fußtechnik zum Kopf des Gegners drei Punkte.



Erlaubte Trefferflächen sind das Gesicht vom Haaransatz vor den Ohren entlang bis zum Kinn und der vordere Oberkörper (im kaunde-Bereich) bis zur Hälfte des seitlichen Oberkörpers (ungefähr bis zur Naht vom Dobok)

Der Kampf wird durch Kampfrichter überwacht, die für die Einhaltung der Kampfregeln sorgen und die Treffer für die Kämpfer zählen. Bei Verstößen gegen die Regeln werden Verwarnungen ausgesprochen oder Minuspunkte verteilt.

Für das Kampftraining und den Freikampf benötigst du eine Schutzausrüstung, um Verletzungen während des Kampfes möglichst zu vermeiden und die Techniken trotzdem kraftvoll ausführen zu können. Die zu tragende Schutzausrüstung ist in den aktuellen Wettkampfregeln festgelegt und dein Trainer wird dich beraten, welche du benötigst. Einige Beispiele findest du in den Abbildungen.

In der ITF wird mit Leichtkontakt gekämpft. Das bedeutet, die Treffer dürfen nicht zum K.o. des Gegners führen, sie müssen also gut dosiert und nach dem Auftreffen wieder zurückgezogen werden.

Beim Kampftraining und im Freikampf sollten folgende Verhaltensregeln beachtet werden:

- Verhalte dich immer fair und respektvoll deinem Gegner gegenüber!

Dazu gehören das An- und Abgrüßen (sieh deinem Partner/Gegner dabei immer in die Augen!) und erkenne die Leistung deines Partners/Gegners an, egal ob er besser oder schlechter ist als du!

