



## HERZLICH WILLKOMMEN IM TAEKWONDO CLUB NEUSTADT/DONAU E.V.

### Wissenswertes für Schüler

Taekwondo bedeutet soviel wie die "Kunst des Fuß- und Faustkampfes" und ist die koreanische Form der waffenlosen Selbstverteidigung. Taekwondo ist der physische Ausdruck des menschlichen Überlebenswillens und darüber hinaus eine Tätigkeit, mit deren Hilfe die geistigen Ziele eines Menschen erfüllt werden können.

Grundsätzlich sind alle Bewegungen im Taekwondo aus dem menschlichen Selbsterhaltungstrieb und dem Selbstverteidigungswillen entwickelt. Mit wachsenden Bedürfnissen wurden weitere positive Elemente in das Taekwondo aufgenommen. Sie führen schließlich, in einem letzten Stadium der Perfektion, zur Überwindung des Ego, wodurch diesem Sport eine philosophische Dimension gegeben wird.

태 권 도  
Tae Kwon Do

Das Wort Taekwondo setzt sich aus drei Wörtern zusammen:

**TAE** = heißt Fuß, springen, mit dem Fuß treten (kicken)

**KWON** = heißt Faust, mit der Faust zuschlagen

**DO** = Weg, Methodik, geistige Einstellung

### Regeln während des Trainings

- ☯ Es ist ein höflicher, respektvoller und umsichtiger Umgang miteinander zu pflegen und zu fördern.
- ☯ Jeder hat gewaschen, mit sauberer Sportbekleidung sowie kurz geschnittenen und sauberen Fuß- und Fingernägeln zum Training zu erscheinen.
- ☯ Während des Trainings ist das Tragen von Schmuck und nicht zur Sportbekleidung gehörenden Accessoires untersagt.
- ☯ Die Anwendung erlernter Kampfsporttechniken außerhalb des Übungsbetriebes ist ohne Notsituation untersagt.
- ☯ Jeder Schüler hat sich während des Trainings vor dem Verlassen der Halle beim Übungsleiter/Trainer abzumelden.
- ☯ Kein Sportler hat im alkoholisierten Zustand oder unter Einfluss von Drogen am Training teilzunehmen.

Zum Beginn und am Ende des Trainings und vor Partnerübungen wird sich verbeugt (Moa-Sogi = geschlossene Fußstellung, Fäuste liegen seitlich am Körper an). Auch beim Betreten und Verlassen des Dojangs (Übungsraum/Turnhalle) wird sich traditionsgemäß verbeugt. Das Verbeugen symbolisiert Respekt (gegenüber den Sport / des Trainers / des Übungspartners) und zeigt die Konzentration aufs bevorstehende Training an.

Taekwondo wird in der Regel barfuss trainiert. Der Taekwondoin trägt einen weißen Dobok (traditionellen Trainingsanzug) und trägt dem seiner Graduierung entsprechenden Ty (Gürtel). Ein Anfänger des Taekwondo bekommt ohne Prüfung den weißen Gürtel anerkannt – hierbei wird die Kenntnis der Verhaltensregeln beim Training im Dojang vorausgesetzt .

Alle weiteren Gürtelgrade werden in Form einer Gürtelprüfung erworben. Schülergrade werden in Kup und Meistergraduierungen in Dan angezeigt. Die kleine Tabelle gibt einen Überblick.

