

## **Was ist Taekwondo:**

Der Name Taekwondo wurde 1955 in Korea durch einen Ausschuss aus Kampfsportexperten, Historikern, bekannten Persönlichkeiten und General Choi-Hong-Hi festgelegt und bezeichnet die traditionelle Kampfkunst ohne Waffen.

In Deutschland wird Taekwondo in zwei Systemen ausgeübt, diese heißen ITF (International Taekwondo Federation) und WTF (World Taekwondo Federation).

Die Unterschiede liegen in den verschiedenen Übungsformen sowie den sportlichen Kampfregeln. So kämpft man im ITF in Leichtkontakt mit Hand- und Fußschutz, im WTF in Vollkontakt mit Schutzweste.

Die DTU (Deutsche Taekwondo Union) gehört der WTF an und kämpft nach deren Regeln.

## **Geschichte des Taekwondo:**

Taekwondo ist ein Kampfsport dessen Entwicklung vor mehr als 1800 Jahren begann.

Die anfänglich drei historischen Reiche Koreas Baekje, Silla und Koguryo gingen im Laufe der Geschichte in einem Reich namens Koryo (918-1392) auf. Zur damaligen Zeit existierten die beiden Kampfsysteme Subak (Handtechniken) und Taekyon (Beintechniken), aus denen das heutige Taekwondo entstand. Unterschiedliche Stilrichtungen lebten lange Zeit von chinesischen und japanischen Einflüssen geprägt nebeneinander her. Während der japanischen Besatzungszeit (1909- 1945) war die Ausübung aller Kampfkünste in Korea verboten. Die Kampfkünste wurden jedoch heimlich ausgeübt. Nach dem 2. Weltkrieg wurden die Beschränkungen wieder aufgehoben und es kam rasch zur Eröffnung vieler Kampfschulen. Auf Aufforderung der Regierung wurde Form und Bezeichnung für die Vielzahl der Richtungen vereinheitlicht.

## **Taekwondo in Deutschland:**

Nach dem Koreakrieg machten amerikanische Armeeinghörige Taekwondo in Amerika bekannt, von wo es nach Europa und somit nach Deutschland gelangte.

1965 fanden die ersten Vorführungen des Taekwondo unter der Leitung von Großmeister Choi-Hong-Hi statt. Für die Verbreitung in Deutschland war jedoch der Großmeister Kwon-Jae-Kwa verantwortlich.

## TKD besteht aus:

- **Formenlauf**(*Taeguk/Poomsae*): festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt.
- **Selbstverteidigung** (*Hosinsul*): Selbstverteidigung gegen einen unbewaffneten oder bewaffneten Gegner.
- **Einschrittkampf** (*Ilbo-Taeryeon*): Ein Schaukampf mit festgelegter Technikenreihenfolge gegen einen Gegner.
- **Bruchtest** (*Gyeokpa*): Zerstören von Holzbrettern mittels Taekwondo-Techniken.
- **Wettkampf** (*Giorugi*): Vollkontaktkampf gegen einen Gegner.

## Grundsätze des TKD:

- **Ye-ui**, die Höflichkeit
- **Yom-chi**, die Integrität
- **In-nae**, das Durchhaltevermögen
- **Guk-gi**, die Selbstdisziplin
- **Beakjul-bool-gul**, die Unbezwingbarkeit

## Der Begriff Taekwondo:

Tae = mit dem Fuß treten und steht für alle Fußtechniken

Kwon = heißt übersetzt „Faust“ und steht für alle Fausttechniken

Do = steht für die geistigen Inhalte des Taekwondo und die Konzentration

## Zahlen:

Ha-nah = Eins

Dul = Zwei

Set = Drei

Net = Vier

Da-seot = Fünf

Yeo-seot = Sechs

Il-gop = Sieben

Yeo-dul = Acht

A-hop = Neun

Yeol = Zehn

## **Grundbegriffe:**

Tobok	= Anzug
Ti	= Gürtel
Dojan	= Trainingsraum
Sabom	= Meister (ab 1.Dan)
Sambom-nim	= Großmeister (ab 5.Dan)
Ki-hap	= Kampfschrei
Ilbo taereon	= Einstepkampf
Ibo taereon	= Zweistepkampf
Sogi	= Stellung
Makki	= Block
Jirugi	= Stoß mit der Faust / Fingerspitze
Chigi	= Schlag
Chagi	= Fußstoß
Hosinsul	= Selbstverteidigung
Tymyo	= Gesprungen
Kyorugi	= Freikampf
Ap	= Gerade / frontal
Yop	= Seitlich / seitwärts
Baro	= gegenseitig (z.B. Rechte Hand, linker Fuß vorne)
Bandae	= Gleichseitig (z.B. Rechte Hand, rechter Fuß vorne)
Sonal	= Handkante
Mok	= Hals
Oen	= Links
Orun	= Rechts
Kyokpa	= Bruchtest
Bo-jumok	= linke Hand umfasst die rechte Faust (Chil Jang)
Ollyo	= Aufwärts
Hong	= Rot
Chung	= Blau