Hand- und Fußschutz



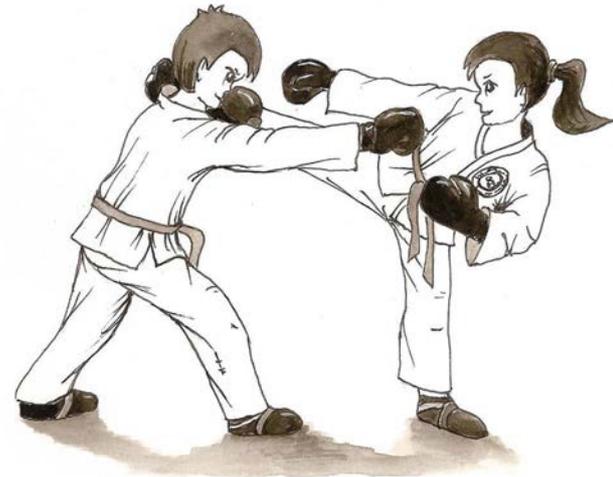
Kopfschutz



Mund-, Tief- und Brustschutz

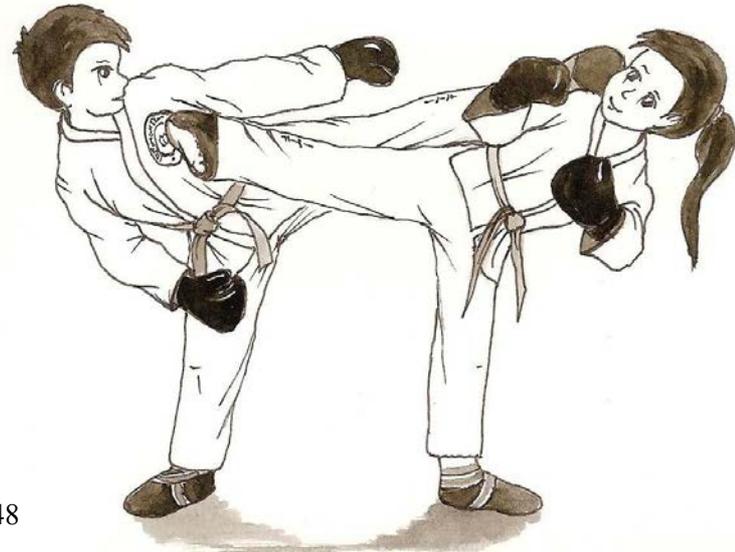


- Verliere beim Kämpfen und auch im Kampftraining niemals die Beherrschung!
- Die Entscheidungen und Anweisungen von Kampfrichtern und Trainern müssen immer anerkannt und respektiert werden. Diskutiere darüber auch nicht, wenn du dich ungerecht bewertet fühlst oder mit einer bestimmten Situation nicht zufrieden bist. Versuche einfach beim nächsten Mal noch besser zu sein und Fehler nicht zu wiederholen.
- Beachte besonders im Kampftraining immer genau alle Anweisungen deines Trainers, nur so kannst du besser werden!
- Wichtig ist es vor allem, nicht ohne Aufforderung oder Anweisung oder nur „aus Spaß“ mit anderen Kindern zu kämpfen, dabei kannst du ihnen sonst Verletzungen zufügen.
- Unterscheide zwischen Training und Freikampf. Im Training solltest du immer auf deinen Partner achten. Versuche mit ihm zusammenzuarbeiten, ihn nicht zu hart anzugreifen und vor allem mit kleineren oder schwächeren Kindern achtsam zu sein.
- Versuche im Kampf immer der Bessere zu sein!
- Lerne von deinen Gegnern, indem du versuchst, von jedem das Gute zu übernehmen und die Fehler zu vermeiden!
- Achte immer gut auf deine Deckung, selber wenig Treffer zu bekommen ist im Kampf wichtiger als viele Punkte zu machen.



wichtige Kommandos für den Freikampf sind:

CHA-RYOT	Achtung!
KYONG-YE	verbeugen
JUNBI	vorbereiten (Einnehmen der Kampfstellung)
SIJAK	Los! / beginnen
HECHYO	auseinander gehen / trennen
GAESOK	weiter
GOMAN	Ende / aufhören
JWA HOOWANG WOO	zueinander drehen
JU UI	Verwarnung
GAM JUM	Minuspunkt
SIL KYUK	Disqualifikation



3.4 Selbstverteidigung (Hosinsul)

Wie der Name schon sagt, dient die Selbstverteidigung dazu, sich gegen unbewaffnete (z.B. durch Greifen und Schlagen, Umklammern oder Würgen) oder bewaffnete (z.B. mit Stock oder Messer) Angriffe zur Wehr zu setzen. Im Unterschied zum Kampf gelingt es dabei dem Angreifer bereits so nah an dich heranzukommen, dass er dich berührt und versucht unter Kontrolle zu halten oder dich anderweitig außer Gefecht zu setzen. Ziel der Selbstverteidigung ist es also, sich aus solchen Situationen befreien zu können. Schnelles und entschlossenes Reagieren sind hierbei die wichtigsten Grundlagen für Erfolg.

Zu den Gürtelprüfungen wird die Selbstverteidigung erst ab der Prüfung zum 5. Kup (Blaustreifen) verlangt. Es erfordert aber viel Übung und häufiges Wiederholen, bis man die Selbstverteidigungstechniken wirkungsvoll beherrscht, so dass das Training der Selbstverteidigung auch viel früher bereits beginnt.

Um die einzelnen Abläufe gut zu beherrschen, übe sie erst langsam, bis du sie sicher durchführen kannst, dann erhöhe das Tempo. Ziel ist es immer möglichst realistische Angriffe auszuführen und auf diese wirkungsvoll zu reagieren. Deshalb solltest du auch das schnelle und realistische Angreifen üben, es stellt ja die Grundlage für eine gute Abwehr dar.



3.5 Bruchtest (Kyok-Pa)

Der Bruchtest soll die Wirksamkeit deiner Techniken prüfen. Das heißt er wird nur gelingen, wenn du die Technik korrekt ausführst und Punkte wie Kraft, Schnelligkeit, Wirkungsrichtung sowie das Auftreffen der korrekten Waffe bei deiner Technik stimmen. Außerdem zeigt der Bruchtest auch den Mut und den Willen des Ausführenden, mit einer zögerlichen oder ängstlichen Technik wird dir kein Bruchtest gelingen.

Für einen erfolgreichen Bruchtest ist also schon ein hohes Maß an Wissen und Können erforderlich, deshalb wird er auch erst von fortgeschrittenen Schülern gefordert.

Da sich bei Kindern der gesamte Körper noch im Wachstum und in der Entwicklung befindet, sind die Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder noch weich und eine Überlastung kann zu dauerhaften Schäden oder Veränderungen führen. Deshalb wird der Bruchtest bis zum 15. Lebensjahr noch auf einer Pratze (Schlagkissen) gezeigt. Setze aber trotzdem deine volle Kraft ein, arbeite ständig an der Verbesserung deiner Techniken und stelle dir vor, du würdest auf ein Brett schlagen. So schulst du deinen Körper und Geist bereits für die Bruchteste, die du irgendwann später ausführen wirst.



