

TAEKWONDO :

Was ist eigentlich Taekwondo?

Taekwondo ist ein ursprünglich koreanischer Kampfsport, bei dem Arme und Beine mittels Schlägen und Tritten zur Abwehr oder zum Angriff eingesetzt werden.

Das Wort "Taekwondo" setzt sich aus den drei folgenden altkoreanischen Worten zusammen:

TAE = Fuß, Sprung, treten(alle Beintechniken)

KWON = alle Armtechniken(Schläge, Stöße und Abwehrtechniken usw.)

DO = Weg, Kunst - steht für den körperlichen und geistigen Reifeprozess

Tae und Kwon beziehen sich auf den körperlichen Zustand. Zusammen bezeichnen sie den gesamten menschlichen Körper. Do bezieht sich auf einen geistigen, metaphysischen Zustand und deren Entwicklung.

Die beiden wichtigsten Disziplinen des Taekwondo sind Wettkampf und Formenlauf.

In der DTU der Deutschen Taekwondo Union, welche als einziger Verband gegenüber dem Deutschen Sport Bund anerkannt ist, wird Vollkontakt Wettkampf nach den WTF (World Taekwondo Föderation)- Regeln betrieben. Der Vollkontakt-Wettkampf ist eine Olympische Disziplin, die schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll, sowie sehr spannend ist.

Formenlauf ist für jeden Taekwondo Sportler Pflicht, der Gürtelprüfungen ablegen möchte. Für jede Prüfung muss eine neue Form (Poomse) erlernt werden.

Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden. Formenlauf ist auch Wettkampfdisziplin und wird auf Turnieren betrieben. Bewertet werden dann z.B. die Exaktheit der Ausführung, der Ausdruck und die Dynamik der Bewegungen.

Daneben gibt es drei weitere Sparten:

In der Grundschule wird trainiert, die Basistechniken korrekt und effektiv auszuführen. Beim Bruchtest wird die Durchschlagkraft der erlernten Techniken erprobt.

Bei der Selbstverteidigung übt man Methoden, sich gegen konkrete Angriffe zur Wehr zu setzen.

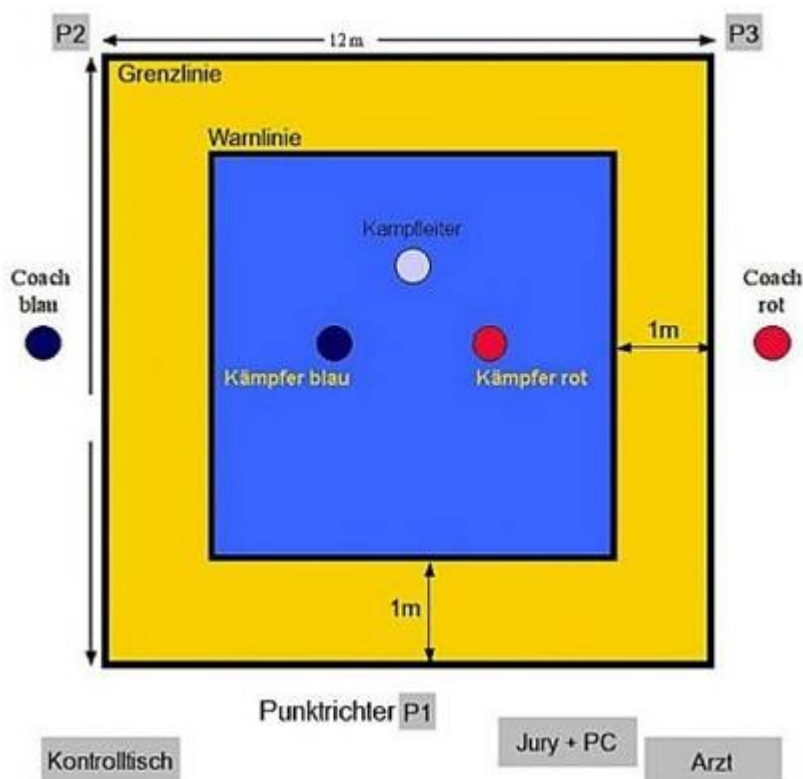
WETTKAMPF:

