

Taekwondo – Grüngurt

Allgemein:

Mitte der 60er Jahre gründete General Choi Hong-Hi den ersten Weltverband für Taekwondo (TKD), die International Taekwondo Federation (ITF). Anschließend verbreitete er mit Demonstrationen auf der ganzen Welt das TKD. So kam es 1965 nach Deutschland. Anfang der 70er Jahre kam es in Korea zu einer neuen Entwicklung im TKD. Es wurde ein neuer Verband aufgebaut, die World Taekwondo Federation (WTF). Das offizielle Gründungsdatum ist der 28.05.1973. Dieser Verband sollte auf Wettkampfsport ausgerichtet sein.

Poomse:

Eine Poomse ist eine Kombination verschiedener Bewegungen zu einer geschlossenen Form. Diese stellt einen Kampf gegen einen bzw. mehrere gedachte Gegner dar.

Der Name der dritten Poomse lautet Taeguk Sam-jang und bedeutet Feuer (symbolisiert Leuchtkraft). Das Diagramm besteht aus zwei durchgezogenen Linien und einer unterbrochenen Linie (die mittlere 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:

Jumok: Bezeichnung für Faust

Sonnal: Bezeichnung für Handkante

Sonkut: Bezeichnung für Fingerspitze

Chirugi: diese Silbe bezeichnet Stiche

Murup: Bezeichnung für Knie

Paldung: Bezeichnung für Fußspann

Twio: diese Silbe bezeichnet Sprünge

Theorie: Disziplin und Respekt

Das traditionelle TKD nach General Choi Hong-Hi achtet sehr auf Disziplin und ist auf ein höfliches miteinander Lernen und Üben ausgelegt. Zu erkennen ist dieses z.B. an einem umfangreichen Begrüßungsritual. Wenn ich einen Dojang betrete, grüße ich den Raum mit den beiden Fahnen (deutsche und koreanische Fahne) und alle Dan-Träger, die im Raum anwesend sind. Vor Beginn des Trainings und zum Ende stellen sich alle Trainierenden, nach ihrer Graduierung sortiert, auf. Vorne steht der Trainer und ihm gegenüber, in exakten Reihen, die Schüler. Zuerst begeben sich alle in den Meditationssitz auf Knien. Eine kurze Meditation dient allen dafür, sich auf das bevorstehende Training

geistig vorzubereiten. Die Aufmerksamkeit wird auf sich gelenkt und alles, was vorher war und was nach dem Training kommt wird, losgelassen. So bin ich bereit, mich ausschließlich auf das Training zu konzentrieren. Nach dieser kurzen Meditation erfolgt eine kleine Verbeugung. Diese vollziehen die Trainierenden auch jedes Mal zu Beginn und nach Beendigung einer Partnerübung.

Zur Vorbereitung auf jedes Training achtet ein Trainierender darauf, dass er ordentlich zum Training erscheint. Dies bedeutet, dass Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten und sauber sind. Jeder Trainierende achtet selbstverständlich auf eine gute Körperhygiene. Der Dobok ist sauber und knitterfrei und jeglicher Schmuck ist abgelegt. Desweiteren sollte jeder freudig zum Training erscheinen und die Möglichkeit nutzen, seinen Weg (Do) weiter gehen zu können.

Die Farbe Grün symbolisiert einen Keimling, der aus der Erde heranwächst. Es entsteht eine neue Pflanze; neues Leben entsteht.