*Bruchtest auf die Pratze mit
niunja so sonkal kaunde
bakuro taerigi.*

Bei der Durchführung eines Bruchtestes solltest du folgende Punkte beachten, um eine gute Wirkung erzielen zu können:

- Richte dir die Pratte/das Brett immer so ein, dass du im richtigen Winkel mit deiner Waffe treffen kannst.
- Das Ziel muss immer die Mitte der Pratte/des Brettes sein!
- Miss die richtige Entfernung zum Ziel ab! (Bei Prüfung oder Wettkampf hast du zwei Versuche mit der Technik den Bruchtest zu schaffen, für jeden Versuch darfst du nur einmal abmessen)
- Nimm die richtige Ausgangsstellung für deinen Bruchtest ein.
- Konzentriere dich genau auf das Ziel und sieh den Punkt an, den du treffen musst.
- Atme ein und halte die Luft kurz an- beschleunige dann deine Technik auf maximale Geschwindigkeit, während du die Luft mit einem lauten „Kihap“ hinauspresst.
- Ziehe deine Technik direkt nach dem Auftreffen zurück und nimm unmittelbar danach den niunja so palmok kaunde daebi makgi ein. (erst damit gilt der Bruchtest als bestanden)
- Setze immer deine maximale Kraft ein!
- Zögere nicht bei der Durchführung eines Bruchtestes und stelle dir vor durch das Ziel hindurch schlagen oder treten zu wollen. Wenn du die Technik bereits am Ziel oder davor verlangsamt oder stoppst, wird der Bruchtest nicht gelingen!



Bruchtest auf die Pratte mit kaunde bandae dollyo chagi.

4. Die Gürtelprüfung

Ich war sehr stolz, als ich endlich meine erste Prüfung geschafft hatte und die gelben Streifen tragen durfte. Natürlich freut man sich auch später noch über jede bestandene Prüfung.

Die Gürtelprüfung soll den Ausbildungsstand dokumentieren, den der TKD-Übende erreicht hat. Der Trainer legt dabei fest, wann jemand für die nächste Prüfung bereit ist und das nötige Können und Wissen erreicht hat.

Während der Gürtelprüfung müssen alle Disziplinen des TKD gezeigt werden, wobei aber die Anforderungen von Prüfung zu Prüfung steigen. Grundlage bilden immer die Grundtechniken, die Tul und eine kurze Theorieüberprüfung. Bei der Prüfung zum 9. Kup werden zuerst einige Grundtechniken vor dem Prüfer gezeigt, weiterhin werden „saju jirugi“ und „saju makgi“ gelaufen. Außerdem wird der Prüfer dir einige kleine Theoriefragen stellen, bei denen du zeigen kannst, was du bereits gelernt hast. Bei den folgenden Prüfungen steigen dann die Anforderungen, als Erstes kommen bei der Prüfung zum 8. Kup die Sambo

Matsogi dazu, später dann der Freikampf, die Selbstverteidigung und der Bruchtest.

Die Anforderungen für die einzelnen Gürtelprüfungen findest du immer aktuell auf der Internetseite des ITF- Deutschland e.V. (www.itf-d.de).

Wir beide verabschieden uns nun von dir und wünschen dir viel Erfolg beim Erlernen der Kampfkunst Taekwon-Do; Durchhaltevermögen, Kraft und dass du die Freude am Trainieren und Lernen niemals verlierst!