Graduierung	Gürtelfarbe	Bedeutung	<p><b>Wie bindet man eigentlich den Ty (Gürtel) ?</b></p> <p>Der Gürtel wird in der Mitte gefasst und mit seiner Mitte um den Bauch gelegt.            Nun führt man beide Enden nach hinten.            Im Rücken wird das von rechts kommende Ende unter das von links kommende Ende geschoben.            Man führt nun das untergeschobene Ende des Gürtels bis zur Bauchmitte. Dort kommt es nun unter dem Gürtel hervor.            Das andere Ende wird nun vorn um den doppelt gelegten Gürtel geschwungen.            Das untere Ende legt man jetzt um das oben herauskommende Ende und verknüpft beide Enden, ohne sie dabei zu verdrehen.            Die beiden Gürtelenden müssen bei dem angelegten Gürtel gleich lang sein.</p>
10. Kup	Weiß	Farbe der Reinheit, des unbeschriebenen Blattes	
9. Kup	weiß-gelb		
8. Kup	Gelb	Farbe der Erde, erste Wurzel	
7. Kup	gelb-grün		
6. Kup	Grün	Die Wurzeln haben ausgeschlagen, die Pflanze zeigt sich	
5. Kup	grün-blau		
4. Kup	Blau	Die Pflanze wächst in den Himmel	
3. Kup	Blau-rot		
2. Kup	Rot	Farbe für Achtung, Vorsicht	
1. Kup	rot-schwarz	Vorstufe zum Dangrad	
1. Dan	schwarz	Kombination aller Farben	
2. – 4. Dan	schwarz	jeweiliger Dan-Grad durch Streifen angezeigt	
5. – 9. Dan	schwarz	Großmeister	
10. Dan	schwarz	Präsident der WTF	

Zu den Gürtelgraden ist noch anzumerken, dass der Dan erst ab einem Mindestalter von 15 Jahren vergeben wird. Wenn die nötigen Voraussetzungen bereits vor dem Erreichen des 15. Lebensjahr erbracht wurden, wird anstelle des Dan der sogenannte Poom verliehen.

Der Taekwondoin wird sowohl praktisch als auch theoretisch geprüft. Die Prüfungsinhalte wachsen mit der jeweiligen Graduierung und sind der gültigen Prüfungsordnung zu entnehmen. Wer eine Prüfung ablegen will, muss neben dem neuen auch das gesamte bisherige Lehrprogramm beherrschen, welches die Prüfungsinhalte aller bisherigen Graduierungen umfasst.

Prüfungsinhalte im Taekwondo sind:

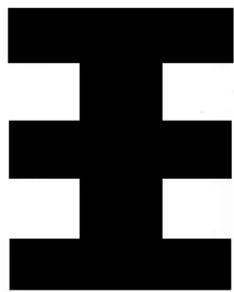
- ☉ Grundschule
- ☉ Stepp-Schule
- ☉ Pratzenübungen
- ☉ Poomse (Formen)
- ☉ Partnerübungen (Ilbo-Taeryon, 1-1, 1-1-1, usw.)
- ☉ Freikampfübungen
- ☉ Hosinsul (Selbstverteidigung)
- ☉ Kyok Pa (Bruchtest)



## Poomse (Formen)

Die Form ist ein fest vorgeschriebener Bewegungsablauf in einem vorgeschriebenen Diagramm, der primär alle Arten von Angriffs- und Verteidigungstechniken der Kampfkunst Taekwondo beinhalten kann. Die Formschule ist die Urform des Kampfes. Der Gegner ist hierbei imaginär. Die Interpretation einer Form ist individuell und muss zum jeweiligen Körpertypus passen.

Jedes Bewegungsablauf im Diagramm einer Taeguk symbolisiert ein Symbol, hier die ersten 8 Taeguks im Überblick:

	Name	Symbol	Diagramm
1. Form	Taeguk Il-Chang	Himmel und Licht	
2. Form	Taeguk Ih-Chang	Frohsinn und Fröhlichkeit	
3. Form	Taeguk Sam-Chang	Feuer	
4. Form	Taeguk Sa-Chang	Donner	
5. Form	Taeguk Oh-Chang	Wind	
6. Form	Taeguk Yuk-Chang	Wasser	
7. Form	Taeguk Sil-Chang	Berg	
8. Form	Taeguk Pal-Chang	Erde	

- ☉ Die Form ist leicht, locker und natürlich zu laufen – der Fokus bleibt hart!
- ☉ Der Stand/die Stellung gilt als Fundament; die Wirkungsphase der Technik muss dann nahezu gleichzeitig erfolgen
- ☉ Eine Technik muss als Technik erkennbar sein und eine Wirkung auf ein Ziel aufweisen – der eigene Körper und dessen Grenzen dienen als Richtmaße zur Ausführung der Techniken
- ☉ Körperkontrolle von Anfang bis Ende

## Ilbo-Taeryon (1-Schritt-Kampf) - formenorientiert

Zu Beginn jeder Übung geht der Angreifer einen Schritt zurück mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft angezeigt hat.