## **Komandosprache:**

Cha-ryeot	= Achtung
Kyeong-rye	= Verbeugen/Grüßen
Joon-bi	= Anfangsstellung/Kampfstellung einnehmen
Shi-jak	= Anfahren
Dorra	= Drehen
Kal-yeo	= Unterbrechen
Keu-man	= Stop,Ende
Kye-sok	= Weitermachen
Shigan	= unbegrenzter Zeitstop
Kyeshi	= Zeitstop eine Minute

## Stellungen (Sogi) :

Moa sogi	= Achtungsstellung (auf das Kommando CHARYOT)
Naranhi sogi	= Grundstellung (auf das Kommando JUNBI)
Ap sogi	= kurze Vorwärtsstellung
Ab gubi	= lange Vorwärtsstellung
Dwit gubi	= Rückwärtsstellung
Juchum sogi	= Seitwärtsstellung
Bom sogi	= Kleine Rückwärtsstellung
Oen sogi	= Kleine seitwärts / Rückwärtsstellung (wenn linker Fuß zur Seite steht)
Orun sogi	= Kleine seitwärts / Rückwärtsstellung (wenn rechter Fuß zur Seite steht)
Dwitkkoa sogi	= Überkreuzstellung seitwärts
Apkkoa sogi	= Überkreuzstellung vorwärts

## Trefferzonen beim Taekwondo:

-----  
Olgul (oben)

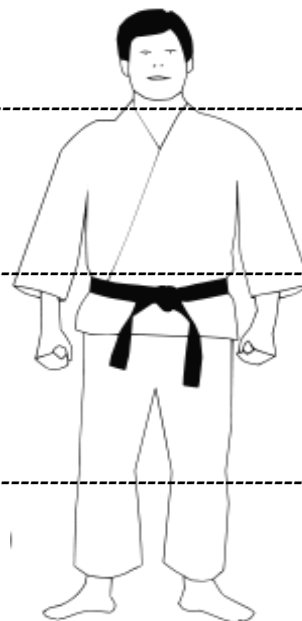
Kopf und Hals bis zum Schlüsselbein.

-----  
Momtong (mitte)

Körper (Rumpf) bis zum Nabel

-----  
Arae (unten)

Körper unterhalb des Nabels  
-----



## **Abwehrblock (Makki):**

(nur die wichtigsten)

### **WICHTIG: ALLE BLOCKS KOMMEN VON AUSSEN!**

Olgul-makki	= Block nach oben
Arae-makki	= Block nach unten
Momtong-an-makki	= Block Körpermitte
Bakkatpalmok-makki	= Block mit der Außenseite des Unterarms zur Körpermitte
Anpalmok-makki	= Block mit der Innenseite des Unterarms zur Körpermitte
Han-sonal-makki	= Block mit einer Handkante
Sonnal-makki	= Doppelhandkantenblock
Batangson-nullo-makki	= Handflächenblock nach unten (Chil Jang)
Oesantul-makki	= Arae-makki und olgul-makki gleichzeitig

## **Fußstöße (Chagi):**

Ap-chagi	= Frontaler Fußstoß mit dem Ballen
Yop-chagi	= Seitwärtsfußstoß mit Fußaußenkante
Dollyo-chagi	= Halbkreisfußstoß zum Kopf – traditionell mit Fußballen – im Kampf mit dem Spann
Naereo-chagi	= Schlag von oben nach unten auf Kopf oder Schlüsselbein mit der Ferse
Baldung-chagi	= „Kampfkick“ mit dem Spann zum Rumpf
Dwit-chagi	= „Eseltritt“ hinter dem Rücken zum Rumpf oder Kopf
Pandae-tollyo-chagi	= Drehfersenschlag zum Kopf
Mirio-chagi	= „Pushkick“ zum Rumpf
Pandal-chagi	= „Fußfeger“ zum Kopf
Murup-chigi	= Kniestoß
Milo-chigi	= Schubfauststoß
Dubaldangsong-ap-chagi	= Doppel Ap-Chagi

