

ZUSAMMENSETZUNG DES TAEKWON-DO



DER KOREANISCHE WEG DER SELBSTVERTEIDIGUNG



FADRI ERNI

Zusammensetzung des Taekwon-Do

Im folgenden möchte ich unseren Schülern und Instruktoren eine kurze Übersicht über die Zusammensetzung des Taekwon-Do International und deren Bedeutung geben. Dadurch wird dem einen oder anderen vielleicht plötzlich klarer, warum der Kwangjang-nim oder die Sabumnim soviel Wert auf die richtige Ausführung der Übungen legt.

Taekwon-Do ist eine Form des Hand- und Fusskampfes, welche ihren Ursprung in Korea hat. Im Jahre 1950 wurde durch Gen. Choi Hong Hi (Shotokan Karate und Chang Hon Kwan) und Tae Nam Hi (Oh Do Kwan) und anderen Vertretern von koreanischen Schulen (Kwan) welche auch Einflüsse aus China und Japan haben, die Korean Taekwon-Do Association (KTA) gegründet und der Name Taekwon-Do als neuer Oberbegriff für alle Stile gefestigt. Später wurde die ITF und nach der Teilung von Korea die WTF gegründet ¹

Seit ca. 1991 gibt es unseren Verband, das Taekwon-Do International.

Für solche die mehr an Geschichte interessiert sind gibt es im Web (z.B. Wikipedia) gute Referenzen, wenn auch manchmal „politisch“ nach dem jeweiligen Verband „nachgebessert“. Eine gute Übersicht über die Anfänge des TKD gibt das englischsprachige Buch „The Killing Arts“ von Alexis Gillis.

Für weitere Informationen bitte die folgenden Webseiten besuchen: www.taekwon-do.ch oder www.taekwon-do-hwalinsul.ch

A .Übersicht der Disziplinen²

1. **Gymnastik** (Dosoo Dallyon)
2. **Grundschule** (Gibon Yeonseup): Üben einzelner Bewegungen und Techniken durch mehrfaches Wiederholen, ohne Gegner.
3. **Formenlauf** (Tul, Hyeong, Poomsae (Taegeuk/Palgue)): festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt.
4. **Einschrittkampf** (Hanbon Gyeorugi, Ilbo Matsoki, Ilbo Daeryeon): Ein Übungskampf mit festgelegter Technikenreihenfolge gegen einen Gegner. Neben dem Einschrittkampf gibt es auch noch den Zwei- und Dreischrittkampf (Ibo- bzw. Sambo-Matsoki, Ibo- bzw. Sambo-Daeryeon);
5. **Freikampf** (Daeryeon, Matsoki oder Gyeorugi): Freier Übungskampf gegen einen Gegner, häufig ohne Berührung.
6. **Wettkampf** (Chayu Matsoki): Leicht-, Semi- oder Vollkontaktkampf gegen einen Gegner.
7. **Selbstverteidigung** (Hosinsul): Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner.
8. **Bruchtest** (Kyeokpa): Zerstören von Holzbrettern, Ziegeln oder sonstigen Materialien mittels Taekwondo-Techniken.
9. **Theorie** (Ilon)
10. **Atem- und Kiübungen** (Ho Hup)

¹ Vgl. Werner Lind, *Lexikon der Kampfkünste* (Berlin: Sportverlag, 1999).S.579f

² vgl. Wikipedia, *wikipedia*, www.de.wikipedia.org/wiki/taekwondo (accessed 19. 11 2013).

1. Gymnastik

Bevor der Schüler mit dem Training beginnt, sollte er mindestens 10-15 Min. lang Lockerungsübungen durchführen. Der Sinn dieser Übungen besteht darin die Gelenke und Muskeln zu lockern und den Blutkreislauf anzuregen.³ Ohne solche Übungen besteht die Gefahr von Verletzungen, auch kann mit gezielter Dehnung der Muskeln die Beweglichkeit verbessert werden.



2. Grundschule

Die Grundschule bildet den Kern des TKD. Diese Übungen bilden die Grundlage für weiteres Training und müssen ständig wiederholt werden.⁴

Die Grundschule kann alleine 2a (z.B. Linework, Stepdrill usw.) oder mit einem Partner 2b (z.B. Pratzentraining) geübt werden.

2a: Für Anfänger oder zum aufwärmen hat sich das Linework bestens etabliert, dabei werden verschiedene Hand- und Fusstechniken in der Gruppe auf einer Linie drillmässig geübt. Dies hat für den Anfänger den Vorteil, dass er sich nicht schon am Anfang mit einem Gegenüber (Trainingspartner) auseinandersetzen muss, er kann die Übungen in freier Form ausführen und dabei beim Kollege links oder rechts abgucken. Der Schüler lernt die Techniken in ständiger Wiederholung und kann sie dadurch festigen. Auch spielt dabei sicher die Gruppendynamik eine entscheidende Rolle für den Fortschritt.

2b: Bei der Grundschule mit Partner als nächsten Schritt, müssen die erlernten Techniken mit einem Partner eingesetzt oder ausgeführt werden, was hinsichtlich Timing und Distanzgefühl erhöhte Ansprüche setzt. Auch der Einsatz der richtigen Kraft und die koordinierte Hand-Bein- oder Hüfttechnik gegen ein Polster oder eine Pratze setzt voraus, das das Linework schon besser beherrscht wird.



³ Vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.274f

⁴ vgl. ibid. S.277

3. Formenlauf

„Die Formen bestehen aus verschiedenen Grundbewegungen, die zumeist entweder Angriffs- und Verteidigungstechniken verkörpern und nach einem festen, logischen Schema abgewickelt werden.

