



## Kampfkunst, Kampfsport, Lebenseinstellung?

### Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine kriegerische Kunst und ein moderner internationaler Sport, der seit ungefähr 20 Jahrhunderten, vorwiegend in Korea, entwickelt worden ist. Das Hauptmerkmal des Taekwondo ist, dass es eine waffenlose Selbstverteidigung (Kampfkunst) ist, bei der nur mit Hilfe der bloßen Hände und Füße ein Gegner abgewehrt wird.

태권도

Taekwondo heißt wörtlich übersetzt:  
"Fuß-Faust-Weg"  
(Tae = Fuß / Kwon = Faust / Do = Der Weg).

Im Jahre 1955 wurde der (neue) Name Taekwondo von einem Ausschuss, bestehend aus den höchsten Danträgern, Historikern und anderen Persönlichkeiten, für diese Kampfkunst gewählt.

In letzten Jahren ist Taekwondo ein moderner Amateursport geworden. Es ist gleichfalls ein moderner Weltsport mit Tradition, eine Kampfkunst und eine Wissenschaft der Selbstverteidigung geworden, die beibehalten werden sollte. Taekwondo wurde in einigen Ländern in den regulären Lehrplan von Schulen und Universitäten integriert. Es wurde ebenfalls in vielen Ländern ein wesentlicher Teil der Militärausbildung. Taekwondo erfüllt durch einheitliche Regeln, Regulierungen und Prüfungsordnungen alle Voraussetzungen für einen internationalen Amateursport. Als Kampfsport ist Taekwondo ein offizieller Sport der olympischen Spiele 2000 in Sydney geworden, nachdem Taekwondo bei den olympischen Spielen 1988 und 1992 als Demonstrationsport teilgenommen hat.

### Merkmale des Taekwondo als Selbstverteidigung

Alle Aktivitäten in dem Taekwondo dienen der Verteidigung gegen feindliche bewaffnete und unbewaffnete Angriffe.

Taekwondo verbessert die Gesundheit, die physische und psychische Fitness und das körperliche und geistige Gleichgewicht von den Personen, die es praktizieren, und das bis in das hohe Alter.

Die Techniken und die Form der einzelnen Bewegungen des Taekwondo sind so zusammengesetzt, dass alle Teile des Körpers gleichmäßig eingesetzt werden.

Für einen Taekwondo-Sportler ist sein ganzer Körper eine Waffe, und er ist leicht fähig einen Angreifer mit Händen, Fäusten, Ellbogen, Knien, Füßen oder irgendeinem anderen Teil seines Körpers abzuwehren.

Taekwondo ist besonders durch seine ausgeprägten Fußtechniken bekannt. Die Taekwondo-Techniken zeichnen sich durch Biegsamkeit, Reaktionsschnelligkeit und explosive Kraftentfaltung aus.

Die Bewegungen, die in dem Taekwondo ausgeführt werden sind schnell, stark, präzise, ästhetisch und kunstvoll. In dem Taekwondo soll die friedliche Kunst der Selbstverteidigung gelehrt werden. Taekwondo-Sportler sind selbstsicherer, nicht nur in physischen Aspekten, sondern auch in ihrer geistigen Disziplin, weil sie überlegene Techniken für ihre persönliche Verteidigung entwickelt haben, indem sie ihren ganzen Körper dazu benutzen.

Eine der wichtigsten Tatsachen über Taekwondo ist, dass es nicht nur eine waffenlose Selbstverteidigung (Kampfkunst) ist, sondern auch die Charaktereigenschaften der Ausübenden zum positiven verändert. Mit stetigem Training des Taekwondo wächst das Selbstbewusstsein.

Selbstbewusstsein macht Menschen in ihren Einstellungen zu schwächeren Menschen großzügiger. Sie können leicht gegen irgendeinen Gegner bestehen, aber ihr Codex verbietet ihnen, ungerechte Angriffe oder unnötige Verwendung der Macht.

# Lehrinhalt

Taekwondo besteht äußerlich aus der Beherrschung der Bewegungsformen (Hyong/Poomse), des Kampfes (Chayu-Taeryon), des Brechens (Bruchttest/Kyek Pa) und einer geistigen Lehre (DO).