## **Hand / Faustschläge:**

Jirugi	= Fauststoß
Han-sonnal-mok-chigi	= Handkantenschlag zum Hals
Ponsonkut-sewo-chirugi	= vertikaler Fingerspitzenschlag
Jebipum-mok-chigi	= Handkantenblock nach oben und gleichzeitiger Handkantenschlag zum Hals
Rikwon	= Faustrückenschlag
Dubon-jirugi	= doppelter Fauststoß
Palgup-chigi	= Ellbogenstoß
Jechyo-jirugi	= Stoß mit gedrehter Faust (chil jang)

## Graduierung:

Bezeichnung:

10. Kup	weiß (Neueinsteiger)
9. Kup	weiß-gelb
8. Kup	gelb
7. Kup	gelb oder gelb-grün
6. Kup	grün
5. Kup	grün oder grün-blau
4. Kup	blau
3. Kup	blau oder blau-rot beziehungsweise blau-braun
2. Kup	rot oder braun
1. Kup	rot beziehungsweise braun oder rot-schwarz / braun-schwarz
1. bis 9.	Dan (schwarz)
10. Dan	schwarz (wird vom Kukkiwon ehrenhalber verliehen)

Der Farbe der Gürtel liegt ebenfalls eine Symbolik zugrunde:

- Der weiße Gürtel wird von Anfängern getragen, die noch unwissend sind und dem Taekwondo offen und wissbegierig gegenüberstehen.
- Der Weißgelbe Gürtel ist ein Übergang.
- Der gelbe Gürtel steht für fruchtbaren Erdboden, auf dem Wissen und Können gedeihen sollen.
- Der Grüngelbe Gürtel ist ein Übergang.
- Der grüne Gürtel symbolisiert die ersten Sprösslinge und Früchte, Zeichen dafür, dass sich die Trainingsanstrengungen gelohnt haben und etwas im Schüler heranreift.
- Der Grünblaue Gürtel ist ein Übergang.
- Der blaue Gürtel steht für den Himmel und somit sinnbildlich für eine Grenze. Der Schüler muss nun zeigen, dass er in der Lage ist, Höheres anzustreben und auch zu erreichen.
- Der Rotblaue Gürtel ist ein Übergang.
- Der rote Gürtel repräsentiert die Sonne, von der schon eine große Kraft ausgeht, dient dem Schüler aber auch als Signal. Er steht nun kurz davor, Meister zu werden, und wird angehalten, sich noch intensiver und ausdauernder mit dem Taekwondo zu beschäftigen. Einige Schulen verwenden den braunen Gürtel an Stelle des roten Gürtels. Braun symbolisiert die Borke des Baumstammes, was bedeutet, dass die Techniken sich bereits gefestigt haben und der Schüler kurz davor steht, Meister zu werden.
- Der Rotschwarze Gürtel ist ein Übergang.
- Schwarz und auch der „Schwarze Gürtel“ ist die Farbe der Meister und nur diesen vorbehalten. Schwarz, Symbol für das Weltall, vereinigt alle anderen Farben in sich und ist somit die stärkste aller Farben. Schwarz soll auch die Autorität, das Wissen und die Erfahrung der Meister symbolisieren. Daher dürfen auch nur Dan-Träger Dobok mit einem schwarzen Revers tragen, so wie generell alle Verzierungen am Trainingsanzug in Schwarz nur den Meistern zustehen.
- Der DAN heißt bei unter 15-Jährigen „Poom“

## **Poomsae:**

Ein Kampf mit vorgeschriebenen Techniken gegen einen oder mehrere Gegner, die man sich gedanklich vorstellt.

Schülerformen Taeguk:

Taeguk Il-jang	(Himmel und Licht)
Taeguk J-jang	(Fromsinn und Heiterkeit)
Taeguk Sam-jang	(Feuer und Sonne)
Taeguk Sa-jang	(Donner und Blitz)
Taeguk Oh-jang	(Wind)
Taeguk Yuk-jang	(Wasser)
Taeguk Chil-jang	(Gipfel eines Berges)
Taeguk Pal-jang	(Erde)

Meisterformen Poomsae/Palge:

Poomsae Koryo  
Poomsae Kumgang  
Poomsae Taebaek  
Poomsae Pyongwon  
Poomsae Sipjing  
Poomsae Jitae  
Poomsae Chonkwon  
Poomsae Hansu  
Poomsae Jlyo

Palge Il-jang  
Palge J-jang  
Palge Sam-jang  
Palge Sa-jang  
Palge Oh-jang  
Palge Yuk-jang  
Palge Chil-jang  
Palge Pal-jang

## Selbstverteidigung (hosinsul):

Die Selbstverteidigung ist heute nunmehr ein Nebeneffekt des eher sportlich orientierten Taekwondo. Natürlich sind alle Übungen darauf ausgerichtet, sich auch im Ernstfall gegen einen Gegner behaupten zu können. Einige spezielle Selbstverteidigungs-Techniken ("Hosinsul") ermöglichen dem Geübten dann auch, Angreifer schnell abzuwehren und unter Kontrolle zu bringen.