Der Schüler setzt sich systematisch mit mehreren imaginären Gegnern in verschiedenen gestellten Situationen auseinander und benutzt dabei alle zur Verfügung stehenden Angriffs- und Abfangwaffen aus verschiedenen Stellungen.“ [...] Es gestattet dem Schüler weiterhin, gewisse Spezialtechniken zu meistern, die weder durch die Grundbewegungen noch durch das „Sparring“ zu erlernen sind“⁵

Jae Hwa Kwon ein hochgeachteter Grossmeister erklärt in seinem Buch „Zen-Kunst der Selbstverteidigung“, dass innerhalb der Tul für den Ausübenden ein echter Kampf stattfindet und er auf das Abstoppen der Schläge verzichten kann, da er mit einem imaginären Gegner kämpft. Und weiter⁶ schreibt er:“ Für den Betrachter der *hyong* wird in der Aneinanderreihung und Kombinierung der Bewegungen und Techniken die Ästhetik, Gewandtheit, Schnelligkeit, Universalität und Rhythmik des Taekwon-Do offenbar. [...] Ebenso wichtig in diesem Zusammenhang ist die Atmung, ihre Kontrolle und ihre Perfektion bis zur optimalen Ausübung. Sie hilft, die Kraft schnell und richtig zu konzentrieren und wieder zu lösen und schenkt Ausdauer und Spannkraft. Die Atmung nimmt eine entscheidende Bedeutung in der Vorstellungswelt der asiatischen Philosophie ein.“ [und weiter, eher philosophisch]“ Die dadurch erreichte Reinigung [durch die Atmung, Anm. des Autors] von Körper, Gedanken (Seele) und Geist wirkt sich auf die Gesamtpersönlichkeit des Schülers aus und stellt einen weiteren Aspekt im Weg des Do dar.“⁷



Was sagt T.A.G.B. dazu:

What is a Pattern (Tul)? A pattern is a set of fundamental movements, mainly defence and attack, set in a logical sequence to deal with one or more imaginary opponents. Patterns are an indication of a student's progress a barometer in evaluating an individual's technique.

⁵ Vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977). Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.350

⁶ Vgl. Kwon Jae Hwa, *Zen-Kunst der Selbstverteidigung; Taekwon-Do Karate*, 5. (München: O.W. Barth Verlag, 1985).S.72

⁷ Kwon Jae Hwa, *Zen-Kunst der Selbstverteidigung; Taekwon-Do Karate*, 5. (München: O.W. Barth Verlag, 1985).S.74ff

Why do we perform Patterns? We practise patterns to Improve our Tae Kwon-Do techniques, to develop sparring techniques, to improve flexibility of movement, master body-shifting, develop muscles, balance and breath control. They also enable us to acquire techniques which cannot be obtained from other forms of training.

Why are there twenty four Patterns? The reason for twenty four patterns in Tae Kwon-Do is because the founder, Major General Choi Hong Hi, compared the life of man with a day in the life of the earth and believed that some people should strive to bequeath a good spiritual legacy to coming generations and in doing so gain immortality.

Therefore, if we can leave something behind for the welfare of mankind, maybe it will be the most important thing to happen in our lives, as the founder says:

"Here I leave Tae Kwon-Do for mankind. As a trace of a man of the late 20th Century. The twenty four patterns represent twenty four hours, one day or all of my life."⁸

Was ist ein Pattern (Tul) ?

Eine Tul ist eine Reihe von grundlegenden Bewegungen , vor allem mit Verteidigung und Angriff , in einer logischen Abfolge eingestellt, um hat mit einem oder mehreren imaginären Gegnern zu tun . Patterns sind ein Indiz für den Fortschritt eines Schülers, ein Barometer bei der Bewertung der Technik .

Warum laufen wir Patterns ?

Wir praktizieren Tul, zur Verbesserung unserer Tae Kwon-Do -Techniken , um Sparring Techniken zu entwickeln , um die Flexibilität der Bewegung zu verbessern, Master - Körper - Shifting , entwickeln der Muskulatur , Gleichgewicht und Atemkontrolle . Sie ermöglichen es uns auch Techniken, die wir nicht in anderen Formen der Ausbildung erhalten erhalten haben üben zu können.

Warum gibt es vierundzwanzig Patterns ?

Der Grund für vierundzwanzig Muster in Tae Kwon -Do ist , weil der Gründer , General Choi Hong Hi, das Leben des Menschen mit einem Tag im Leben der Erde verglichen und glaubte, dass einige Leute sich darum bemühen sollten, kommenden Generationen eine gutes geistiges Erbe zu vermachen.

Deshalb, werden wir etwas für das Wohlergehen der Menschheit hinterlassen, vielleicht wird es sogar die wichtigste Sache in unserem Leben sein , als der Gründer sagt:

" Hier lasse ich Tae Kwon-Do für die Menschheit. Wie eine Spur von einem Mann aus dem späten 20. Jahrhundert. Die vierundzwanzig Tul stellen 24 Stunden , ein Tag oder mein ganzes Leben dar .

4. 3-,2-, + 1.-Schrittkampf

Das Üben der 1-3 -Schritte wird als festgelegtes Sparring oder auch Yaksok matsogi bezeichnet. Wie der Name schon sagt wird es in vorher festgelegten Formen durchgeführt, wobei verschiedene Dinge als gegeben vorausgesetzt werden, wie z.B. die Zahl der Schritte, das anzugreifende Ziel und das Angriffswerkzeug.⁹

3-Schritt-Sparring (Sambo matsogi)

Dies ist die grundlegende Sparring-Übung für Anfänger. Diese Übung soll einen mit den richtigen Angriffs- und Verteidigungswerkzeugen vertraut machen.¹⁰

⁸ Tombling Andrew, *www.blackbeltschools.com*, *www.blackbeltschools.com/syllabus/tagb-sparring.asp* (accessed 19. 11 2013).

