

# Taekwondo - mein Sport !



[www.aargau-taekwondo.ch](http://www.aargau-taekwondo.ch)

© 2013 by Andreas Mächler  
Alle Rechte vorbehalten  
Stand: Dezember 2013

*Der Weg ist das Ziel*

# *Inhalt*

Vorwort	3
Was heisst Taekwondo?	4
Was bewirkt Taekwondo?	4
Dobok und Grade	6
Der innere Wert	7
Der sportliche Wert	7
Aufbau und Grundlage des Taekwondo-Trainings	8
Poomsae	8
Kyorugi	8
Machu Kyorugi	9
Hosinsul	9
Kyopka	10
Unsere Philosophie	11
Das Verhalten im Dojang	12
Das Verhalten ausserhalb des Dojangs	12
Taekwondo-Lexikon	13

## *Vorwort*

Wir von Aargau-Taekwondo Schwaderloch begrüßen Dich sehr herzlich in unserem Kreis.

Egal, ob Du Taekwondo als sportlichen Ausgleich zu Deinem Alltag betreiben willst, oder unsere Kampfkunst auf nationaler und internationaler Ebene ausüben möchtest: Bei uns bist Du bestens aufgehoben!

Es ist unser Ziel, Dich Stufe für Stufe (sprich von Gurtgrad zu Gurtgrad) in unserer Kampfkunst körperlich und geistig voranzubringen, ganz unabhängig von Alter und Konstitution.

Wir selbst bilden uns ständig weiter und wir werden unser Wissen und Können vorbehaltlos an unsere Schülerinnen und Schüler weitergeben.

Gurtprüfungen erachten wir als Bestätigung des aktuellen Könnens und Wissens. Ein- bis zwei Mal jährlich sollen bei uns Prüfungen stattfinden. Dazu laden wir einen hochrangigen externen Experten ein.

Spass und Gemeinschaftssinn kommen bei uns auch nicht zu kurz. Wir werden durch das Jahr einige Termine für externe Zusammenkünfte freihalten und Dich rechtzeitig darüber informieren.

Eine offene Kommunikation ist uns sehr wichtig. Wir haben jederzeit ein offenes Ohr für Deine Anliegen.

Andreas Mächler und Otty Graber

## ***Was heisst Taekwondo?***

Frei übersetzt heisst Taekwondo "Kunst des Fuss- und Handkampfes".

Die wörtliche Uebersetzung heisst:

**Tae** - stossen, springen oder mit dem Fuss zerschmettern

**Kwon** - Faust bzw. mit der Hand oder Faust schlagen oder zerstören

**Do** - der Weg, die Lehre, die Methode

Zusammengefasst weist Taekwondo auf eine Technik der unbewaffneten Selbstverteidigung hin. Darunter verstehen wir das geschickte Ausweichen, Abfangen eines Angriffs mit Händen und Füßen sowie der Konter, der zur schnellen Ausschaltung des Gegners führt.

Die Vielfalt, wie sie Taekwondo gegenüber anderen Kampfkünsten aufweist, macht diesen Sport einzigartig.

## ***Was bewirkt Taekwondo?***

Taekwondo ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die sich seit über 2000 Jahren hinweg in Korea selbstständig entwickelt hat.

Ein Merkmal von Taekwondo ist es, Angreifer waffenlos, nur mit Händen und Füßen, abzuwehren.

Regelmässiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht Behändigkeit und Beweglichkeit - physisch wie psychisch - und lehrt, die Dinge des alltäglichen Lebens mit nötigem Abstand zu betrachten.

Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken. Nur durch diese Einheit

ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen.

**SELBSTVERTRAUEN ist die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz: zwei erklärte Ziele des Taekwondo.**

Ein gesunder Körper macht aktiv und widerstandsfähig. Seelisches und körperliches Selbstvertrauen verbessert die Beziehungen in allen Bereichen des Lebens.

Taekwondo ist als Einheit zu verstehen, die sich zusammensetzt aus der Beherrschung

- des kunstvollen Formenlaufs (Poomsae)
- des Kampfes (Kyorugi)
- und des Brechens (Kyopka)

Dies erfordert grosse geistige Konzentration, mit der man wiederum unglaubliche Fähigkeiten entwickeln kann.

## *Dobok und Grade*

Die Taekwondo-Kleidung, der Dobok, ist so geschnitten, dass sie sich jeder Körperbewegung anpasst. Das Weiss des Doboks drückt moralische Reinheit und Anfang im Sinne der Zen-Philosophie aus.