Das Olympische Wettkampfsystem:

Bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul und 1992 in Barcelona wurde Taekwondo einem internationalen Publikum als Demonstrationssportart präsentiert. Bei der IOC-Sitzung am 04.09.1994 in Paris wurde Taekwondo letztendlich zur vollwertigen olympischen Sportart erklärt und hatte mit den Olympischen Spielen 2000 in Sydney seinen internationalen anerkannten Start im Zeichen der fünf Ringe.

Beim olympischen WTF- System kämpfen die Sportler mit einer Kampfweste und einem Kopfschutz. Unterschieden werden sie in den Farben blau und rot. Ein Kampf im Seniorenbereich besteht aus drei Runden mit jeweils drei Minuten, wobei die Sportler versuchen nach Regeln der WTF , Wirkungstreffer durch Fußtritte am Oberkörper und am Kopf zu erzielen. Gewertet wird dieses durch drei Punktrichter, die nach Trefferdeutung ein elektronisches Signal an den Hauptkampfrichtertisch abgeben. Wird eine Wertung von min. zwei Punktrichter innerhalb einer Sekunde gewertet, so erhält der jeweilige Sportler einen bzw. bei Kopftreffern zwei Punkte. Wird ein Wettkämpfer durch einen regulären harten Tritt getroffen, so kann es nach Anzählen des Kampfleiters auch zum k.o. führen. Am Ende eines Kampfes entscheidet die Punktwertung, wer zum Sieger erklärt wird.

Aufbau einer Kampffläche:



Taekwondo Kommt aus Süd- Korea	
---------------------------------------	--

Unser Verband ist die NWTU	Nordrheinwestfälische Taekwondo Union und gehört zur DTU (Deutsche Taekwondo Union)
Ap-chagi	- Vorwärtstritt
Ape	- nach vorn
Ape-chigi	- Schlag nach vorn
Ap-gubi	- vorn gebeugt, lange Vorwärtsstellung
Ap-sôgi	- Vorwärtsstellung, Schrittstellung
Arae	- Unterleib, unter dem Nabel
Arae-makki	- Unterleibsblock, Tiefblock
Bakkat	- von innen nach außen
Bakkat-makki	- Block nach außen
Bakkat-palmok	- Außen - Unterarm
Bandae	- seitenverkehrt, das Gegenteil
Bandae-jirûgi	- seitenverkehrter Fauststoß
Baro	- gleichseitig, zurück zur Ausgangsstellung
Baro-jirûgi	- gleichseitiger Fauststoß
Batangson	- Handballen
Chagi	- Tritt
Charyôt	- Kommando zur Achtungsstellung
Chigi	- Schlag
Chirûgi	- Fingerspitzen-Stich
Dobok	- Taekwondo - Anzug
Dojang	- Taekwondo-Trainingsraum
Dollyo chagi	- Halbkreistritt, Drehtritt
Dûng-jumôk	- Faustrücken

Dwit-gubi	- Rückwärtsstellung
Gûman	- Kommando zur Beendigung der Übung oder des Kampfes
Gihap	- konzentrierter kurzer Schrei
Hanssonal-makki	- Block mit einer Handkante
Hogu	- Schutzweste
Jang	- Aufgabe, Abschnitt
Jebipum-sonnal-mokchigi	- Schwalbenflugform-Handkantenschlag zum Hals
Jirûgi	- Fauststoß
Jumôk	- Faust
Junbi	- Kommando zu Junbi - sôgi
Junbi-sôgi	- Vorbereitungsstellung
Kup	- Schülergrad
Kyôk-pa	- Bruchtest
Makki	- Abwehr, Block
Me-jumôk	- Kleinfingerfaust, Faustboden
Moa-sôgi	- geschlossene Stellung
Momtong	- der Rumpf zwischen Bauchnabel und Schlüsselbein
Momtong-jirûgi	- Fauststoß zum Körper
Momtong-makki	- Körper-, Rumpfabwehr
Ôlgul	- Gesicht (mit Hals)
Ôlgul-makki	- Gesichtsblock
Pal	- Arm
Palkup	- Ellenbogen
Palmok	- Unterarm
Poom	- Kinder-Schwarzgurt
Poomse	- Bewegungsform