Der Angreifer nimmt die große Vorwärtsstellung (Apgubi) ein, wenn er mit der Faust angreift; er nimmt die Rückwärtsbeugstellung (Dwitgubi) ein, bevor ein Fußangriff erfolgt.

Der Angreifer führt seinen Faustangriff zum Kopf (Nase) durch. Fußangriffe erfolgen mindestens zur Körpermitte (Solar Plexus).

Zusätzlich zur Abwehr sollen als Gegenangriff nicht mehr als drei Techniken ausgeführt werden. Ebenso müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Die Kontertechniken zur Abwehr sollten mit leichtem Körperkontakt - mit Ausnahme zum Kopf - erfolgen. **Angriffstechniken sind ohne Kontakt durchzuführen.**

Zu den Schwerpunkten dieser Übungen gehören sinnvolle Technikvielfalt in zyklischen Abläufen, sichere Technikausführung und ein der angestrebten Graduierung entsprechende Schwierigkeitsgrad bei ausreichender Distanzregulierung und Beachtung der vitalen Körperpunkte (Zielgenauigkeit).

## Grundschule (Basistechniken)

- ☉ Die Grundschule umfasst traditionelle Fußstellungen sowie traditionelle Hand- und Fußtechniken (Einzel- und Mehrfachaktionen) im Stand, aus der Bewegung sowie im Sprung.
- ☉ Die Grundschultechniken müssen mit beiden Seiten beherrscht werden.

### Sogi`s (Stellungen)

Bei allen Stellungen ist auch auf die Körperhaltung (in der Regel aufrecht und gerade) zu achten, Maßstab bei allen Stellungen ist die eigenen Körpergröße!



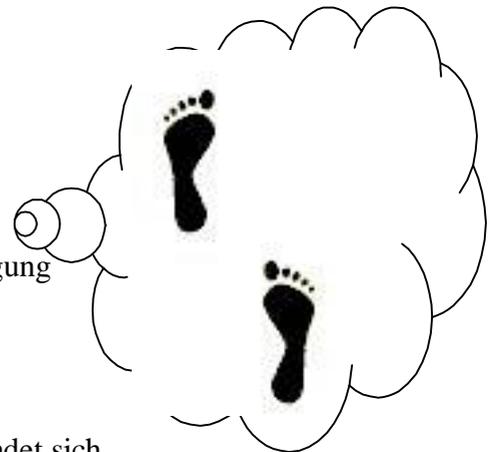
Moa-Sogi (geschlossene Fußstellung)  
Füße stehen eng zusammen

Naranhi-Sogi (Parallelstellung)  
Füße stehen schulterbreit voneinander  
Fußaußenkanten sind parallel zueinander



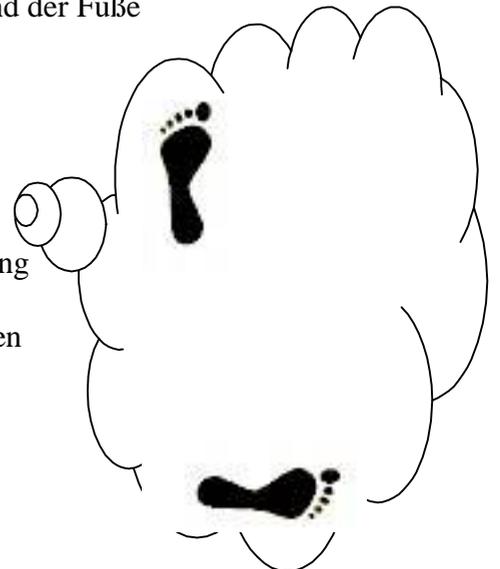
Kima-Sogi / Juchum-Sogi (Reitersitzstellung)  
Oberkörper ist aufrecht und gerade  
Füße stehen parallel  
1 ½ schulterbreiter Abstand der Füße

Ap-Sogi (kleine Vorwärtsstellung)  
Schrittstellung  
natürliche Stellung aus der Vorwärtsbewegung  
seitlicher Fußabstand ist etwa schulterbreit



