

Taekwondo – Gelbgurt mit grünem Streifen

Allgemein:

Wir trainieren die Poomse und hier das Taeguk-System. Taeguk ist die neuste Richtung aller Taekwondo-Formen. Das System ist in den 70er Jahren entwickelt worden. Hier wurde unter anderem versucht, den neuen und schnellen Entwicklungen des Taekwondo-Kampfes nachzukommen. Taeguk heißt wörtlich übersetzt: Größe der Ewigkeit. Philosophisch betrachtet bezieht sich das Taeguk-System auf die acht Zeichen der Macht, die auf das chinesische I-Ging zurückreichen. Vier dieser Zeichen finden sich heute noch auf der südkoreanischen Fahne wieder.

Poomse:

Eine Poomse ist eine Kombination verschiedener Bewegungen, die zusammen eine geschlossene Form ergeben. Diese stellt einen Kampf gegen einen bzw. mehrere gedachte Gegner dar.

Der Name der zweiten Poomse lautet Taeguk I-jang und bedeutet See (symbolisiert Frohsinn / Fröhlichkeit). Das Diagramm besteht aus zwei durchgezogenen Linien und einer unterbrochenen Linie (die obere Linie). Die Form ist zusammengesetzt aus 18 Bewegungen. Die letzte Technik wird mit einem Kihap (Kampfschrei) ausgeführt. Um wieder in Junbi sogi zu gelangen, bleibt der rechte Fuß stehen und wird nur gedreht gleichzeitig wird der Linke heran gezogen.

Ein Video der Poomse ist unter www.taekwondo.de zu finden.

Begriffe:

Sogi: Stellung

Moa-Sogi: geschlossene Stellung; Füße stehen zusammen

Junib-Sogi: Ausgangsstellung; Füße stehen schulterbreit auseinander und parallel

Ap-Sogi: Schrittstellung; die Füße stehen eine Schrittlänge auseinander und schulterbreit, die Zehen zeigen in Gehrichtung

Ap-Gubi: lange Vorwärtsstellung; die Füße stehen einen langen Schritt auseinander (ca. 1,5 Schulterbreite) und schulterbreit, das vordere Knie ist gebeugt, das hintere Knie ist fast gestreckt

Dwit-Gubi: Rückwärts- / L-Stellung; die Füße stehen in L-Form (90°), die Stellung ist etwas kürzer als Ap-Gubi und beide Knie sind gebeugt, das Gewicht ist zu etwa 70% auf dem hinteren Bein

Theorie: Symbolhaftigkeit der Kleidung

Während des Taekwondo-Trainings tragen alle Schüler und auch der Lehrer einen weißen Dobok. Dieser Anzug erfüllt nicht nur den praktischen Zweck, dass er robust ist und so geschnitten, dass er alle Bewegungen des Taekwondo ermöglicht. Dieser Anzug ist zudem für alle gleich. Für einen Außenstehenden sind somit alle gleich gekleidet und niemand wird hervorgehoben. Beim Training soll es keine Rolle spielen, wo jemand herkommt, welche Hautfarbe und Religion er hat. Es soll auch keine

Rolle spielen, ob jemand viel oder wenig Geld hat, ob er eine berühmte Persönlichkeit ist oder nicht. Im Vordergrund soll beim Training ein gemeinsames Lernen stehen. Alle gehen den gleichen Weg und trainieren miteinander. Hier liegt auch ein Grund, weshalb alle einen weißen Anzug tragen. Die Farbe Weiß symbolisiert das leere Blatt, das beschrieben wird. Nur durch die verschiedenen Gürtelfarben ist eine Unterscheidung sichtbar. Die Gürtelfarben zeigen den Weg an, den ein Schüler bereits absolviert hat.

Die Farbe Gelb symbolisiert Erde und steht für den Mutterboden, aus dem alles erwächst und der alles ernährt.