Ty	Gürtel
Dochang	Trainingshalle
Sabom	Trainer ab 1. Dan
Sabon Nim	Großmeister
Ap-chagi	Vorwärtstritt
Ypp-chagi	Seitwärtstritt
Dolyo-chagi	Halbkreisfusstritt
Pituro-chagi	nach außen verdrehter Tritt
Bandeo-chagi	Konterkick
Palton-chagi	Tritt mit dem Fussrisst
Dwit-chagi	Rückwärtstritt mit der Ferse
Twio-chagi	gesprungener Tritt

1	hana	1. - il
2	dul	2. - i
3	set	3. - sam
4	- net	4. - sa
5	- dasôt	5. - oh
6	- yôsot	6. - yuk
7	- ilgob	7. - chil
8	- yodul	8. - pal
9	- ahôb	9. - gu
10	- yol	10. - sib

Regeln für alle Taekwondo Schüler:	
1	Beachte und gefolge alle folgenden Anweisungen und Regeln.
2	Zeige Respekt und folge den Anweisungen des Lehrers und aller Schwarzgurte. Rede den Lehrer mit "Kyo-sah-Nim" bzw. ab 5. Dan mit "Sahbum-Nim" an. Die Anrede für Großmeister Kwon, Jae-Hwa lautet "Kwon-Sahbum-Nim".
3	Alle Schüler und Lehrer sollen ihre Aufmerksamkeit sammeln und sich beim betreten oder Verlassen der Trainingsfläche verbeugen.
4	Pünktlichkeit bei allen Kursen wird erwartet. Wenn ein Schüler aus irgendeinem Grund zu spät kommt, soll er umgezogen am Rand der Trainingsfläche warten, bis er die Erlaubnis bekommt, den Kurs zu beginnen.
5	Bis auf erlaubte Ausnahmen reden Schüler den Lehrer oder Schwarzgurte im Stehen an.

6	Wird ein Schüler aufgerufen, sich an einer bestimmten Stelle aufzustellen, so wird dieser Schüler mit "Kyosah-Nimm" bzw. "Sahbom-Nimm" oder "Kwon Sahbom-Nimm" melden und wird sich zügigst zu der genannten Stelle begeben.
7	Der Dobok (Anzug) wird sauber gehalten und bei allen Kursen getragen. Erlaubt sind nur weiße Anzüge. Auf der linken Seite des Anzuges wird das Vereinsabzeichen getragen, am linken Oberarm befindet sich die koreanische Flagge (rote Hälfte nach oben!).
8	Halte Finger- und Zehennägel immer geschnitten und gepflegt.
9	Uhren, Schmuck, Ringe und andere Dinge, die verletzen könnten bzw. an denen man hängen bleiben könnte sowie Schuhe, sind auf der Trainingsfläche nicht erlaubt.
10	Essen oder Kaugummi-Kauen ist im Kurs und auf der Trainingsfläche nicht erlaubt. Es wird gebeten, nie im oder um den Dojang (=Trainingsfläche) zu rauchen.
11	Unterhaltung und Herum blödeln wird während des Unterrichts nicht geduldet.
12	Alle älteren Schüler helfen den jüngeren Schülern beim Lernen, wie es sich nach Taekwondo- Tradition gehört. Man muss aber die Erlaubnis vom Lehrer einholen, wenn man selbst lehren will.
13	Alle Schüler respektieren einander und bemühen sich, den Dojang so wie ihr Heim zu behandeln.
14	Fragen sind vor oder nach dem Unterricht zu stellen; wer während der Stunde mit dem Lehrer diskutiert, zeigt keinen Respekt.
15	Taekwondo und jede andere Form von Selbstverteidigung wird nur als Mittel verwendet, seine Familie, sich selbst und die Schwachen zu verteidigen.
16	Auseinandersetzungen über Rasse, Religion und Politik sind nicht erwünscht. Im Taekwondo sind wir alle eine große Familie.
17	Freikampf darf ohne Erlaubnis des Lehrers nicht geübt werden.
18	Der höchste Rang des Kurses hält den Unterricht, während der Lehrer abwesend ist. Die anderen Schüler werden auf seine Kommandos hören.