Der Gürtel, den der Taekwondo-Sportler um seinen Dobok bindet, hat verschiedene Farben und kennzeichnet den Leistungsgrad des Schülers:

Schülergrade (Farbgurte):

- 10. Kup - Weissgurt
- 9. Kup - 1. Gelbgurt (weiss mit gelbem Streifen)
- 8. Kup - 2. Gelbgurt (gelb)
- 7. Kup - 1. Grüngurt (gelb mit grünem Streifen)
- 6. Kup - 2. Grüngurt (grün)
- 5. Kup - 1. Blaugurt (grün mit blauem Streifen)
- 4. Kup - 2. Blaugurt (blau)
- 3. Kup - 1. Rotgurt (blau mit rotem Streifen)
- 2. Kup - 2. Rotgurt (rot)
- 1. Kup - 3. Rotgurt (rot mit schwarzem Streifen)

Schwarzgurte:

- 1. - 5. Dan: Meistergrade
- 6. - 10. Dan: Grossmeistergrade



## *Der innere Wert von Taekwondo*

Taekwondo aktiviert Energien in jedem Organ, entwickelt die Muskeln und stimuliert das Gehirn, wodurch die Willenskraft im weitesten Sinne gestärkt wird.

Taekwondo formt den Charakter zu einem starken Geist voller Spannkraft, aus dem Führungsenergien und -kräfte für alle Lebenssituationen erwachsen. Gepaart mit dem Leistungswillen («Kampfgeist») entsteht Zuversicht für jede Aufgabe, so dass man sie mit Gelassenheit und Sicherheit löst und daraus seine innere Ruhe erlangt.

## *Der sportliche Wert von Taekwondo*

Da bei der Ausübung von Taekwondo alle Muskeln und Gelenke systematisch bewegt werden, ist es eine den ganzen Körper umfassende Sportart. Taekwondo gibt die Antwort auf die Herausforderungen des Lebens und ist gleichzeitig eine Richtschnur für das Verhalten gegen sich selbst und andere.

Taekwondo-Techniken können gefährlich sein, daher werden sie im Training nur unter strenger Aufsicht der Lehrpersonen ausgeübt. Primär soll Taekwondo nur in der Selbstverteidigung zum Einsatz kommen.

Fäuste werden zu Hämmern, Finger zu Speerspitzen, Handkanten zu Messerklingen, und die Füße können die Gewalt eines Vorschlaghammers erreichen.

Im Taekwondo-Unterricht werden Muskeln aufgebaut, die Körperbeherrschung verbessert sich enorm und die allgemeine Kondition wird gestärkt. Bereits nach wenigen Monaten regelmässigem Training nimmt der "Wohlfühl-Faktor" deutlich zu!

## ***Aufbau und Grundlage des Taekwondo-Trainings***

Der Schwierigkeitsgrad im Training wird auf den jeweiligen Ausbildungsstand des Schülers abgestimmt. Der Fortgeschrittene wird schwierigere Übungen durchführen, die "Grundschule" bleibt jedoch für Schüler und Meister gleich und wird ständig geübt und verbessert.

Fünf Disziplinen sind es, welche die Grundlage des Taekwondo bilden und die nachfolgend näher beschrieben werden.

### ***Poomsae***

Diese Bewegungsform muss man sich als Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner vorstellen. Es sind genau festgelegte Abwehr- und Angriffstechniken, wobei diese Techniken kraftvoll, konzentriert und rhythmisch ausgeführt werden. Die Schwierigkeiten steigern sich in der jeweils nächsthöheren Poomsae. Es gibt 8 Taeguk-Formen und 10 Meister-Poomsae im Laufe der Jahre zu erlernen.

### ***Hanbon- Kyurogi***

Im Hanbon-Kyorugi (Einschritt-Kampf) wird mit einem Partner ein einfacher abgesprochener Kampf durchgeführt. Dabei geht es darum, verschiedene Techniken und Kombinationen mit grosser Präzision zu demonstrieren.

Je höher auch hier der erlangte Grad, desto schwieriger aber auch konzentrierter werden die Übungen ausgeführt.

## *Kyorugi*

Taekwondo-Kyorugi ist olympische Disziplin. Es treten zwei Sportler im Vollkontakt-Kampf gegeneinander an, der allerdings strengen Regeln unterliegt. So tragen die Kämpfer z.B. eine umfangreiche Schutzausrüstung. Die konditionellen, physischen und psychischen Anforderungen sind sehr hoch, ausserdem spielt die Wettkampf-Strategie eine grosse Rolle, um einen 3 x 2 Minuten-Kampf zu bewältigen und zu gewinnen.