⁹ Vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.412

¹⁰ *ibid* S.414

Der Schwerpunkt liegt auf exakten und starken Techniken, man lernt die Beziehung zwischen starken Abwehrtechniken und entscheidenden Konteraktionen zu verstehen. Man lernt die Distanz und das richtige Timing zu beherrschen, den in der falschen Distanz gelingt die Abwehr nicht. Man steigert das Wahrnehmungsvermögen und die Konzentration. Und man lernt seinen Körper optimal in Abwehr und Gegenangriff einzusetzen. Für Fortgeschrittene ermöglicht diese Übungsform eine Verbesserung der feineren Punkte wie Zanshin (konzentrierter Zustand des Geistes in der Gegenwart—Geistesgegenwart) und



Intuition (intuitives Reagieren durch konzentrierte Aufmerksamkeit bzw. seine Aufmerksamkeit auf einen Sinnesreiz zu begrenzen und alle unwichtigen Reize in den Hintergrund treten zu lassen).¹¹

TAGB:

*Three step sparring is designed for the beginner to learn the basic techniques. Three step sparring teaches the student many things i.e. proper distance, correct facing, forearm conditioning, correct blocks, correct stance & counter attacks and timing. All attackers start in left walking stance, obverse low section outer forearm block. All defenders start in parallel ready stance.*¹²

2-Schritt-Sparring (Ibo taeryon (Ibo matsogi))

Der Zweck dieses Sparrings besteht darin das man lernt, Teile von Hand und Fuss abwechselnd einzusetzen. Der Angreifer soll lernen, Arme und Beine abwechselnd zu verwenden. Es ist dabei gleichgültig, ob der Angreifer die Hand oder den Fuss zuerst verwendet.¹³ Hier steht die Koordination von Hand und Fuss und das richtige Timing hinsichtlich Abwehr, Gegnangriff und Körperdrehungen (Tai Sabaki) von Angreifer und Verteidiger im Vordergrund.

¹¹ vgl. Werner Lind, *Lexikon der Kampfkünste* (Berlin: Sportverlag, 1999).S.326 und S.688

¹² Tombling Andrew, www.blackbeltschools.com, www.blackbeltschools.com/syllabus/tagb-sparring.asp (accessed 2013 йил 19-11).

¹³ Vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.430



TAGB:

Two step sparring is designed for the intermediate student to learn more advanced techniques, also using the same timing and distance as in three step sparring, but with more varied attacks, thus also allowing the attacking student to develop various combinations. All attackers start in right L stance, forearm guarding block. All defenders start in parallel ready stance.¹⁴

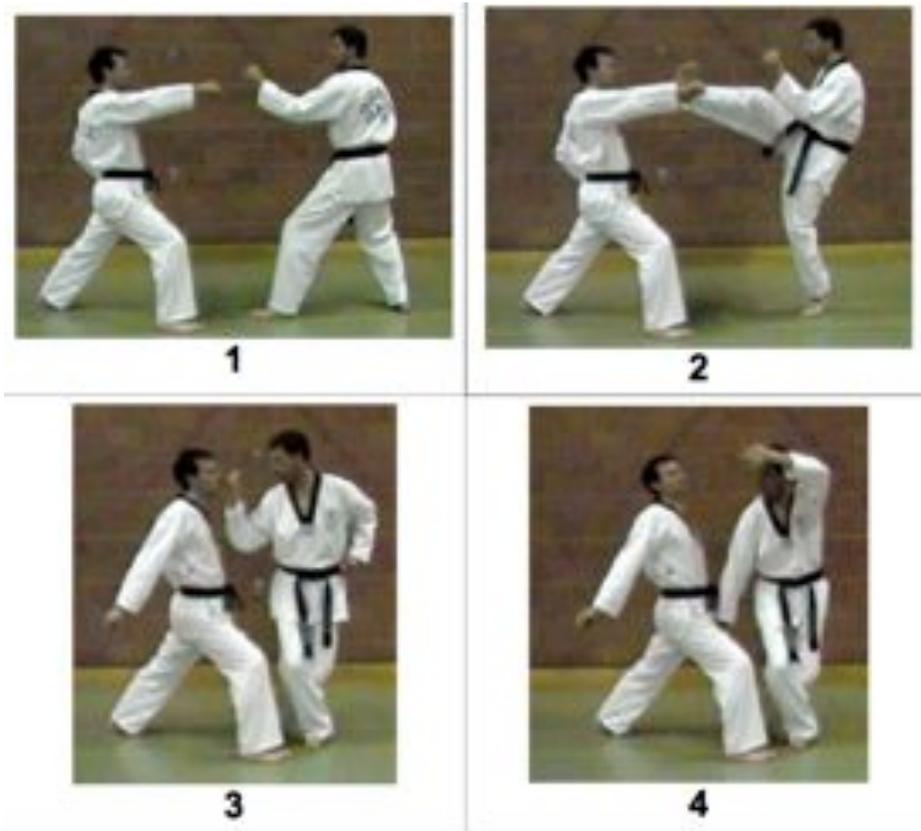
1-Schritt-Sparring (Ilbo matsogi)

Angesichts der Tatsache, dass letztlich das Ziel des Taekwon-Do darin besteht, dass man mit einem einzigen Schlag den Sieg erringen kann, ist dies die wichtigste und schwierigste Art des Sparrings. Der Schüler sollte alle Techniken, einschliesslich der Verlagerung des Gleichgewichts in den verschiedenen Situationen üben; bei dieser Art des Sparrings kommt es darauf an, dass man zum richtigen Zeitpunkt mit der richtigen Waffe einen gezielten, schnellen und entscheidenden Schlag auf eine lebenswichtige Körperstelle (Vitaler Punkt oder Kup So) des Gegners führt und sich dabei gleichzeitig wirkungsvoll gegen einen Angriff verteidigt.¹⁵ Man gibt dem Angreifer keine Chance zu einem zweiten Versuch.¹⁶

¹⁴ Tombling Andrew, www.blackbeltschools.com, www.blackbeltschools.com/syllabus/tagb-sparring.asp (accessed 2013 йил 19-11).

¹⁵ Vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.431

¹⁶ vgl. Goldmann John, *Taekwondo*, 1., trans. Tulburg Russ (Berlin: Sportverlag Berlin, 1991).S.104



TAGB:

One step sparring is the most realistic form of sparring there is, simply because the defender cannot foresee the attack coming. Therefore, the defender must have very fast reflexes, in order to defend and defeat the opponent. This form of sparring is completely different to free sparring. i.e. take down techniques, arm locks, joint breaking techniques etc., are practised. Both students normally begin in parallel stance, but this may be varied at the Instructors' discretion¹⁷.

