



TGN-Theorie

Was Ist Tae Kwon Do

Taekwondo ist eine Kampfkunst und auch internationaler olympischer Wettkampfsport, der seit ungefähr 20 Jahrhunderten vorwiegend in Korea entwickelt worden ist. Das Hauptmerkmal des Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung, bei der nur mit Hilfe der bloßen Hände und Füße der (bewaffnete) Gegner abgewehrt wird.

Sinngemäß heißt Taekwondo: Die Kunst des Hand- und Fußkampfes.

Bedeutung :



T a e = Fuß- und Beintechniken

K w o n = Arm- und Handtechniken

D o = Der geistige Weg zum Meister

Tae Geuk Ki (Südkoreanische Fahne)



Im Zentrum der Fahne steht das **Ying Yang Symbol**. Es steht für die beiden Urkräfte und Unterschiede/Gegensätze, die alles im Universum beeinflussen. Die untere Hälfte, Ying (blau, Erde), und die obere Hälfte Yang (rot, Himmel) repräsentieren die sich ausgleichenden kosmischen Kräfte. Der im perfekten, ausbalancierten Gleichgewicht geteilte Kreis stellt die absolute Einheit des Seins dar. Die S-förmige mittlere Linie (Lebenshauch) verbindet die Urkräfte miteinander.

Die vier Symbole in den Ecken der Fahne stehen **für die vier Elemente**:

Name: Kien (das Schöpferische)
Element: **Himmel (Luft)**
Eigenschaft: Stärke

Name: Kun (das Empfangende)
Element: **Erde**
Eigenschaft: Hingabe

Name: Li (das Haftende)
Element: **Feuer (Licht)**
Eigenschaft: Die zweite Tochter

Name: Kan (das Abgründige)
Element: **Wasser**
Eigenschaft: Gefahr



TGN-Theorie

Do-Jang - Etikette

Durch die Do-Jang-Etikette wird das Verhalten des Sportlers innerhalb und außerhalb der Trainingshalle festgelegt.

Hier einige Beispiele:

- Beim Betreten und Verlassen der Halle muss jeder Schüler sich vor dem Trainer und der Nationalfahne Koreas verbeugen.
- Der Do-Jang darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Der Schüler hat immer mit einem sauberen Traininganzug (Dobok) und einem korrekt angelegten Gürtel (Ty) zum Training zu erscheinen.
- Der Schüler verhält sich älteren und höher graduierten Mitschülern sowie den Trainern gegenüber respektvoll. Neuen Schülern gegenüber ist er stets hilfsbereit.
- Das Training darf nicht durch Spielereien oder ähnlichen Störungen unterbrochen werden.
- Es darf während des Trainings kein Schmuck getragen werden (Verletzungsgefahr).
- Sollte der Trainer verhindert sein, so hat der ranghöchste Schüler das Training zu übernehmen.
- Getränke und Speisen sind im Do-Jang nicht erlaubt.
- Das Training darf nur barfuss durchgeführt werden.
- Die Schüler stellen sich vor Beginn des Trainings zur Fahne auf. Der ranghöchste Gürtelträger steht hierbei vorne rechts und es folgen reihenweise alle Schüler nach der Gürtelfarbe bis zum rangniedrigsten.
- Fuß- und Fingernägel müssen kurz und sauber sein.

Poomsae

Eine Poomsae ist ein Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre (unsichtbare) Gegner. Es gibt 8 Taeguk Poomsae, die an Schwierigkeit und Komplexität immer weiter zunehmen.

Bedeutungen Poomsae

Kreuze = saju jirugi

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Taeguk Il chang: | Himmel und Licht |
| 2. Taeguk Ih chang: | Frohsinn und Fröhlichkeit |
| 3. Taeguk sam chang: | Feuer |
| 4. Taeguk sa chang: | Donner und Blitz |
| 5. Taeguk oh chang: | Wind |
| 6. Taeguk yuk chang: | Wasser |
| 7. Taeguk chil chang: | Berg |
| 8. Taeguk pal chang: | Erde |