Der Notwehrparagraf:

Der Notwehrparagraf findet sich zum einen im Zivilrecht (BGB §227), zum anderen im Strafrecht (StGB §32).

Dabei wird im Zivilrecht der Frage nach Schadenersatz, im Strafrecht der Frage nach Bestrafung (Geldstrafe, Gefängnis, ect.) nachgegangen.

Notwehr:

- Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- **Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen (Nothilfe) abzuwenden.**
- Überschreitet der Täter die Grenze der Notwehr (**Verhältnismäßigkeit**) aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.
- Eine Verpflichtung einen Angreifer darauf hinzuweisen, dass man eine Kampfsportart betreibt besteht nicht.

Ungeachtet der wirklichen Verhältnisse im Einzelnen, geht die Rechtsprechung im Allgemeinen davon aus, dass ein Kampfsportler in einer Gefahrensituation beherrschter und gezielter handelt als andere.

Dies spielt die der Urteilsfindung eine nicht unwesentliche Rolle.

Aus diesem Grunde ist stets die Frage der **Verhältnismäßigkeit** zu beachten.

Verpflichtung zur Hilfeleistung – Erste Hilfe:

Unter Erster Hilfe versteht man alle Hilfeleistungen, die bei Notfällen (Unfällen, lebensbedrohlich akuten Erkrankungen / Verletzungen, ect.) bis zum Beginn der ärztlichen Behandlung zu leisten sind.

Nach §323c des Strafgesetzbuches (StGB) wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder Geldstrafe bestraft, wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist.

Bei Verletzten stets Bewusstsein – Atmung – Kreislauf (in dieser Reihenfolge) kontrollieren.

## **Einschrittkampf (ilbo taerion):**

Einen großen Teil des Taekwondo-Trainings verbringt der Schüler mit dem Ilbo-Taeryeon, bei dem auf einen vorgegebenen Angriff mit einer Angriffstechnik reagiert werden muss, ohne den Gegner zu berühren.

Im traditionellen Taekwondo ist diese Form des Trainings eine Ausführung und Kombination der erlernten Techniken gegen einen einzelnen Gegner und eine Vorübung zum Freikampf (Chayu-Taeryon).

Obwohl es viele verschiedene Techniken gibt, folgt der Ablauf beim Ilbo-Taerion einem einheitlichen Schema.

## **Bruchtest (kyok pa):**

Die Haupteigenschaften zum Gelingen für einen guten Bruchtest sind

- Kraft,
- Schnelligkeit,
- Konzentration und
- Koordination.

Der Bruchtest an sich sieht spektakulär aus, hat im Training aber nur geringe praktische Bedeutung: das Zerschlagen von Brettern.

Diese Fähigkeit ergibt sich aus dem konsequenten Training von Kraft, Schnelligkeit und Genauigkeit einer Technik.

Der Bruchtest erfordert eine präzise Technikausführung mit exaktem Brennpunkt, Kraft und Schnelligkeit. Nur eine korrekt ausgeführte Technik bringt das Brett zum Brechen.

Die Brettstärke für Männer von 18 bis 49 Jahre beträgt 3,0 cm.

Für Frauen, Jugendliche ab 14 Jahre und Männer/Senioren ab 50 Jahre kommen 2,0 cm dicke Bretter zum Einsatz.

Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, wenn man seine Technik an einem frei stehendem bzw. nur einseitig gehaltenem Brett oder sogar an einem geworfenem Brett demonstrieren muss.

Weitere Möglichkeiten sind auch die Durchführung der Technik im Sprung oder gleichzeitige Techniken an verschiedenen Brettern.

## **Der Wettkampf:**

### **Allgemein zum Wettkampf:**

Der Wettkampf (Freikampf) findet auf einer begrenzten Kampffläche statt und wird von 4 Punktrichtern bewertet, und von einem Kampfrichter geleitet. Die Teilnehmer/innen sind in Gewichtsklassen unterteilt und werden dort den Gegnern zugelost. Gekämpft wird nach KO-System, wer verliert scheidet aus. Gewertet werden die ersten drei Plätze.