5. Freikampf (Ja yoo matsogi)

Der Sinn des Freikampfes besteht nicht allein in der Besiegung des Gegners, sondern im Gegenteil in der Achtung vor dem Gegner. Das beginnt mit der Befolgung des disziplinierten Rahmens (Verbeugung, Kontrolle der Schläge und Stösse) und setzt sich fort mit der notwendigen Beachtung des Gegners und dem Zwang, ihn kennenzulernen und zu durchschauen. Selbstverständlich ist höchste Präzision und Schnelligkeit der Technik und Bewegung, zusammen mit Ausdauer und Sicherheit, diese bilden zusammen der Spiegel der vorangegangenen Anstrengungen.¹⁸

Wird der Freikampf ohne Schutzausrüstung ausgeübt, müssen die Techniken 5cm vor dem Körper gestoppt werden, dies führt zu einer erhöhten Achtung des Partners und grösser Körperbeherrschung, da bei Missachtung dieser Regel der Partner verletzt werden könnte.

Beim Freikampf handelt es sich im Grunde um den offenen Kampf mit kontrolliertem Angriff.¹⁹

¹⁷ Tombling Andrew, www.blackbeltschools.com, www.blackbeltschools.com/syllabus/tagb-sparring.asp (accessed 2013 19-11).

¹⁸ Vgl. Kwon Jae Hwa, *Zen-Kunst der Selbstverteidigung; Taekwon-Do Karate*, 5. (München: O.W. Barth Verlag, 1985).S.86

¹⁹ vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.457

TAGB:

Free sparring is basically putting what has been learnt so far into practice, with no pre-warning of attack. Therefore, not as many defending techniques can be practised as in the other forms of sparring. Free sparring can be practised with no pads and should be strictly non-contact.

Semi contact sparring is allowed only with adequate protection (i.e. safety boots and gloves etc.). This type of sparring must only be carried out under strict supervision of a qualified Instructor.²⁰

6. Wettkampf

Hier gilt das gleiche wie beim Freikampf, andererseits ist zu beachten, dass das Wettkampf-Sparring mit Schutzausrüstung und aufgeteilt in Gurt-, Geschlechts- und Gewichtsklassen ausgefochten wird. Auch muss ein spezifisches, dem Turnier angepasstes, Regelwerk beachtet werden. Das Regelwerk wird auch durch Kampf- und Punktrichter kontrolliert und angewendet.

TAGB:

TOURNAMENT FREE SPARRING *Free sparring In Tae Kwon-Do could be said to be a combination of all the different types of sparring that a student has previously experienced e.g. 3 step sparring, semi-free sparring and so on.*

To be a competent tournament sparring exponent certain skills have to be developed such as speed, timing, stamina, balance, flexibility All these attributes must be used together as one unit. But, probably the most important attribute for the student who wishes to enter competitions to possess is stamina. This must be worked on continuously using a variety of exercises over a long period of time, not just days or weeks, but months at a time.

Most students when they free spar see it totally as a means of attacking an opponent with certain techniques; what many students forget is that defensive movements, learnt in earlier types of sparring and basic movements should be utilised and are just as, if not more, important than attacking movements. Even when all the skills have developed it still does not guarantee success - as with most things there is no substitute for experience.

Tournament sparring in Tae kwon-Do must be seen purely as the sport side of the Art and must not be confused with self defence, it is a completely separate concept and must be learnt and approached in a totally different manner.²¹



²⁰ Tombling Andrew, www.blackbeltschools.com, www.blackbeltschools.com/syllabus/tagb-sparring.asp (accessed 2013 19-11).

²¹ Tombling Andrew, www.blackbeltschools.com, www.blackbeltschools.com/syllabus/tagb-sparring.asp (accessed 2013 19-11).



7. Selbstverteidigung (Hosin Sul)

In der Selbstverteidigung gibt es weder Punkte zu erreichen noch Regeln einzuhalten. Selbstverteidigung ist bitterernst. Taekwon-Do entstand aus der Notwendigkeit der Selbstverteidigung.²²

Diese Techniken sind nicht nur die interessantesten, sondern auch die fortgeschrittensten Taekwon-Do-Techniken. Sie sind in jeder Hinsicht für die Verteidigung in der Praxis gedacht. Diese Techniken sind die logische Anwendung der verschiedenen Bewegungen, die bei den Formen, beim Sparring und aus den Grundbewegungen gelernt wurden. Der Verteidiger muss in der Lage sein, sich die Schwungkraft und die Stärke des Gegners zunutze zu machen (Yu Sul) und gleichzeitig seine bzw. ihre dynamischen und reflexartigen Handlungen auf ein momentan ungeschütztes Ziel zu richten. Diese Verteidigungstechniken können nur wirkungsvoll sein, wenn sie ständig unter realistischen Bedingungen geübt werden.²³

8. Bruchtest (Kyeok pa)



Bruchtest ist der Teil des TKD der neben Wettkampf am bekanntesten ist. Viele denken, das dieser Teil extra viel trainiert wird. Doch in Wahrheit ist es der am wenigsten praktizierte Teil im Training des TKD, er ergibt sich aus den anderen Übungen. Entweder hat sich der Schüler im Kampf oder in der Tul sowie in den Grundbewegungen das Können angeeignet, oder seine Entwicklung ist eben noch nicht soweit fortgeschritten. Das Kennzeichen eines Kyeok pa ist: Ist man reif für seine Ausübung, so erkennt man auch sein wahres Wesen. Daher bedingt Bruchtest langjähriges Training.²⁴

²² Vgl. Goldmann John, *Taekwondo*, 1., trans. Tulburg Russ (Berlin: Sportverlag Berlin, 1991).S.128

²³ vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.465

²⁴ vgl. Kwon Jae Hwa, *Zen-Kunst der Selbstverteidigung; Taekwon-Do Karate*, 5. (München: O.W. Barth Verlag, 1985).S.78f

9. Theorie (Ilon)

Theorie der Kraft (Him Ui Wolli)

Anfangs mag ein Schüler fragen: „Wo bekommt man die Kraft her, um eine solch zerstörerische Wirkung zu erzielen, wie sie Taekwon-Do zugeschrieben wird?“. Diese Kraft wird der Mobilisierung seines gesamten Potenzials zugeschrieben, wobei man die Taekwon-Do Techniken mit mathematischer Genauigkeit anwendet. Der Durchschnittsmensch nutzt nur 10 bis 20 Prozent dieses Potenzials. Jeder, der unabhängig von seiner Körpergröße, seinem Alters oder seinem Geschlecht 100 Prozent seines Potenzials freisetzen kann, kann die gleichen zerstörerischen Techniken ausführen.