## *Hosinsul*

Hosinsul ist die Selbstverteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Gegner. Sie erfordert ein Höchstmass an Aufmerksamkeit, Entschlossenheit, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Einfühlungsvermögen.

Viele verschiedene Techniken müssen im Detail ausdauernd trainiert werden. Es wird auch gelehrt, die Verhältnismässigkeit zwischen Angriff und Verteidigungstechnik einzuschätzen und richtig zu reagieren.

Nicht alle Techniken im Hosinsul sind auch Techniken der Grundschule von Taekwondo, es werden auch Elemente von anderen Selbstverteidigungskünsten integriert.

## *Kyopka*

Kyopka - der Bruchtest - ist eine Disziplin, die nicht ständig trainiert wird. Meistens erfolgt die Aufforderung zum Bruchtest für den Schüler überraschend.

Das hat seinen Grund: Unvorbereitet eine Technik zu zeigen, bei der z.B. ein Holzbrett zerstört wird, übt den Schüler in Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Die körperlichen Gegebenheiten sind erfüllt, jetzt gilt es nur noch, die Technik perfekt zu präsentieren. Das gebrochene Brett beweist, dass der Schüler oder die Schülerin auf dem richtigen Weg ist. Das Alter oder die Konstitution spielen dabei keine Rolle.

## *Unsere Philosophie*

Wir unterrichten das traditionelle Taekwondo in all seinen Disziplinen mit der erforderlichen Härte und dem gebotenen Respekt; allerdings vermitteln wir gleichzeitig auch den Spass an der Sache. Das Erfolgserlebnis für die Schüler suchen wir individuell, d.h. wir gehen möglichst planvoll mit den Ressourcen jedes Einzelnen um.

Alle dürfen bei uns an jedem Training teilnehmen. Das Wettkampftraining (Vollkontakt) bleibt jedoch den Farbgruppen vorbehalten.

Jede Schülerin und jeder Schüler wird nach Möglichkeit individuell gefördert.

Sehr talentierte, überdurchschnittlich begabte Schülerinnen und Schüler betreuen wir prinzipiell sehr gerne mit Extra-Trainings und Vorbereitungstrainings für Meisterschaften und Demonstrationsauftritte.

Wir pflegen eine offene Kommunikation zwischen Meistern, Schülern und Eltern der Kinderklassen. Erwünscht ist selbstverständlich das Engagement von Eltern und Betreuungspersonen rund um den Betrieb von Aargau-Taekwondo.

Wir erfinden Taekwondo nicht neu, sondern pflegen die 2000 Jahre alte Kampfkunst mit ihren bis heute gültigen Werten.

## *Das Verhalten im Dojang*

Der Dojang (Trainingsraum) ist ein Ort der Kontemplation und Konzentration; dementsprechend verhalten wir uns. Alles Private streifen wir geistig ab. Mit dem Anlegen des Doboks und mit dem Gurtbinden beginnen bereits die Konzentration und die Vorbereitung auf das Training.

Wichtig: Füße sind gewaschen, Nägel an Hand und Fuss sind kurz geschnitten, aller Schmuck ist abgelegt (Verletzungsgefahr) und lange Haare sind zusammengebunden.

Beim Betreten und Verlassen des Dojang verbeugen wir uns vor den Fahnen und die Trainer sind respektvoll zu grüssen.

Das Training von Taekwondo ist vielschichtig und abwechslungsreich, kann aber auch bei unkonzentriertem Verhalten zu (unbeabsichtigten) Verletzungen führen. Dies wird durch die volle Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler vermieden. Selbstverständlich achten auch die Meister auf die Disziplin im Dojang.

Bitte bring genügend Flüssigkeit mit (am besten mineralhaltige Getränke); auch nach dem Training muss dem Körper viel Flüssigkeit zugeführt werden.

Aargau-Taekwondo haftet nicht für Verletzungen, Unfälle etc. während des Trainings. Eine Unfallversicherung ist Sache jedes Schülers/jeder Schülerin.

## *Das Verhalten ausserhalb des Dojangs*

Auch ausserhalb des Dojangs, also im Deinem täglichen Leben sollen die im Training vermittelten Werte und das im Taekwondo praktizierte Verhalten gelebt werden. Sei also auch „draussen“ ein Beispiel und Vorbild!