Atemtechnik :

Ein wichtiger Bestandteil jeder Kampfkunst ist die Atemtechnik. Eine gute Atemtechnik sollte einerseits Kraft und Energie verleihen, andererseits aber einem potentiellen Gegner verraten, wann man angreifbar oder verletzlich ist.

Atmung in den Kampfkünsten ist immer Zwerchfell Atmung, d.h. die Atmung wird vom Bauch-Raum aus initiiert, im Gegensatz zur häufig bei Ungeübten anzufindenden und zu flachen Brust-Atmung. Die Ein-Atmung erfolgt durch die Nase, die Aus-Atmung durch den Mund. Durch Anheben der Bauchdecke wird das Zwerchfell nach unten gezogen, und somit die Ein-Atmung ausgelöst, der Brustkorb

hebt sich ebenfalls etwas um die Atmung zu unterstützen. Die Aus-Atmung erfolgt entsprechend umgekehrt.

Häufig ist in verschiedenen Kampfkünsten eine laut hörbare Atmung anzufinden. Diese ist eine gute Methode um am Anfang den Schülern die Atmung bewußt zu machen und den richtigen Atem-Rythmus zu lehren. Fortgeschrittene sollten diese laute Atmung jedoch nur bei expliziten Anfang verwenden. Im Kampf ist dies eher kontaktproduktiv, da sich ein Gegner anhand der deutlich hörbaren Atmung einen günstigen Zeitpunkt zum Angriff herausuchen kann. So ist während der Ein-Atmung kaum eine schnelle Reaktion möglich, sowie die Wirkung eines Treffers deutlich höher. Aus diesem Grund sollte die Atmung während eines Kampfes möglichst verdeckt aber trotzdem korrekt und kräftig erfolgen.

Eine besonders kräftige Atemtechnik ist der Kampf-Schrei (koreanisch Kihap). Beim Kampf-Schrei ist es besonders wichtig, dass dieser aus dem Bauch-Raum kommt. Insbesondere Frauen (aber nicht nur :-)) neigen häufig dazu einen Schrei aus den Stimmbändern erfolgen zu lassen. Dies ist auf die Dauer bei häufigem Kihap ungünstig für die Stimmbänder, und vor allem kaum wirkungsvoll. Ein gut ausgeführter Kihap kann folgende Wirkungen haben:

- Besiegen der eigenen Angst
- Verstärkung der eigenen Technik
- Erschrecken eines potentiellen Gegners
- Selbst weniger verletzlich

Während der Aus-Atmung, also auch und besonders bei einem Kihap, ist durch die Anspannung der Muskulatur die Wirkung eines Treffers, den man erhält, weniger stark als umgekehrt bei der Ein-Atmung. Gleiches gilt natürlich auch für die Fall-Schule, d.h. durch einen Kihap kann man bei einem Sturz eine zusätzliche Schutz-Wirkung erzielen. Natürlich kann ein Kihap keine Knochenbrüche beim Sturz verhindern, verhindert aber zu- mindestens sozusagen das Wegbleiben der Luft.