Obwohl man durch Training seine körperliche Fitness auf ein hohes Niveau bringen kann, wird man nicht notwendigerweise außergewöhnliche Ausdauer oder übermenschliche Kraft erlangen. Wichtiger ist, dass man durch Taekwon-Do Training ein hohes Maß an Reaktionskraft, Konzentration, Gleichgewicht, Atemkontrolle und Schnelligkeit erzielt. Diese Faktoren führen zu einem hohen Maß an körperlicher Kraft.

Reaktionskraft (Bandong Ryok)

Gemäß den Newtonschen Gesetzen hat jede Kraft eine gleich große Gegenkraft. Fährt ein Auto mit einer Kraft von 1000 kg gegen eine Mauer, dann gibt die Mauer eine Kraft von 1000 kg zurück; oder wenn man das Ende einer Wippschaukel mit einem Gewicht von 1 Tonne nach unten drückt, dann wird eine nach oben gerichtete Kraft von gleichem Gewicht erzeugt; wenn ein Gegner mit großer Geschwindigkeit gegen einen anstürmt, dann wird ein leichter Schlag an seinen Kopf mit einer Kraft versehen sein, die sich aus der Kraft, mit der er angegriffen hat und der Kraft, mit der man geschlagen hast, zusammensetzt.

Kombiniert sind die beiden Kräfte (die grosse Kraft des Gegners und unsere vergleichsweise kleine Kraft) beeindruckend. Dies ist dann die Reaktionskraft des Gegners. Die eigene Kraft ist eine weitere Reaktionskraft. Ein Stoß mit der rechten Faust wird durch das Zurückziehen der linken Faust zur Hüfte unterstützt.

Konzentration (Jip Joong)

Wenn die Angriffskraft auf die kleinstmögliche Fläche des Zieles wirkt, dann wird die Kraft gebündelt und deshalb ihre Wirkung verstärkt. Zum Beispiel ist die Kraft eines Wasserstrahles, der aus einem Wasserschlauch austritt, größer, wenn die Öffnung kleiner ist. Anders herum: wenn sich das Gewicht eines Mannes auf Schneeschuhe verteilt, hinterlässt er fast keine Eindrücke im Schnee. Im Taekwon-Do werden die Schläge oft mit den Rändern der offenen Handfläche oder mit den Fingerknöcheln ausgeführt.

Es ist sehr wichtig, dass man seine ganze Kraft nicht schon zu Beginn freisetzt, sondern nach und nach, und ganz besonders in dem Augenblick, in dem man den Körper des Gegners berührt, muss die Kraft so konzentriert sein, um einen K.O.-Schlag herbeiführen zu können. Man kann sagen, je kürzer die Konzentrationszeit ist, umso größer ist die Kraft des Schlages. Es erfordert höchste Konzentration, zur gleichen Zeit jeden Muskel des Körpers auf die kleinstmögliche Zielfläche hin zu aktivieren.

Schließlich lässt sich sagen, dass die Konzentration in zwei Phasen verläuft: in der einen Phase wird jeder Muskel des Körpers aktiviert, insbesondere die größeren Muskeln um die Hüften und den Bauch herum (diese sind theoretisch langsamer als die kleineren Muskeln der anderen Körperteile), damit das geeignete Werkzeug zur richtigen Zeit benutzt werden kann; in der

zweiten Phase konzentrieren sich die so mobilisierten Muskeln auf den lebenswichtigen Punkt des Gegners. Aus diesem Grunde führen Hüfte und Bauch kurz vor einer Hand oder Fußtechnik eine ruckartige Bewegung aus, sei es bei einer Angriffs- oder Abwehrtechnik.

Es sei daran erinnert, dass diese ruckartige Bewegung sowohl lateral als auch vertikal ausgeführt werden kann.

Gleichgewicht (Kyun Hyung)

Das Gleichgewicht ist für jede Art von Sport von herausragender Bedeutung. Im Taekwon-Do bedarf es einer besonderen Beachtung. Bei gutem Gleichgewicht sind Schläge effektiver und tödlicher. Umgekehrt gilt: jemand, der kein gutes Gleichgewicht besitzt, wird leicht zu Boden gestoßen. Sowohl bei offensiven als auch bei defensiven Bewegungen sollte die Stellung immer stabil und dennoch flexibel sein.

Man teilt das Gleichgewicht in dynamisches und statisches Gleichgewicht ein. Beide sind so eng miteinander verknüpft, dass man maximale Kraft nur erzeugen kann, wenn das statische Gleichgewicht durch das dynamische gewonnen wird.

Man erreicht ein gutes Gleichgewicht, wenn bei einer Stellung die lotrechte Linie vom Körperschwerpunkt zum Boden mittig zwischen beiden Beinen verläuft, falls sich das Körpergewicht auf beide Beine gleich verteilt. Oder sie durch die Mitte eines Fußes verläuft, wenn es nötig ist, das ganze Körpergewicht auf einen Fuß zu verlagern. Bei einem schnellen Angriff mit sofortigem Rückzug sind für das Gleichgewicht Flexibilität und Schnellkraft aus dem Kniegelenk erforderlich. Dazu muss angefügt werden, dass im Augenblick des Aufpralls die Ferse des hinteren Fußes nicht den Boden verlassen darf. Dies dient nicht nur einem guten Gleichgewicht, sondern auch maximaler Kraftentwicklung im Augenblick des Aufpralls.

Ebenso sollte man als Schüler versteckte Atmung üben, um Zeichen einer aufkommenden Müdigkeit zu kaschieren. Ein erfahrener Kämpfer wird sicherlich dann seine Angriffe verstärken, wenn er merkt, dass sein Gegner außer Atem ist.