Ap-Gubi (große Vorwärtsstellung)  
Knie des Vorderbeins ist gebeugt und befindet sich  
direkt über dessen Ferse, hintere Bein ist völlig gestreckt  
Schrittlänge beträgt 1 ½ schulterbreite Abstand der Füße  
seitlicher Fußabstand ist etwa schulterbreit  
Körpergewicht ist 50 % : 50 % verteilt

Dwit-Gubi (Rückwärtsstellung)  
1 ½ schulterbreiter Abstand der Füße  
Die Fußaußenkanten bilden in der Verlängerung  
einen 90-Grad-Winkel zueinander  
Das Körpergewicht wird zu 70 % vom hinteren  
Fuß und zu 30 % vom vorderen getragen



## Makki's (Blocks/Abwehrtechniken)

Arae Makki	Unterleibsblock, Tiefblock
Momtong Makki	Körper- Rumpfabwehr
Olgul Makki	Gesichtsblock
Sonnal Makki	Handkantenblock
An Makki	Block von außen nach innen
Pakkat Makki	Block von innen nach außen

Die Blocks können je nach Notwendigkeit oder Vorgabe von außen nach innen oder von innen nach außen (An oder Pakkat) ausgeführt werden. Ein „Hansonnal Momdong Pakkat Makki“ ist zum Beispiel ein Block mit der Außenhandkante auf mittlerer Höhe (Rumpf) von außen nach innen.

## Chagi's (Kicks/Fußtechniken)

Ap Chagi	Vorwärtstritt
Dollyo Chagi	Halbkreistritt
Yop Chagi	Seitwärtstritt
Milo Chagi, Ap Milo Chagi	Schubkick, Vorwärtsstoßtritt
Naeryo Chagi	Abwärtsfußschlag
Dwit Chagi	Rückwärtstritt
Bituro Chagi	Gewundener (verdrehter) Kick
Momdollyo Chagi	Tritt mit rückwärtiger Körperdrehung
z. B. Momdollyo Yob Chagi	rückwärtsgedrehter Seitwärtstritt
Twio Chagi	Sprungtritt, Tritt im Sprung
z. B. Twio Ap Chagi	Gesprungener Vorwärtstritt
Murup Chagi	Kniestoß



Im Taekwondo überwiegen vor allen die vielfältigen Beintechniken. Um mit den Füßen so schnell und präzise wie mit den Händen zu werden erfordert es viel Übung. Besonderes Augenmerk gilt bei allen Schnapptritten auf das dynamische hochreißen des Knies.

## Chigi's und Jirugi's (Angriffs Stoß- und Schlagtechniken)

Jumok Jirugi	Fauststoß
Bandae Jirugi	seitenverkehrter Fauststoß, die Faust auf der gleichen Seite des vorderen Fußes stößt nach vorne
Baro Jirugi	gleichseitiger Fauststoß, die Faust auf der Seite des hinteren Fußes stößt nach vorne
Dung Jumok Chigi	Fausrückenschlag
Sonnal Chigi	Handkantenschlag
Palkup Chigi	Ellenbogenschlag
Sonkut Chigi	Fingerspitzenstich

Als Taekwondoin nutzt man fast alle Teile der Hände und Arme zum Schlagen, Stoßen und Blocken. Schlagtechniken basieren auf der Schnelligkeit ihrer Durchführung.

## Selbstverteidigung

### Jeder vermiedene Kampf ist ein Sieg!

Die effektivste Verteidigung, die ich kenne, ist der hurtige Sprint. Wenn du ernsthaft angegriffen wirst, dann nimm deine Beine unter den Arm und lauf um dein Leben – so schnell du kannst. Unterschätze nie die Gefährlichkeit der Situation und überschätze nicht dich selbst.

Um nicht überraschend angegriffen zu werden, solltest du immer auf das Einhalten deiner Grenzen achten. Am besten machst Du einen Schritt nach hinten und streckst beide Arme nach vorn. Halte deine Handflächen offen, etwa in Halshöhe um dich ausreichend zu schützen. Erhebe deine Stimme und sprich (oder noch besser schrei) laut und deutlich „Stop!“ oder „Schluss jetzt“. Dadurch lenkst Du die Aufmerksamkeit anderer auf dich und die meisten Angreifer lassen von ihren Opfern ab, wenn diese laut werden. Gehe nicht in Kampfstellung, der Überraschungseffekt wäre dahin und der Angreifer wäre gewarnt.

