



## Taekwondo-Theorie

### I. Fragen für Alle

#### 1. Was ist TAEKWONDO und woher kommt es?

TAEKWONDO (TKD) ist eine asiatische **Kampfkunst** und kommt aus **Korea**. In Südkorea ist Taekwondo Nationalsport, aber es hat sich in aller Welt verbreitet. TAEKWONDO-Sportler\*innen (egal welchen Geschlechts) heißen *Taekwondoin*.

*Extra-Info: TAEKWONDO hat sich auch zu einem rasanten Wettkampfsport entwickelt und war die zweite asiatische Kampfsportart, die ins olympische Programm aufgenommen wurde. Seit Sydney (2000) ist es Teil der Spiele. 1988 und 1992 war es Demonstrationssportart.*

#### 2. Was heißt TAEKWONDO?

Das Wort setzt sich aus drei koreanischen Silben zusammen:

**TAE** heißt Stoßen, Springen, Treten mit den Füßen und meint alle **Fußtechniken**

**KWON** heißt wörtl. „Faust“ und meint alle **Handtechniken**

**DO** heißt wörtl. „**der Weg**“ und meint, dass wir nicht nur den Körper trainieren, sondern **Geist und Seele**. DO meint die geistige Entwicklung und Charakterbildung.

TAEKWONDO hat also eine sportliche und geistige Komponente und ist demnach *der Weg* des *waffenlosen Hand- und Fußkampfes*, der sowohl den Körper als auch Geist und Seele trainiert

#### 3. Was heißt: Den Körper trainieren?

Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Präzision, und vor allem exakte und schnelle Techniken mit Hand und Fuß, also TAE und KWON. Wobei wichtig ist, dass jede/r, ob Jung oder Alt, nach seinen Möglichkeiten trainiert. Aber zu TAE und KWON gehört auch DO!

#### 4. Was heißt: Geist und Seele trainieren (DO)?

**Geist:** Zur geistigen Entwicklung kann man z.B. zählen: Konzentration, Atmung, Ausdauer, Disziplin/Beharrlichkeit, Durchhaltevermögen, sich selbst überwinden, beim Üben nicht aufgeben...

**Seele:** Zur seelischen Entwicklung kann man z.B. zählen: Höflichkeit, Freundlichkeit, Respekt vor den anderen und dem/der Trainingspartner\*in, sich beim Training auf sich selbst konzentrieren und nicht auf die anderen schauen (nicht denken: „ich bin besser als die anderen“ oder „ohje, ich bin so schlecht und schaffe das nie“)...

#### 5. Wie heißt die TAEKWONDO-Trainingsbekleidung?

*Dobok und Ty.*

*Der Dobok* ist die Kleidung (*Bok*) mit der wir unseren Weg (*Do*) trainieren und besteht aus Hose und Jacke, normalerweise mit V-Ausschnitt (Schülergrade: weißes Revers; Meistergrade: schwarzes Revers).

*Der Ty* (Gürtel) hält den *Dobok* zusammen. Die Farbe des Gürtels zeigt, was der/die Taekwondoin kann. Er steht für den Rang oder Grad des Trägers/der Trägerin. Farbige Gürtel sind für Schüler\*innen (*Kup*-Grade), schwarze Gürtel werden von Meister\*innen (*Dan*-Grade) getragen.

#### 6. Wie viele Kup- und Dan-Grade gibt es?

Es gibt 10 Schüler- (*Kup*-) Grade und 10 Meister (*Dan*)-Grade (Schwarzgürtel, ab dem 6. Dan werden bei uns Großmeister genannt; ein 10. Dan ist nicht vergeben). Extra-Info: siehe <https://www.taekwondo-sbg.at/2021/09/08/daesu/>

Die *Kup*-Grade werden umgekehrt gezählt und sind an den verschiedenen Gürtelfarben erkennbar:

10. und 9. *Kup* (gelb), 8. und 7. *Kup* (grün), 6. und 5. *Kup* (blau), 4. und 3. *Kup* (braun), 2. und 1. *Kup* (rot).

#### 7. Wie heißt der Trainingsraum, in dem wir Taekwondo trainieren?

*Dojang* (sprich Do-schang). Für uns ist der Trainingsraum nicht einfach ein Turnsaal, sondern der Ort (*Jang*), wo wir unseren Weg (*Do*) üben und trainieren.