Ein Atemzug wird mit jeder Bewegung ausgeführt, mit Ausnahme der fortlaufenden Bewegung (Yonsok Dongjak).

Masse (Zilyang)

Mathematisch gesehen wird größtmögliche Bewegungsenergie oder Kraft aus der optimalen Einbeziehung des Körpergewichtes und aus der Geschwindigkeit geschöpft und es ist äußerst wichtig, dass man bei der Ausführung eines Schlages das Körpergewicht vergrößert. Ohne Zweifel wird das Körpergewicht durch das Drehen der Hüfte am besten mit einbezogen. Die großen Bauchmuskeln erzeugen bei der Drehbewegung ein zusätzliches Drehmoment. Deshalb dreht sich die Hüfte in die gleiche Richtung, in die sich das Angriffs- oder Abwehrwerkzeug bewegt. Eine weitere Möglichkeit, das Körpergewicht mit einzubeziehen, eröffnet sich dadurch, dass man im Kniegelenk federt. Man erreicht dies, indem man zu Beginn einer Bewegung die Hüfte leicht anhebt und im Augenblick des Auftreffens der Technik wieder absenkt. Dadurch fällt der Körper mit seinem Gewicht in die Technik hinein.

Geschwindigkeit (Sokdo)

Die Geschwindigkeit ist der wichtigste Faktor für die Kraft oder Energie. Wissenschaftlich gesehen entspricht die Kraft dem Produkt aus der Masse und der Beschleunigung ($F = ma$) oder ($W = \frac{1}{2} mv^2$).

Die Theorie der kinetischen Energie zeigt, dass die Wucht und die Geschwindigkeit eines Körpers bei einer Fallbewegung zunehmen. Genau diese Gesetzmäßigkeit fließt in diese spezielle Kunst der Selbstverteidigung ein. Aus diesem Grunde verlagert sich normalerweise im Augenblick des Aufpralls die Position der Hand unter Schulterniveau und die Position des Fußes unter Hüftniveau, während sich der Körper oben befindet.

Reaktionskraft, Atemkontrolle, Gleichgewicht, Konzentration und Entspannung der Muskulatur können nicht außer Acht gelassen werden. Diese Faktoren tragen jedoch zur Geschwindigkeit bei und all diese Faktoren im Zusammenspiel mit flexiblen und rhythmischen Bewegungen bringen, wohl koordiniert, das Maximum an Kraft im Taekwon-Do hervor.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die hier dargestellten Prinzipien der Kraft heute im Zeitalter der modernen Wissenschaften und der Kernkraft noch genauso gelten, wie in den Jahrhunderten zuvor.

Ich bin davon überzeugt, dass jemand, der sich in Theorie und Praxis mit dieser Kunst beschäftigt, davon beeindruckt sein wird, auf welchem wissenschaftlichen Fundament die Bewegungen ruhen und welche tatsächliche Kraft aus dem kleinen Körper eines Menschen freigesetzt werden kann.²⁵

Philosophie

Als weitere wichtige Punkte sind noch Eid der Schüler (Sonso), Ziele und die Grundsätze des Taekwon-Do zu nennen, welche von jedem Schüler und von allen Instruktoern memoriert und gelebt werden müssen.²⁶

10. Atem- und Ki-Übungen

Atemkontrolle (Hohup Jojul)

Kontrolliertes Atmen beeinflusst nicht nur die eigene Ausdauer und Schnelligkeit, sondern es kann dem Körper ermöglichen, einen Schlag zu überstehen und vergrößert die Energie eines Schläges, den man gegen einen Gegner ausführt. Wenn man beim Ausatmen in dem Augenblick, in dem der Körper von einem Schlag getroffen wird, die Luft anhält, kann dies dazu beitragen, das Bewusstsein nicht zu verlieren und Schmerzen zu unterdrücken. Scharfes Ausatmen im Augenblick des Auftreffens und das Anhalten der Luft während einer Bewegung festigen den Bauch und bringen der Bewegung maximale Leistung, während ruhiges Einatmen die Vorbereitung der nächsten Bewegung unterstützt. An eine wichtige Regel sei erinnert: Man soll niemals dann einatmen, wenn man eine Abwehrtechnik oder einen Schlag gegen einen Gegner fokussiert. Dies würde nicht nur die Bewegung hemmen, sondern auch die Kraft vermindern. Schüler sollten ferner verstecktes Atmen üben, um auf diese Weise jegliche äusseren Anzeichen der Erschöpfung zu vermeiden.²⁷

Atmung ist nicht nur Belüftung der Lungen, nicht nur Energieaustausch in den Zellen – Atmen ist Aktivität (Einatmung) und Passivität (Ausatmung), ist Zusammenziehen und Entfalten, ist Spannung und Entspannung, ist Geben und Empfangen. In der Atmung verschmelzen die Lebenspole zur Einheit. Somit kann Atmung als fließende Bewegung zwischen den polaren Lebensvorgängen angesehen werden.

²⁵ vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.22-29

²⁶vgl. *ibid*

²⁷ vgl. Hong Hi Choi and Robert Walson, *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung* (Frankfurt: Sport Rhode, 1977).S.25

Wir alle haben im Mutterleib Energie durch die Nabelschnur „geatmet“. Auch kleine Kinder atmen noch ganz unbewusst in den Bauch. Leider verlieren die meisten Menschen im Laufe ihrer Entwicklung aber diese natürliche Atmung, weil sie sich innerlich und äusserlich verspannen. Die Einatmung sollte durch die Nase erfolgen, dadurch wird die Luft vorgewärmt und gefiltert. Verlagere den Schwerpunkt in den Bauch, konzentriere dich auf den Unterbauch auf das Hara (Danjeon). Bei der Einatmung wird der Bauch nach aussen gewölbt. Bei der Ausatmung stelle man sich vor, dass alle Unreinheiten den Körper verlassen. Diese Bauchatmung lässt sich gut mit Hilfe weniger Bewegungen täglich üben.