Verteidigung ist immer der letzte Weg und immer gefährlich, darum vermeide jeden Kampf – lauf weg! Wenn weglaufen nicht mehr geht, dann musst du dich wohl oder übel den Kampf gegen ein meist körperlich überlegenen stellen. Denke daran das hier ist keine Trainingssituation und kann übel enden, darum sei wachsam. Selbstverteidigung beruht nach Fachmeinung zu 90 % auf Psyche und nur zu 10 % auf die Technik, d. h. selbst wenn du 10 Jahre oder noch viel länger Kampfsport trainierst und dein Kopf in einer Notfallsituation aussetzt bist du praktisch chancenlos. Darum trainiere beim Taekwondo immer auch deinen Geist – DO.

### 5 Tipps zur Selbstverteidigung:

- ☉ *Ein Angreifer, der dich nicht sehen kann, kann dich nicht mehr verletzen:* Die Augen sind das primäre Ziel in einer lebensbedrohlichen Situation
- ☉ *Ein Angreifer, der nicht (kurzzeitig) atmen kann, kann dich nicht mehr erwürgen:* Schläge zum Hals sind daher eine weitere ausgezeichnete Maßnahme
- ☉ *Ein Angreifer, der schläft, kann dich nicht mehr erschlagen:* K.O.-Schlag zum Kinn / Kopf
- ☉ *Ein Angreifer, der sich am Boden windet, kann dich nicht mehr sexuell belästigen:* Tritt in die Genitalien
- ☉ *Ein Angreifer, der nicht gehen kann, kann dich nicht mehr verfolgen:* Ein beherzter Tritt zum Knie wird dir die entscheidende Chance zur Flucht bieten

### Primärziele:

Kopf	→	Augen, Adamsapfel, Nase, Ohren
Arm	→	Ellenbogen, Finger/Handrücken
Rumpf	→	Solarplexus, Leber, Nieren
Unterleib	→	Genitalien
Bein	→	Knie, Fußknöchel/Achillessehne

### Notwehrparagraf (§ 32 StGB)

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.



## Wettkampf

Die Kampfkleidung der Wettkämpfer besteht aus einem weißen Dobok sowie der Schutzkleidung (Kampfweste, Kopf- und Tiefschutz, Zahnschutz, Unterarm- und Schienbeinschützer, Handschützer; bei Jugend B zusätzlichen Spattschoner und bei Jugend C + D Safetys).

Die Kampffläche hat die Ausmaße von 10 x 10 m. Um die Kampffläche befindet sich ein Sicherheitsbereich. Dieser muss 1 m und kann 2 m breit sein. Innerhalb der Kampffläche verläuft parallel zum Rand ein 1m farblich hervorgehobener Bereich. Die innere Begrenzung dieses Bereiches wird Warnlinie, die äußere Begrenzung wird Grenzlinie genannt.

Die Kampfzeit für Herren, Damen und Jugend A beträgt 3 Runden zu je 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden. Bei Jugend B, C und D verkürzt sich die Rundenzeit auf 1,5 Minuten.

### Erlaubte Techniken

- a) Fausttechniken: Techniken mit geballter Faust, d.h. mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers, ohne Berücksichtigung des Schlagwinkels oder Schlagweges.
- b) Fußtechniken: Techniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.

### Erlaubte Angriffsflächen

- a) Rumpf: Angriffe auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers. Faust- und Fußtechniken sind erlaubt. Angriffe auf die durch die Kampfweste ungeschützte Rückenpartie sind nicht erlaubt.
- b) Gesicht: Nur Angriffe mit dem Fuß sind erlaubt, ausgenommen ist der Hinterkopf.

### Trefferpunkte

- a) Rumpf: Der durch die Schutzweste bedeckte Teil.
- b) Gesicht: Der gesamte Kopf mit Ausnahme des Hinterkopfes.