## *Koreanisches Fachwörterverzeichnis*

Ap	Vorne
Ap-chagi	Vorwärtskick
Ap-chigi	Schlag nach vorne
Apchuk	Fussballen
Ap-kubi	Vorwärtsstellung
Ap-sogi	Kleine Vorwärtsstellung, Schrittstellung
Arae	Unterleib (vom Bauchnabel abwärts)
Arae-makki	Tiefblock
Bakkat	Von innen nach aussen, auswärts
Bakkat-makki	Aussenblock
Bal	Fuss
Baldbadak	Fusssohle
Baldung	Fussrücken, Spann
Bandal-chagi	Seitwärtskick (Mischung aus Ap- chagi und Dollyo-chagi)
Baro	zurück zur Ausgangsstellung
Bom-sogi	Tigerstellung, kleine Vorwärtsstellung
Chagi	Tritt, Schlag
Chaolligi	Fusschwung (gestrecktes Bein hochschwingen)
Charyot	Achtungstellung
Charyot-sogi	Fuss-Achtungstellung
Chigi	Schlag
Chirugi	Gerader Faustschlag
Dan	Meistergrad (über 16 Jahre)
Dobok	Taekwondo-Anzug
Dojang	Trainingsraum
Dollyo-chagi	Drehkick
Dongjak	eine einzelne Bewegung
Du	zwei, beide
Dubon	doppelt, zweimal

Dungjumok	Faustrücken
Dwi	hinten, rückwärts
Dwi-chagi	Rückwärtstritt
Dwitkubi	Rückwärtsstellung
Gawi-makki	Scherenblock
Gibon	Grund, Grundtechniken
Goduro-arae-makki	Tiefblock mit Unterstützung
Goduro-momtong-makki	Rumpfblock mit Unterstützung
Guman	Ende der Uebung/Ende des Kampfes
Hakdari-sogi	Kranichbeinstellung
Hechyo-makki	Aussen-doppel-Block
Hogu	Schutzweste
Hong Song	Rot gewinnt
Hosinsul	Selbstverteidigung
Jirugi(Chirugi)	Stoss mit der Faust
Juchum-sogi	Sitzstellung
Juchumse	Haltung mit Sitzstellung
Junbi	Vorbereitung
Junbi-Sogi	Vorbereitungsstellung
Kallyo	Kampfunterbrechung
Kamjon	Minuspunkt
Kihap	Schrei zur Mobilisation
Kumgang-makki	konzentrierter Kraft
Kup	Block: Olgul-makki und
Kyesok	gleichzeitig Arae-yop-makki
Kyopka	Schülergrade (9.-1.Kup, weiss bis rot)
Kyonggo	Weiterkämpfen
Kyongne	Bruchtest
Kyorugi	Verwarnung (halber Minuspunkt)
Makki	Gruss, grüssen. Verbeugung
Momtong	Kampf
Momtong-jirugi	Block, Abwehr
Momtong-makki	Rumpf (zwischen Bauchnabel
Momtong-yop-makki	und Schlüsselbein)
	Rumpf-Fauststoss
	Rumpf-Block
	Rumpf-Seitblock



Naeryo	abwärts
Nullο-makki	Abwärtsblock mit den Handballen
Olgul	Gesicht (vom Schlüsselbein aufwärts)
Olgul-makki	Gesichtsblock
Palgup	Ellenbogen
Palmok	Unterarm
Poom	Meistergrade unter 16 Jahre
Poomsae	Formenlauf
Sabomnim	Meister, Lehrer (ab 6.DAN)
Sigan	Zeit stoppen
Sijak	Beginn
Sogi	Stellung
Sonkut	Fingerspitzen
Sonnal	Handkante (Kleinfingerseite)
Sonnal-chigi	Handkantenschlag
Sonnaldung	Handkante (Daumenseite)
Sonnal-makki	Handkantenblock
Sung	Gewonnen
Swio	ruhen, ungezwungenes Stehen
Twio	gesprungen
Ty	Gürtel
Yop	Seitwärts, seitlich
Yop-chagi	Seitwärtstritt
Yop-makki	Seitblock

### Zahlen

1	Hanah	erste/erstens	il
2	Dul	zweite/zweitens	ie
3	Set	dritte/drittens	sam
4	Net	vierte/viertens	sa
5	Dasot	fünfte/fünftens	oh
6	Yosot	sechste/sechstens	yuk
7	Illob	siebte/siebtens	chil
8	Yodul	achte/achtens	pal
9	Ahob	neunte/neuntens	gu
10	Yol	zehnte/zehntens	shib