## 8. Wie verhalte ich mich im Dojang (Dojang-Etikette)?

Vieles macht ihr automatisch – aber darauf müsst ihr vor allem achten:

- ordentlich gekleidet in das *Dojang* kommen (*Dobok* angezogen, der *Ty* sollte korrekt gebunden sein, beide Gürtelenden gleich lang)
- Beim Betreten und Verlassen des *Dojang* verbeugen
- vor und nach dem Training verbeugen wir uns vor dem/der Trainer\*in/Meister\*in (und umgekehrt)
- vor und nach Partner- oder Kampfübungen verbeugen wir uns vor dem/der Trainingspartner\*in – Verbeugen heisst Respekt und Höflichkeit zeigen
- die Aufstellung erfolgt nach der Graduierung (höhere Grade vorne)
- „sauber“ zum Training erscheinen, d.h. zum Beispiel Finger- und Zehennägel kurz geschnitten und keinen Schmuck tragen (um sich und andere nicht zu verletzen), saubere Trainingskleidung etc.
- pünktlich zu Trainingsbeginn im Dojang sein
- den Anordnungen der Trainerin/des Trainers ausnahmslos Folge leisten
- bei Unterbrechen bzw. vorzeitigem Beenden des Trainings zuvor den/die Trainer\*in fragen
- während des Trainings und während Erklärungen der Übungen keine Privatgespräche, nicht tratschen und schwätzen
- vor dem Verbeugen bei Trainingsende *Dobok* und *Ty* mit dem Rücken zum/zur Trainer\*in/Meister\*in Ordnung bringen

## 9. Wozu ist diese „Dojang-Etikette“?

Das richtige Verhalten im *Dojang* soll uns zu Achtung, Respekt und Höflichkeit bringen. Während des Trainings dient dies auch der Schulung von Achtsamkeit und Rücksichtnahme, um uns zu schützen und nicht zu verletzen. Im TAEKWONDO werden Techniken geübt, deren unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen führen könnten. Daher kann nur durch ein rücksichtsvolles Miteinander und das Einhalten von Regeln ein gesundes und effektives Training absolviert werden.

Für Anfänger sieht diese *Dojang*-Etikette zunächst nur wie eine oberflächliche Formalität aus (z.B. Verbeugen beim Betreten des *Dojang*). Aber Fortgeschrittene erkennen im Laufe der Zeit den wahren Inhalt, wie z.B. die Erziehung des Geistes und charakterliche Fortbildung, die auch außerhalb des *Dojang* in Alltag und Schule wichtig sind. Taekwondoin leben Aufrichtigkeit, Respekt, Höflichkeit, aber ebenso Zielstrebigkeit und Entschlossenheit auch außerhalb des Trainings. Die Etikette ist nicht nur Selbstdisziplin sondern auch für das gemeinsamen Training und für die Gemeinschaft wichtig. Die *Dojang*-Etikette ist also nicht eine Beschränkung, sondern ein Weg (*Do*), den Geist zu öffnen und zu schulen. Das falsche Verständnis von Etikette führt zu starren, inhaltslosen Formen und Regeln ohne Bedeutung.

## 10. Benenne die TAEKWONDO-Techniken, die du bisher erlernt hast

### Ab 8. Kup dazu:

Antworten siehe Homepage (<https://www.taekwondo-sbg.at/disziplinen>)

- ✓ Was ist Poomse und worum geht es dabei?
- ✓ Bedeutung der jeweiligen Taeguk (entsprechend dem angestrebten Gürtelgrad)
- ✓ Fachsprache: Techniken der jeweiligen Taeguk (entsprechend dem angestrebten Gürtelgrad)
- ✓ Welche Disziplinen hat Taekwondo?
  - Poomsae, Hanbon-Kyorugi, Kyokpa, Hosinsul, Kyorugi
- ✓ Worum geht es bei Hanbon-Kyorugi?
- ✓ Was heißt Hosinsul und worum geht es dabei?

### Ab 5. Kup dazu:

- ✓ Worum geht es beim Kyokpa?

### Ab 2. Kup dazu:

- ✓ WettkampfregeIn Kyorugi