

# TaeKwonDo

TaeKwonDo ist die südkoreanische Art sich selbst zu verteidigen und ein bekannter Wettkampfsport. Taekwon Do bedeutet in etwa so viel wie der Weg(Do) der des Fußes(Tae) und der Faust(Kwon). Das beschreibt im Grunde den Kern des TaeKwonDo ganz gut, denn es ist eine Kampfsportart, die eher auf schnelle Distanz Techniken ausgerichtet ist. Hebel, Würfe und Bodenkampf wird man nur begrenzt im Selbstverteidigungsbereich wieder finden.

## Die Graduierungen

Im Taekwondo gibt es, wie in den meisten Kampfsportarten ein Graduierungssystem. Die einzelnen Stufen und Gürtelfarben die die Schüler durchläuft, haben eine philosophische Bedeutung. Am Ende einer jeden Phase muss der Schüler eine Prüfung absolvieren um den nächst höheren Grad zu erreichen. Man spricht hier von CUP Graden(Schülergrade) und ab dem Schwarzgurt von DAN Graden (Meistergraden).

Üblich sind folgende Graduierungen:

10 CUP **Weiß**(Ohne Prüfung)- Reinheit, Aufnahmefähigkeit für Alles

9 CUP Weißgelb- Zwischenstufe

8 CUP **Gelb**- Erste Sprösslinge, Erster Erfolg

7 CUP Gelb/Grün- Zwischenstufe

6 CUP **Grün**- Triebe sind gewachsen und bieten eine Basis für weiteren Erfolg

5 CUP Grün/Blau- Zwischenstufe

4 CUP **Blau**- Farbe des Himmels, Sinnbild für die Erweiterung der Fähigkeiten

3 CUP Blau/Rot- Zwischenstufe

2 CUP **Rot**- Warnfarbe, Schüler steht kurz davor Meister zu werden und sollte noch einmal in sich gehen

1 CUP Rot/Schwarz- Zwischenstufe

1 Dan **Schwarz**- Meisterschüler. Schwarz vereinigt alle Farben und ist somit die stärkste. Ab dem 5ten Dan gilt man als Großmeister. Den 10 Dan trägt offiziell nur der Präsident der WTF(World Taekwondo Federation, der weltweit größte TKD Verband)

## Kleidung und Stile

Entsprechend der Philosophie des Weißgurtes wird im Taekwondo grundsätzlich ein weißer Kampfanzug(Dobok) getragen. Ab dem 1 Dan darf ein schwarzer Kragen(Revers) getragen werden. Die Jacke ist im WTF Stil geschlossen mit V-Ausschnitt, im ITF(International Taekwondo Federation) trägt man eine offene Jacke. Beide Stile basieren jedoch auf den von General Choi Hong Hi zugrunde gelegten Grundtechniken, legen jedoch Wert auf verschiedene Richtlinien bei Formen und Wettkampf. Nur der WTF Stil ist olympisch.

## **Disziplinen**

Es werden im Taekwondo mehrere Disziplinen gelehrt. Dazu gehören:

- Bewegungsformen(Poomsae, Hyungs etc.): Festgelegte Bewegungsabläufe gegen imaginäre Gegner
- Grundschule: Festigung und Anwendung der Grundtechniken
- Ein und Mehrschrittkampf: Technik gerechte Anwendung der Grundtechniken in der Verteidigung gegen vorher abgesprochene Angriffe
- Selbstverteidigung: realistische Selbstverteidigung, unter anderem auch gegen Waffen
- Kampf: Wettkampftraining
- Bruchtest: Darbietung der Techniken durch zerstören von Brettern, Steinen oder ähnlichem. Dies wird nicht all zu häufig ausgeführt, da Taekwondo sich nicht als zerstörerische und brutale Kampfkunst präsentieren möchte.

## **Wettkampf**

Im Wettkampf gibt stets mehrere Disziplinen, die traditionellen Disziplinen sind: Formen und Kampf. Der Kampf unterscheidet sich bedeutend zwischen ITF und WTF.

*WTF: Vollkontakt mit Schutzweste, diversen Schonern und Helm. Erlaubte Techniken: Alle Fußtritte oberhalb der Gürtellinie und Fausttechniken zum Körper*

*ITF: Semikontakt.(Leichtkontakt mit Kampfunterbrechung und Punktvergabe nach einem Treffer)  
Erlaubte Techniken: Alle Fuß auf Fausttechniken oberhalb der Gürtellinie, auch Fauststöße zum Kopf*

Bei vielen Wettkämpfen gibt es zu dem noch die Kategorien Musik Formen(Freestyle Bewegungsformen), Team Formen, Selbstverteidigungsdemonstration, Schrittkampf(siehe ein und Mehrschrittkampf, Disziplinen) und Bruchtest.

## **Taekwondo für mich oder meine Kinder?**

Taekwondo kann von jedem gesunden Menschen betrieben werden. Sie sollten allerdings keine starken Hüftprobleme haben, da diese Sportart sehr beinlastig ist. Entgegen vieler Annahmen müssen Sie weder einen Spagat beherrschen, noch anderswo super flexibel sein um im Taekwondo voran zu kommen. Wenn es nicht ihr Ziel ist ein Weltklasse Wettkämpfer zu werden, ist Taekwondo ein gesunder und dennoch auslastender Sport, der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer fördert.

Das Kindertraining ist in den meisten Kampfsportschulen und Vereinen getrennt von den Erwachsenen und wird spielerisch abgehalten. Die Kinder werden nicht überfordert, dennoch wird ihnen die östliche Philosophie näher gebracht, was sich positiv auf den Charakter auswirken kann.

Wichtig ist für Sie und auch für Ihre Kinder: Machen Sie ein paar Probetrainings, bevor Sie einer Schule oder einem Verein beitreten. Die Qualität ist nicht überall einheitlich und das Training wird sehr unterschiedlich gehandhabt.