Trefferpunkte werden erzielt, wenn erlaubte Techniken kraftvoll und korrekt auf die erlaubten Angriffsflächen ausgeführt werden. (Erfolgreicher Angriff)

### Gültige Punkte werden wie folgt vergeben:

- a) Ein (1) Punkt für einen Treffer auf die Kampfweste.
- b) Zwei (2) Punkte für einen Treffer am Kopf.
- c) Ein (1) Extrapunkt wird vergeben, wenn der Kampfleiter einen Wettkämpfer nach einem Niederschlag anzählt.

### Ungültigkeit von Punkten

Punkte, die durch illegale Techniken oder Aktionen erzielt wurden, sind nicht gültig.

Falls ein Wettkämpfer nach einer Technik, die einen Punkt erbracht hat, den Gegenangriff zu vermeiden oder behindern versucht, indem er hinfällt, festhält, clincht oder das Bein des Gegners tritt etc., so ist der Punkt ungültig. Wenn jedoch diese Regelverletzung in keinem Zusammenhang zur Punktetechnik steht, dann bleibt der Punkt nachdem die Strafe ausgesprochen wurde bestehen.



### Verbotene Handlungen

Strafen für verbotene Handlungen werden vom Kampfleiter ausgesprochen. Strafen sind unterteilt in Kyong-go (Verwarnung) und Gam-jeon (Minuspunkt). Zwei Kyong-gos werden als (-1) Minuspunkt gewertet. Die letzte ungerade Verwarnung wird bei der Gesamtbewertung nicht berücksichtigt. Ein Gam-jeon wird als ein Minuspunkt (-1) gezählt.

### Kyong-go: Verwarnungen

- a) Übertreten der Grenzlinie
- b) Ausweichen durch Zukehren des Rückens
- c) Fallenlassen
- d) Den Kampf vermeiden
- e) Fassen, Festhalten, Klammern, Schieben mit der Hand oder dem Oberkörper
- f) Absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte
- g) Vortäuschen von Verletzungen
- h) Kopfstoss oder Angriff mit dem Knie
- i) Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust
- j) Unsportliches Verhalten

### Gam-jeon: Minuspunkte

- a) Absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen
- b) Angriff auf den zu Fall gekommenen
- c) Absichtliches Werfen des Gegners
- d) Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht
- e) Zeitweise Behinderung des Kampfes durch Wettkämpfer oder Coach
- f) Grobes Unsportliches Verhalten des Wettkämpfers oder Coaches

### Disqualifikation

Weigert sich ein Wettkämpfer absichtlich den Wettkampfbregeln oder den Anweisungen des Kampfleiters Folge zu leisten, wird er nach Ablauf einer Minute strafweise zum Verlierer erklärt. Erhält ein Wettkämpfer vier (-4) Minuspunkte, muss der Kampfleiter ihn strafweise zum Verlierer erklären. Verwarnungen und Minuspunkte werden über alle drei Runden zusammengezählt. Der Kampfleiter kann einen Wettkämpfer zum Verlierer erklären, ohne dass vier Minuspunkte aufsummiert sind, falls der Wettkämpfer oder der Coach den Grundsätzen der WOT, oder den Anweisungen des Kampfleiters nicht folgt. Im Besonderen dann, wenn ein Wettkämpfer die Absicht zeigt, die WOT erheblich zu verletzen.

### Niederschlag

- a) knock down

Wenn ein Wettkämpfer durch den Angriff des Gegners mit einem anderen Teil des Körpers als der Fußsohle den Boden berührt.

- b) standing down

- 1) Wenn ein Wettkämpfer stehend kampfunfähig ist und keine Anzeichen oder Fähigkeit zum Fortführen des Kampfes erkennen lässt.
- 2) Wenn der Kampfleiter entscheidet, dass der Wettkämpfer aufgrund einer starken Angriffstechnik des Gegners den Wettkampf nicht fortführen kann.