Die Ausgangstellung für alle Techniken ist schulterbreit, Füße parallel zueinander.

Der Schwerpunkt wird in den Unterbauch verlagert.

Einatmen durch die Nase kurz und tief, wenn alle Luft eingeatmet ist kurz innehalten, dann ein Kiap machen.

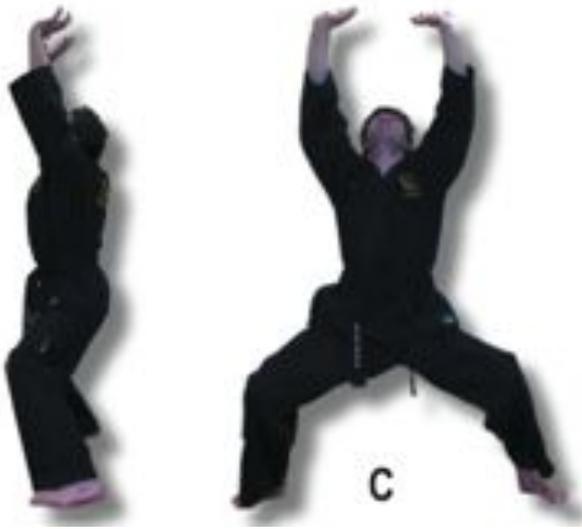
Bringe das Ki in die Fingerspitzen und lass gleichzeitig deine Füße in den Erdboden „wachsen“. Wenn die Hände Augenhöhe erreicht haben, einige Sekunden in dieser Position bleiben, um dann locker die Arme nach unten zu bringen und gleichzeitig ausatmen.



Jetzt ohne ausatmen die gespreizten Hände nach vorne auf Brusthöhe vor dem Körper zusammenführen bis die zueinander gerichteten Handflächen ca. schulterbreit voneinander entfernt sind. Kurz innehalten und dann die Hände im Kreis nach unten führen den Körper entspannen und ausatmen

Die gleiche Übung aber jetzt mit den Händen nach oben, als ob du die Erdkugel nach oben schieben würdest.

Hände mit den Handflächen nach vorne schieben, bis sie ganz ausgestreckt sind. Jetzt die Handgelenke drehen, dass die Daumen nach unten weisen, ohne Kiap die Arme



Diese Übungen haben verschiedene gesundheitliche Wirkungen:

1. Der gesamte Organismus wird durch Anspannung und Entspannung trainiert.
2. Die Atmung reinigt das Blut und entschlackt den Körper.
3. Man entwickelt Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Sicherheit und Standfestigkeit.
4. Der Kopf wird kühl, der Unterleib wird warm.
5. Der Geist wird hell und die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert.²⁸

Ki-Kontrolle

Was ist "Ki"?

Die Wurzel allen Lebens ist "Ki". Alle Wesen und Dinge im Himmel und auf Erden gehorchen diesem Gesetz. Alles ist "Ki". Was aber ist dieses "Ki". Es ist wieder einer dieser asiatischen Begriffe, die sich schwer in westliche Denkmuster einordnen lassen. Man übersetzt es am besten mit Energie oder Lebenskraft. Energie ist die dynamische Kraft, die als beständiger Strom durch unseren Körper fließt. Für viele Menschen ist diese Energie und das Leben gleichbedeutend. Leben ist ja ein Hinweis auf die Energie im Körper. Was immer uns bei dem Wort Leben einfällt - atmen, denken oder sogar lesen -, es ist nur möglich durch die Energie in unserem Körper. Diese Energie wird durch die Atmung kontrolliert.

Kiap

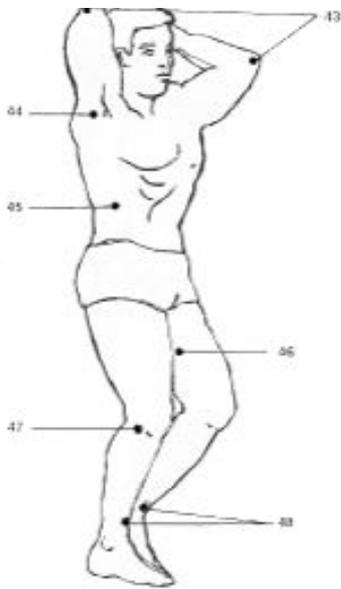
Ki und hap bedeuten konzentrierte Energie.

Im Traditionellen Taekwon-Do lernen wir schreien. Sie kennen diesen Schrei bereits. Sportler stoßen ihn in Momenten höchster Konzentration aus. Wie z.B. ein Skispringer beim Absprung, oder ein Tennisspieler beim Aufschlag. Durch diesen Schrei wird die ganze Energie, das "Ki" auf einen einzigen Punkt gelenkt. Dieser Schrei ist aber nicht das Schreien mit dem Mund, er kommt aus dem Bauch, dem "ha bog bu" oder auch Danjeon (jap. Hara) genannt, dem Zentrum des Körpers. Im Traditionellen Taekwon-Do nennen wir diesen Schrei "Kiap".

Kup So Sul

Kup So Sul ist in allen traditionellen Kampfkünsten Asiens eine Form der Selbstverteidigung, welche früher z.T. geheim gehalten wurde und nur ausgewählten Schülern mündlich überliefert wurde. Die Anwendungen der Formen wurden ohne weitere Erklärungen u.a. in Form der

²⁸ vgl. Fadri Erni, Renato Marni and Beni Garrido, *Leitfaden für Kampfkunstlehrer*, 1. (Davos: Taekwon-Do International Switzerland, 2008).S.23f



üblichen Tul oder Kata allen Schülern gelehrt. Die Bedeutung im Hinblick auf Kup So wurde aber erst später im Geheimen gelehrt.

Kup So Sul (oder auch Hyul Do Bop) bedeutet Vitale Druckpunkte oder auch „Sekundenkampf“. Sul bedeutet Kunst oder Techniken.

Im japanischen heisst es Kyusho Jitsu, im chinesischen Dim Mak und auf Indisch Marma-Adi.