Euer Ben & Anna

Anhang - wichtige koreanische Begriffe und Kommandos (aus ITF-Taekwon-Do Lehrheft):

Kommandos

charyot	Achtung
kyong-ye	grüßen/verbeugen
chunbi	vorbereiten
sijak	Beginn
hechyo	trennen
gesok	weitermachen
guman	Ende

Richtungsangabe

ap	vorne
yopap	seitlich nach vorne
yop	seitlich
yopdwit	seitlich nach hinten
dwit	hinten

Seitenangabe der Handtechnik bezogen auf die Richtung des Standes

baro	gleichseitig
bandae	gegenseitig

Ausführungsarten

makgi	blocken
chapggi	greifen
jirugi	stoßen
taerigi	schlagen
tulki	stechen
gutgi	schneiden
chagi	treten
ap cha busigi	Vorwärts-Schnaptritt
cha jirugi	Fußstoß
yop cha jirugi	seitlicher Fußstoß
dwit cha jirugi	Fußstoß nach hinten
twimyo	springen

Werkzeuge

bakat palmok	Außenseite des Unterarms
an palmok	Innenseite des Unterarms
son	Hand
sonkal	Handkante
sonkal dung	Innenhandkante
sonkut	Fingerspitzen
sonbadak	Handfläche
son dung	Handrücken
sonkarak	Finger

bandalson	Bogenhand	sonstige	
hanulson	Himmelshand	naeryo	abwärts
joomuk	Faust	nullo	drücken
ap joomuk	Vorderseite der Faust	duro	schaufeln
dung joomuk	Faustrücken	ollyo	aufwärts
yop joomuk	seitliche Faust	chukyo	aufsteigend
mit joomuk	Faustuntersiete	kyocha	kreuzen
pyun joomuk	Handballen	bandal	bogenförmig
ghin joomuk	lange Faust	digut ja	U-förmig
inji joomuk	Zeigefinger Knöchelfaust	san	W-förmig
chungi joomuk	Mittelfinger Knöchelfaust	sang	zwillings
umji joomuk	Daumen Knöchelfaust	tu	doppel
mori	Kopf	daebi	schützen
murup	Knie	Zahlen bis 10	
palkup	Ellenbogen	hana	1
bal	Fuß	tul	2
balkal	Fußkante	set	3
balkal dung	Fußinnenkante	net	4
baldung	Spann	tasot	5
balbadak	Fußunterseite	yosot	6
ap kumchi	Fußballen	ilgop	7
dwit kumchi	untere Ferse	yodol	8
dwitchook	hintere Ferse / Hacke	ahop	9
		yol	10

Danksagung

Ein ganz herzliches DANKESCHÖN an alle Helfer die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch entstehen konnte. Vor allem und an erster Stelle an Jens Bleul, der mit unerschütterlicher Geduld alle Änderungen und ständigen Verbesserungen an den Bildern umgesetzt hat bis auch die letzte Kleinigkeit an den Techniken zur Zufriedenheit war und der mit seinen tollen Bildern das Buch zu einem echten Kinderbuch werden ließ! Außerdem danke ich Walter Komorowski für die inhaltliche Beratung und Korrektur, sowie Johanna und Antje für die Deutschkorrektur des Buches! An Johanna geht mein Dank in diesem Zusammenhang auch für ihre selbstlose Hilfe und Unterstützung als zweite Kindertrainerin!

Weiterhin danke ich herzlich meinem Mann Frank und meinen Kindern, die durch ihre Hilfe ermöglichten, dass die Mutter stundenlang am Buch schreiben konnte!

Meinem Mann gilt mein innigster Dank auch dafür, dass ich die Grundlagen des TKD erlernen konnte und dass er die Flamme in mir entzündete, aus der das Feuer des Kampfsportes in mir zu brennen begann!

Außerdem geht mein Dank auch an alle Meister des ITF- Deutschland e.V., die unermüdlich und ehrenamtlich an der Weiterentwicklung des Taekwon-Do in Deutschland arbeiten, für die Entwicklung unzähliger Menschen im TKD sorgen und damit auch für unsere Weiterentwicklung die unverzichtbaren Lehrer sind!

Nicht zuletzt gilt mein Dank „unserer“ Kinderschar, die mit Freude und Eifer und unheimlicher Wissbegier das Kindertraining bereichern und die der Ausschlag für die Entstehung dieses Buches waren!

Quellenangaben

Gen. Choi Hong Hi: Taekwon-Do Die koreanische Kunst der Selbstverteidigung, 1. dt. Ausgabe 2003

Taekwon-Do, ITF - Lehrheft, zusammengestellt von Harry Vones

Seo Yoon-Nam: Lachend den Berg besteigen, Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2004

Copyright © 2011, Anke Habich, Kumgang- Schule Dresden

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Trainingshandbuch darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Verfassers weder ganz noch teilweise kopiert, fotokopiert, übersetzt oder in elektronische oder maschinenlesbare Form konvertiert werden.