

Taekwondo heißt wörtlich übersetzt:

TAE	stoßen, springen oder zerschmettern mit dem Fuß
KWON	bedeutet hauptsächlich Faust oder Hand
DO	ist die Kunst, der Weg, oder die Methode; steht für die Geisteshaltung und moralische Grundsätze

Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht und erhöht die Behändigkeit und Beweglichkeit.

Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken. Nur durch diese Einsicht ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen und die nötige Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Selbstvertrauen aber ist die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz, zwei erklärte Ziele des Taekwondo.

Taekwondo ist eine Einheit, die sich aus der Beherrschung

a) der Formen	Poomsae
b) des Kampfes	Jayu Kyorugi-Freikampf und Hanbon Kyorugi-One-Step-Sparring
c) des Brechens	Kyokpa-Bruchtest

zusammensetzt. Dieses Beherrschen erfordert große geistige Konzentration, mit der man wiederum große Kräfte entwickeln kann.

a) Formen (Poomsae)

Es gibt in Österreich derzeit nur ein gebräuchliches Poomsae-System (jeweils 1 - 8, Il Jang bis Pal Jang) : Taeguk Poomse

Jede Taekwondo-Poomsae (Form) besteht aus verschiedenen Fußstellungen, kombiniert mit Hand- und Abwehrtechniken, Faust- und Fußschlägen, die ineinander übergehen, sich ergänzen und als Ganzes gesehen einen Kampf gegen einen oder mehr imaginäre Gegner darstellt.

b) Kampf (Jayu Gyorugi-Freikampf und Hanbon-Gyorugi-One Step-Sparring)

Im Freikampf können alle erlernten Techniken des Angriffs und der Verteidigung in beliebiger Kombination verwendet werden, wobei sich der Kämpfer jedoch an bestimmte Regeln halten muß.

Hanbon Gyorugi ist eine Art Wettkampf, der nach einem bestimmten Schema abläuft, Aktion und Gegenaktion (Angriff und Verteidigung) werden aufeinander abgestimmt.

c) Brechen (Kyokpa-Bruchtest)

Das Brechen von Hölzern, das Zerschlagen von Ziegelsteinen und Felsbrocken ist der Beweis für die Fähigkeit, die vorhandenen Kräfte auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren.

Die Leistungsgrade bei den Schülern:

Weißer Gürtel	Anfänger
Gelber Gürtel	10./9. Kup
Grüner Gürtel	8./7. Kup
Blauer Gürtel	6./5. Kup
Brauner Gürtel	4./3. Kup
Roter Gürtel	2./1. Kup

Die Meistergrade: Schwarzer Gürtel 1. - 5. Dan

Koryo (Korea)
Kumgang (Diamant)
Taebaek (Berg)
Pyongwon (Ebene)
Shipjin (Zehn)
Jitae (Erde)
Chonkwon (Himmel)

Die Großmeistergrade: Schwarzer Gürtel 6. - 10. Dan

Hansu (Wasser)
Ilyo (Einheit)

Der Koreanische Gruß: "Kyongle" (sprich: Kyongne)

besteht aus zwei Begriffen:

Kyong - Achtung der anderen Taekwondo-Sportler
Le - Höflichkeit, Etikette

Vor und nach jedem Training gibt der höchste Gürtelträger (er steht in der ersten Reihe, rechts vor dem Trainer) das Kommando:

"charyot sabom nim ke kyongle"

Daraufhin verbeugen sich alle Sportler gleichzeitig vor ihrem Trainer.

Die Bedeutung des "Kihap" (Kampfschrei) :

Dieser koreanische Ausdruck setzt sich aus zwei Wörtern zusammen.

Ki - geistige und körperliche Kraft
Hap - auf einen Punkt konzentrieren

Man sammelt seine Atemluft im Bauchraum und stößt diese dann mit einem lauten kurzen Schrei beim Angriff aus (dieser Schrei ist also individuell verschieden). Man will einerseits durch das "Kihap" den Gegner einschüchtern andererseits jedoch konzentriert und gezielt angreifen.

Im Taekwondo wird der menschliche Körper allgemein in drei Teile untergliedert und bildet einen Teil der koreanischen Bezeichnung für eine Technik (z. B. Olgul Makki = Block Oben):

- Olgul (Gesicht):

der ganze Kopf bis zum Schlüsselbein (=Oben) Übungsziel ist die Nasenrinne

- Momtong (Rumpf):

vom Schlüsselbein bis zum Nabel (=Mitte) Übungsziel ist der Solarplexus

- Arae (Unterleib):

vom Nabel abwärts (=Unten) Übungsziel ist das Zwerchfell

Der Dojang (Übungsraum)

Der Taekwondo-Lehrer (Sabom) leitet das Training und achtet auf Disziplin und die Weiterentwicklung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten, sowie auf die Verbesserung von Wertvorstellungen.

Jeder Schüler verbeugt sich beim Betreten und Verlassen des Dojangs (Halle) als Höflichkeitsbezeugung gegenüber seinem Trainer und den Taekwondin. Man sollte sich im Dojang konzentriert seinen Trainingsaufgaben widmen; lärmern, grölen und undiszipliniertes Verhalten widerspricht der Geisteshaltung im Taekwondo.

Der Dobok (Taekwondo-Anzug) ist stets sauber zu halten; seine weiße Farbe soll moralische Reinheit symbolisieren, der zu Beginn getragene weiße Gürtel steht für den Anfang einer geistigen und körperlichen Entwicklung.

Um Verletzungsgefahren vorzubeugen ist darauf zu achten, daß keinerlei Schmuckgegenstände, Uhren, Bänder, Spangen etc. beim Training getragen werden.