## 1. Formen (Hyong/Poomse)

Unter Hyong/Poomse (Bewegungsform) kann man sich eine Kür vorstellen, die der Taekwondo-Sportler ausführt. Hierbei kämpft er gegen imaginäre Gegner, die ihn angreifen. Er muss Abwehr- und Angriffstechniken nach einem bestimmten Muster verbinden, da die Bewegungen, die er ausführt (Fuß und Handtechniken) vorgeschrieben sind. Der Taekwondo-Übende soll hier die Ausführung der Grundtechniken trainieren. Für den Schüler bis zum ersten Dan gibt es acht Bewegungsformen, genannt "Hyong" und für den Meister gibt es neun Bewegungsformen genannt Poomse, wobei jede von ihnen einen Namen mit spezifischer Bedeutung trägt.



## 2. Kampf (Chayu-Taeryon)

Die Beherrschung des Kampfes mit bloßen Händen und Füßen setzt voraus, dass man nicht nur den Freikampf selber trainiert, sondern auch die Vorstufen, wie den abgesprochenen Kampf (Sparring/Fußkampf), halbfreien Kampf und die Selbstverteidigung (Hosinsul: Verteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer).



## 3. Bruchttest (Kyek Pa)

Das Element des Brechens umfasst das Zerschlagen/Zerstören von z. B. Holzbrettern, Steinen, Dachziegeln, Eisblöcken, usw., um zu zeigen, wie gut die Ausführung der Grundtechniken herangereift ist, sowie inwieweit die psychischen Fähigkeiten entwickelt sind.

## 4. Theorie/Lehre (Der Weg „DO“)

Neben der eigentlichen körperlichen Fitness liegt im Taekwondo ein hoher Wert auf eine Disziplinarische Entwicklung und Reife des Schülers. Häufig vergessene oder unberücksichtigte Verhaltensweisen wie Höflichkeit, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin, Unbezwingbarkeit, Demut, Entschlossenheit, Gerechtigkeitsinn und Hilfsbereitschaft werden durch die Auseinandersetzung mit den Inhalten der Kampfkunst Taekwondo wiederbelebt und im Ausübenden gefestigt. Alle Kommandos und Begrifflichkeiten sind in Koreanischer Sprache zu erlernen.

## Taekwondo als Sport für „jeder-Mann/Frau/Kind“

Taekwondo ist ein Sport, der in jedem Alter erlernt und ausgeübt werden kann.

Um Taekwondo als Leistungssport auszuüben, fängt man am besten jung an.

Im fortgeschrittenen und höherem Alter kann man mit dem Taekwondo ebenfalls beginnen, um Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Dehnungsfähigkeit zu trainieren und zu erhalten.

Mit der Einheit aus körperlicher Kraft und diszipliniertem Denken ist Selbstsicherheit zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen.

Gerade für Frauen bauen sich damit in der Regel die Ängste, Opfer einer Gewalttat zu werden, ab. So steht nach gewisser Zeit der Spaß und die Freude am Taekwondo-Sport an erster Stelle.

Besonders für Kinder ist der Taekwondo-Sport mit seinen körperlichen und geistigen Anforderungen sehr gut geeignet.

Körpergefühl, Koordination, Gleichgewicht, Dehnung, Kraft und Ausdauer auf der körperlichen Seite, Spaß und Freude und nicht zuletzt Respekt vor dem Partner, Toleranz, Integrationsfähigkeit und Kooperationsbereitschaft für das soziale Miteinander werden in diesem Sport geschult.

### Michael Schell

Abteilungsleiter  
Tae Kwon Do (4.DAN WSMKA)

TSV Untereisesheim  
Veilchenweg 2  
74252 Massenbachhausen  
Tel: 07138/94039  
Mobil: 0172-2907801  
Mail: [michaelschell@tmschell.de](mailto:michaelschell@tmschell.de)

### Robert Lepple

Fachliche Leitung / Großmeister  
Tae Kwon Do (5.DAN WSMKA)

TSV Untereisesheim  
Kastanienweg 13  
74257 Untereisesheim

Mobil: 0160-3689977  
Mail: [labbes@t-online.de](mailto:labbes@t-online.de)