TGN-Theorie

Die fünf Grundprinzipien und Ziele des Taekwondo

1. Höflichkeit
2. Selbstdisziplin
3. Durchhaltevermögen
4. Unbezwingbarkeit
5. Integrität

Kup Grade Schülergrade (Gürtelgrade)

10. Kup	Weiß	Anfängerstufe, Weiß steht für die Reinheit und das unbeschriebene Blatt
9. Kup	Weiß-Gelb	
8. Kup	Gelb	Farbe der Erde, erste Wurzeln bilden sich
7. Kup	Gelb-Grün	
6. Kup	Grün	Die Wurzeln haben ausgeschlagen und die Pflanze wächst
5. Kup	Grün-Blau	
4. Kup	Blau	Die Pflanze wächst in den Himmel
3. Kup	Blau-Rot	
2. Kup	Rot	Symbolisiert Vorsicht und Achtung
1. Kup	Rot-Schwarz	Vorstufe zum Schwarzgurt

Es gibt 10 Kup-Grade (Schülergrade) und 5 ganze Gürtelfarben!

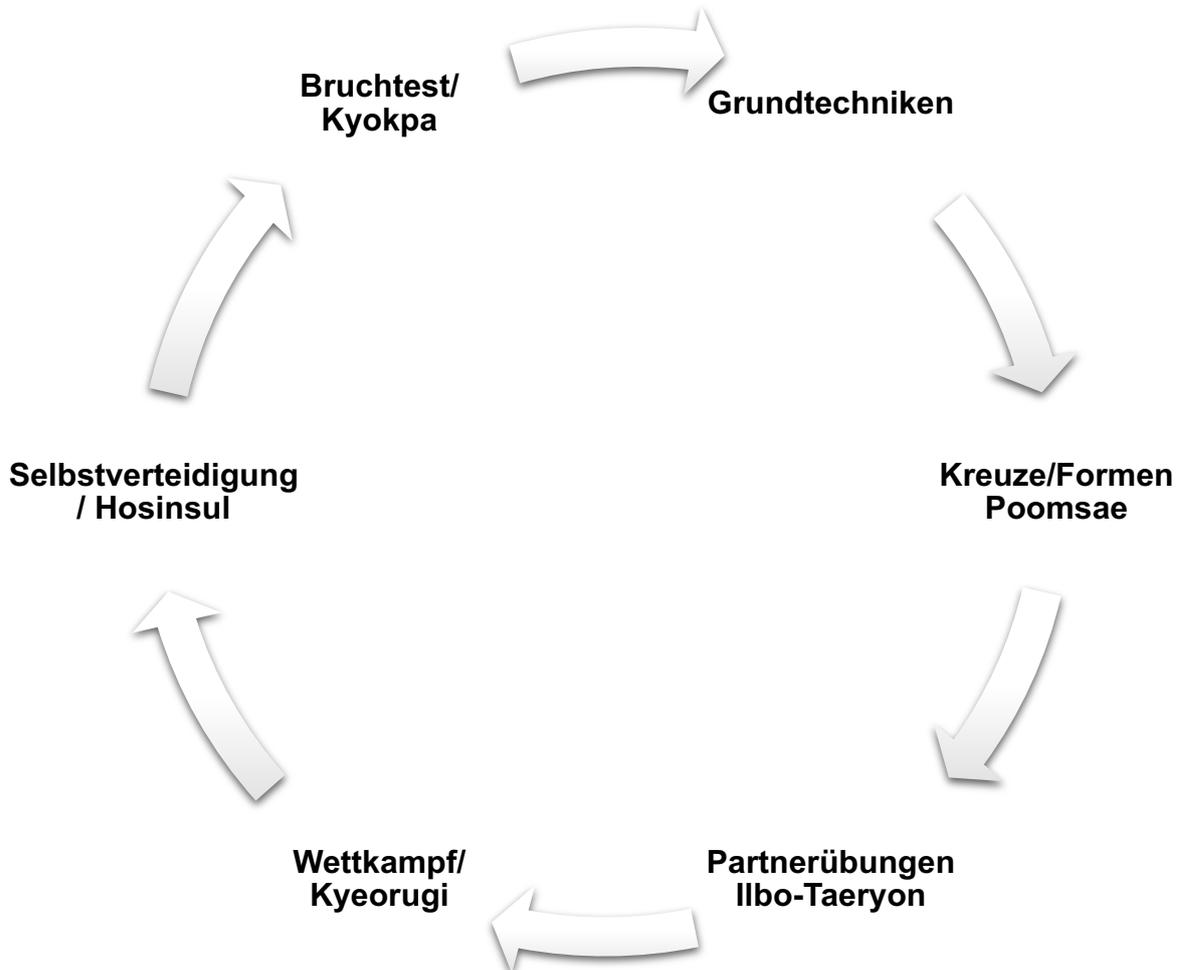
Dan Grade Meistergrade

Es gibt 10 Meistergrade im Taekwondo.



TGN-Theorie

Der Taekwondo Zyklus



Unser Verein

Name: TG Jeong Eui Nettetal e.V. (*Jeong-Eui* bedeutet übersetzt – Gerechtigkeit)

Gründung : Januar 1995



TGN-Theorie

Begriffe und Kommandos

Kommandos	Kommandos	Richtungsangaben	Richtungsangaben
Charyot Kyongne Sabon Nim Chumbi Schisack Guman Paro Tora Kalyo Käsok/Gesok Shi gon Hong song Chong song	Achtung Verbeugung Trainer, Lehrer, Meister vorbereiten Start Ende der Übung zurück zur Startposition Kehrtwendung Trennen, Unterbrechung weiter, weiterkämpfen Zeit zu Ende Sieger Rot Sieger Blau	An Ap Yop Dollyo Pandae(ä) Naeryo Chukyo Pakkat Anuro Pakkuro Tymyo Tora Dwit Chukyo Du/Dubon Wie Koa Kunn Miro Momdollyo Ollyo Opo Orun Oen Pyon Sewo Tiro-Tora Twio!	