Leider ist mit der Versportlichung der Kampfkünste auch das Wissen um die Punkttestimulation zum Teil verloren gegangen. Einzelne Druckpunkte sind aber meist noch bekannt, die

Anwendung in ihrer Gesamtheit wird jedoch meist nicht mehr unterrichtet.

Ausnahme ist Kyusho Jutsu im *Okuden Circle*²⁹. Ein Kampfkunstoffener Verband, welcher dieses Wissen allen weitergibt.

Die sehr nahe Verwandtschaft mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und im besonderen mit der Akupunktur/Akupressur beinhaltet immer auch ein grosses medizinisches Wissen im Zusammenhang mit den Pressing Point.

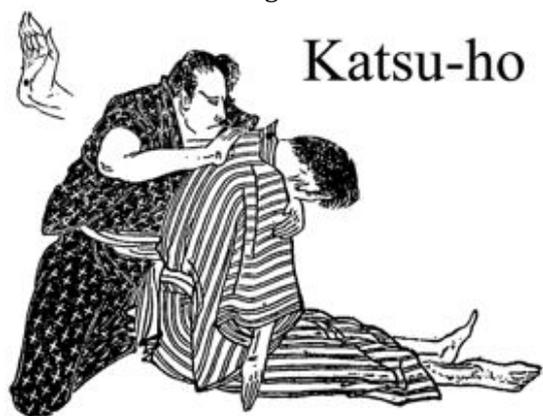
Man geht davon aus, dass es über 1000 solcher Punkte gibt, relevant sind aber nur ca. 108 davon.

Im Kup So Sul werden durch die Manipulation der Punkte die energetischen und neurologischen Vorgänge des menschlichen Körpers in einer Form beeinflusst, dass eine Beeinträchtigung dieser Körperfunktionen hervorgerufen werden kann. Diese Beeinträchtigung kann in Form von Schmerz, Gleichgewichtsstörungen, Kraftverlust bis hin zum Verlust des Bewusstseins auftreten. Ebenso kann das erworbene Wissen zur Linderung verschiedener Beschwerden genutzt werden.

Kuatsu/Kappo (Erste Hilfe)

Kuatsu (oder Synonym Kappo, Katsu) ist ein Teilgebiet des Seifuku Jitsu. Kuatsu ist eine phonetische Kontraktion zweier Schriftzeichen. Kua bedeutet "Leben" und Tsu ist eine Silbe aus Jutsu oder Jitsu, das mit "Kunst oder Technik" übersetzt wird. So gesehen bedeutet Kuatsu "Technik des Lebens", "Rückkehr des Lebens" oder "Wiederbelebung". Seifuku selber besteht aus den Teilen "Sei", das man wörtlich vielleicht am ehesten mit "Wieder-herstellen, Instandsetzen bzw. auch authentisch, wahr" übersetzen kann, "Fuku" mit "wie vorher, wie zuvor".

Der Begriff Seifuku Jitsu beinhaltet eigentlich alle Formen des Behebens von Gesundheitsstörungen, sei es durch Wirkung von Atemis (Kup So) oder anderen Verletzungen im Zusammenhang mit Budosport, aber auch ausserhalb der sportlichen Tätigkeit, also zum Beispiel bei Ertrinken, Kopfweg, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Herzproblemen und so weiter. Die Entstehung des Seifuku Jitsu und damit auch des Kuatsu muss in der Zeit des 17. Jahrhunderts parallel mit und als Teil des Ju-Jitsu angesiedelt werden. Die Techniken wurden im Laufe der Zeit verbessert und angepasst, nach dem Zweiten Weltkrieg auch von der medizinischen Abteilung des Kodokan in Japan.³⁰



²⁹ Vgl www.okuden-circle.com

³⁰ vgl. www.sjv.ch

Inhaltsverzeichnis

1. GYMNASTIK	3
2. GRUNDSCHULE	3
3. FORMENLAUF	4
4. 3-, 2-, + 1.-SCHRITTKAMPF	5
3-SCHRITT-SPARRING (SAMBO MATSOGI)	5
2-SCHRITT-SPARRING (IBO TAERYON (IBO MATSOGI)	6
1-SCHRITT-SPARRING (ILBO MATSOGI)	7
5. FREIKAMPF (JA YOO MATSOGI)	8
6. WETTKAMPF	9
7. SELBSTVERTEIDIGUNG (HOSIN SUL)	10
8. BRUCHTEST (KYEK PA)	10
9. THEORIE (ILON)	11
THEORIE DER KRAFT (HIM UI WOLLI)	11
REAKTIONSKRAFT (BANDONG RYOK)	11
KONZENTRATION (JIP JOONG)	11
GLEICHGEWICHT (KYUN HYUNG)	12
MASSE (ZILYANG)	12
GESCHWINDIGKEIT (SOKDO)	12
10. ATEM- UND KI-ÜBUNGEN	13
AEMKONTROLLE (HOHUP JOJUL)	13
KIAP	15
KUP SO SUL	15
KUATSU/KAPPO (ERSTE HILFE)	16
LITERATURVERZEICHNIS	18

Literaturverzeichnis

1. Andrew, Tombling. *www.blackbeltschools.com*.
www.blackbeltschools.com/syllabus/tagb-sparring.asp (accessed 2013 19-11).
2. Choi, Hong Hi, and Robert Walson. *Taekwon-Do, Der koreanische Weg der Selbstverteidigung*. Frankfurt: Sport Rhode, 1977.
3. Erni, Fadri, Renato Marni, and Beni Garrido. *Leitfaden für Kampfkunstlehrer*. 1. Davos: Taekwon-Do International Switzerland, 2008.
4. Hwa, Kwon Jae. *Zen-Kunst der Selbstverteidigung; Taekwon-Do Karate*. 5. München: O.W. Barth Verlag, 1985.
5. John, Goldmann. *Taekwondo*. 1. Translated by Tulburg Russ. Berlin: Sportverlag Berlin, 1991.
6. Lind, Werner. *Lexikon der Kampfkünste*. Berlin: Sportverlag, 1999.
7. Wikipedia. *wikipedia*. www.de.wikipedia.org/wiki/taekwondo (accessed 2013 19-11).