Ein Kampf geht über drei Runden (olympisch über jeweils drei Minuten mit je einer Minute Pause), in denen die Kämpfer versuchen müssen, mit Taekwondo-Techniken den Gegner zu treffen (Vollkontakt). Je nach getroffener Körperstelle und Trefferwirkung werden Punkte vergeben:

Körpertreffer = 1 Punkt

Körpertreffer durch Drehtechnik= 2 Punkte

Kopftreffer = 3 Punkte

Bei unsportlichem Verhalten können auch Strafen (Punktabzüge) vergeben werden.

Der Wettkampf kann jedoch auch durch eine K.O. entschieden werden.

Die olympischen Wettkämpfe finden in vier, statt der sonst üblichen acht Gewichtsklassen für Männer und Frauen nach den international gültigen Wettkampfbregeln der WTF statt.

Im Vollkontakt tragen die Wettkämpfer exakt vorgeschriebene Schutzausrüstung:

Kopfschutz, Schienbein- und Unterarmschoner, Tiefschutz, Zahnschutz, Brustschutzweste, leichter Handschutz

### **Die Kampffläche:**

Die Wettkampffläche (10 x 10 m) besteht aus der Kampffläche (8 x 8m) und einer darum gelegenen 1 m breiten Sicherheitszone.

### **Das Kampfgericht besteht aus:**

- einem Vorsitzenden
- einem Kampfleiter
- 4 Kampfrichtern (bei elektrischen Westen nur zwei Kampfrichter)

## **Verfehlungen:**

Leichte Verfehlungen – Verwarnung (=Halber Minuspunkt):

- Fassen des Gegners
- Schieben mit Schulter, Körper, Händen, Armen
- Festhalten des Gegners mit Händen, Armen
- Absichtliches Übertreten der Warnlinie (8x8m)
- Dem Kampf durch zukehren des Rückens ausweichen
- Absichtliches Hinfallen
- Simulieren von Verletzungen/Schmerzen
- Kniestöß
- Absichtlicher Angriff auf die Genitalien
- Absichtliches treten auf Bein oder Fuß
- Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust
- Anzeigen eines Treffers (Jubeln)
- Unsportliches Verhalten des Kämpfers oder Betreuers

**Schwere Verfehlungen – Ganzer Minuspunkt:**

- Angriff auf einen zu Fall gekommenen Gegner
- Absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen (gallyeo)
- Absichtlicher Angriff auf Rücken oder Hinterkopf
- Schwerer Angriff mit Hand oder Faust zum Kopf
- Kopfstoßen
- Übertreten der Grenzlinie (12x12m)
- Werfen des Gegners
- Grobes unsportliches Verhalten des Kämpfers oder Betreuers

## **Siege, Punkte und Angriff**

### **Siege:**

- Sieg durch K.O.
- Sieg durch Aufgabe des Gegners
- Sieg durch Disqualifikation des Gegners
- Sieg durch Punkten
- Sieg durch Kampfleiter-Abbruch (RSC – Referee Stops Contest)

### **Was ist ein Punkt?**

Der entscheidende Schlag oder Stoß muss mit einer erlaubten, kraftvollen und korrekten Taekwondo-Technik ausgeführt werden.

- 1 Punkt: Treffer auf der Kampfweste
- 2 Punkte: Treffer auf der Kampfweste durch Drehtechnik
- 3 Punkte: Kopftreffer

### **Kampfzeit:**

Die Kampfzeit beträgt bei den Herren drei Runden á 3min. mit 1min. Pause zwischen den Runden.

Sie kann im Hinblick auf die Einhaltung eines Zeitplans, sowie auch bei Frauen/Jugendlichen verkürzt werden, sollte jedoch nicht weniger als drei Runden á 2min. betragen.

### **Sieg nach Punkten:**

Sieger des Kampfes ist, wer nach allen gekämpften Runden und nach Abzug der Verwarnung und Minuspunkte die meisten Punkte erzielt hat.

Zwei Verwarnungen zählen jeweils als ein Minuspunkt.

Die letzte Verwarnung wird bei der Gesamtbewertung nicht berücksichtigt.

Besteht nach Kampfe ein Gleichstand wegen Punkteabzug, wird derjenige Sieger, der während des Kampfes mehr reguläre Treffer erzielt hat.

Erhält ein Kämpfer während des Kampfes insgesamt 3 Minuspunkte, ist er automatisch disqualifiziert.