(nach)innen, Innenseite nach vorn, vorwärts seit, seitwärts drehen, rund rückwärts,seitenverkehrt abwärts, nach unten aufwärts, nach oben außen, Außenseite von außen nach innen von innen nach außen gesprungen, im Sprung gedreht nach hinten, rückwärts heben zwei(fach) doppelt nach oben überkreuz groß schieben, stoßen körpergedreht(er)- aufwärts waagrecht, flach rechts links flach senkrecht nach hinten drehen Sprung, springen
Training Hyong/Poomse Kyok Pa Kyorugi Ilbo-Taeryon Ibo-Taeryon Sambo-Taeryon Hosinul Tschae-Jo	Training Form Bruchtest Freikampf 1-Schritt-Kampf 2-Schritt-Kampf 3-Schritt-Kampf Selbstverteidigung Gymnastik	Stellungen Moa-Sogi Ap-Gubi Dwit-Gubi Kima-Sogi Pyonhi-Sogi Twit-Bal-Sogi Kyoscha-Sogi Charyot-Sogi	Stellungen Grundstellung Vorwärtsstellung Rückwärtsstellung Reiterstellung Parallelstellung kurze Rückwärtsstellung Überkreuz-Stellung Achtungstellung



TGN-Theorie

Körperteile	Körperteile (Anatomie)	Zahlen (1-10)	Ordnungszahlen (1.-20.)
An Palmok	Innenunterarm	01 - Hana	1. - Il
Apchuk	Fußballen	02 - Dul	2. - Ih
Bakkat Palmok	Aussenunterarm	03 - Set	3. - Sam
Bal	Fuß	04 - Net	4. - Sa
Balbadak	Fusssohle	05 - Dasot	5. - Oh
Baldung	Fussspann, Rist, Spann	06 - Yosot	6. - Yuk
Balnal	Fusskante	07 - Ilgop	7. - Chil
Baloal-dung	Innenfusskante	08 - Yodul	8. - Pal
Batangson	Handballen	09 - Ahob	9. - Koo
Kwon	Faust	10 - Yol	10.- Ship
Olgul	Kopf		
Palkup	Ellenbogen		
Pal/Palmok	Arm, Unterarm		
Sonmok	Handgelenk		
Sonnal	Handkante		
Sonnal Tung	Innenhandkante		
Sonkut	Fingerspitze		
Yukwon	Seitenfaust		