

Taekwondo

- Tae = alle Fußtechniken
- Kwon = alle Handtechniken
- Do = der „Weg“

Frei übersetzt heißt Taekwondo: „Der Weg, mit Hand und Fuß zu kämpfen.“

Mit dem Begriff „Weg“ ist im Taekwondo (TKD) mehr als nur der körperliche Weg oder der geografische Weg gemeint. Der Begriff beinhaltet auch eine Entwicklung der Persönlichkeit und bezieht somit den Geist mit ein.

- Körperlicher Weg: Entwicklung konditioneller Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Geografischer Weg: Entwicklung einer guten und präzisen Technik
- Geistiger Weg: Entwicklung geistiger Fertigkeiten im Sinne des ZEN und der Harmonie (Taiji)

Körperzonen:

- Oberstufe: von der Haarspitze bis zum Schlüsselbein (Olgul)
- Mittelstufe: vom Schlüsselbein bis zum Becken (Momtong)
- Unterstufe: vom Becken bis zu den Fußspitzen (Arae)

Grundschule:

Wir starten aus der Vorbereitungsstellung (Junbi sogi: Füße parallel und schulterbreit auseinander und die Fäuste vor dem Körper)

1. Schritt mit links nach vorne und mit Block links nach unten links
2. Schritt mit rechts nach vorne und mit Fauststoß rechts zum Solar Plexus
3. Schritt mit links nach vorne und mit Fauststoß links zum Kopf mit Kampfschrei
4. Schritt mit links nach hinten und mit Block rechts zur Mitte
5. Schritt mit rechts nach hinten und mit Block links nach oben
6. Schritt mit links nach hinten und mit Block rechts nach unten rechts
7. Schritt mit rechts nach hinten und mit Block links zur Mitte

Zum Abschluss der Übung gehen wieder zurück in die Vorbereitungsstellung. Dazu wird der rechte Fuß nach vorne ran gezogen. Alle Techniken werden in der langen Vorwärtsstellung (Ap gubi) gelaufen.

Begriffe:

Gubi bzw. Sogi: Stellung

Chagi: Fußtechniken

Makki: Abwehr / Block

Chigi bzw. Jirugi: Handtechniken

Theorie: Gürtelgrade

Es gibt 10 Schülergrade, die jeweils als „Kup“ bezeichnet werden. Die Schwarzgurte werden jeweils als „Dan“ bezeichnet und es gibt traditionell neun Dan - Grade.

Gürtelfarben: weiß, gelb, grün, blau, rot

Bevor die nächste Gürtelfarbe erreicht wird, gibt es noch den sogenannten Streifen in der nächsten Gürtelfarbe. Nach der ersten Prüfung erhalte ich also den weißen Gürtel mit einem gelben Streifen.

Die Farbe Weiß symbolisiert Reinheit und steht für Unschuld und Unwissenheit.