# TAEKWONDO

## Ergebnis des Wettkampfes

- a) Sieg durch KO
- b) Sieg durch Kampfleiter -Abbruch (RSC= Referee Stops Contest)
- c) Sieg nach Punkten oder durch Überlegenheit
  - 1) Endergebnis
  - 2) Sieg durch 7 Punkte Vorsprung
  - 3) Sieg durch volles Punktekonto (12 Trefferpunkte)
- d) Sieg durch Aufgabe
- e) Sieg durch Disqualifikation
- f) Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters

## **Grundwortschatz – Vokabeln** (siehe auch Grundschule Seite 4 und 5)

### Grundzahlen

1 (eins)	=	Hanah (Hanna)
2 (zwei)	=	Duhl (Dull)
3 (drei)	=	Seht (Set)
4 (vier)	=	Neht (Net)
5 (fünf)	=	Daseot (Dasot)
6 (sechs)	=	Yeoseot (Josot)
7 (sieben)	=	Ilgop (Illgob)
8 (acht)	=	Yeodul (Jodul)
9 (neun)	=	Ahop (Ahop)
10 (zehn)	=	Yeol (Joll)

### Ordnungszahlen

1. (erste)	=	Il
2. (zweite)	=	Ih
3. (dritte)	=	Sam
4. (vierte)	=	Sa
5. (fünfte)	=	Oh
6. (sechste)	=	Yuk
7. (siebte)	=	Chil
8. (achte)	=	Pal
9. (neunte)	=	Ku
10. (zehnte)	=	Sib

Charyot	Achtung
Kyongle	Grüßen, Verbeugen
Guman	Schluß, Ende der Übung
Sijak	Beginnen, anfangen
Sabumnim	Lehrer, Großmeister
Suryon Seng	Schüler
Dojang	Übungsraum
Dobok	Taekwondoanzug
Ty	Gürtel
Ap	vorne, vorwärts
Dwit	hinten, rückwärts
Yop	seitwärts, seitlich
Arae	Unteleib (ab Nabel abwärts)
Momdong	Körperstufe (vom Schlüsselbein bis Nabel)
Olgul	Gesicht (Kopf und Hals)
Mori	Kopf
Mok	Hals
Mom	Körper
Pal	Arm
Palmok	Unterarm

Son	Hand
Sonnal	Handkante
Sonkut	Fingerspitzen
Palkup	Ellenbogen
Jumok	Faust
Dari	Bein
Murup	Knie
Apchuk	Fußballen
Bal	Fuß
Dwichuk	Ferse
Baldung	Fußrist
Twio	Sprung, springen
Torra	umdrehen, Kehrtwendung um 180 Grad
Gibon Junbi	Beide Fäuste zeigen vor dem Ty nach unten
Junbi	Vorbereiten, Startstellung
Oen	Links
Orun	Rechts
Chong	Blau
Hong	Rot
Kihap	Kampfschrei



## Schlaue Sprüche / Zitate

Wir lernen Taekwondo, um unseren Körper und unseren Geist zu schulen. Um stärker in der Liebe zu unserem Land und in der Liebe zu Gerechtigkeit und Recht zu werden. Wir müssen den Menschen nicht beweisen, wie stark wir sind - unser Ziel ist es, immer noch stärker zu werden. Und wenn wir stark werden, sollten wir bescheiden leben und unsere Macht darauf verwenden, den Schwachen zu helfen. Um Meister der Gerechtigkeit zu werden, muss unser Geist unbesiegbar sein und das sollten wir nie vergessen.

*Großmeister Kwon Jae-Hwa*

Der Endzweck des Taekwondo richtet sich darauf, den Kampf auszurotten. Taekwondo ist eine Kunst, die auf eine bestimmte Denkweise und einen bestimmten Lebensstil hinausläuft, und die insbesondere darauf abzielt, ein Moralgefühl zu vermitteln und den Boden für Gerechtigkeit zu bereiten.

*Großmeister Choi Hong-Hi*

Wenn der Lehrer und die Inhaber höherer Gürtelgrade intelligent, gepflegt, höflich, bescheiden, selbstbewusst, klug und verständnisvoll sind, wird ihre Führung möglicherweise die bestmögliche Beeinflussung des Schülers zur Folge haben.

*Großmeister Choi Hong-Hi*

Der Anfang ist die Hälfte des Weges.  
*aus Korea*

Um in der Schlacht bestehen zu können,  
braucht es ein unerschütterliches Herz.  
*Miyamoto Musashi*

Nimm das an, was nützlich ist.  
Lass das weg, was unnützlich ist.  
Füge das hinzu, was dein Eigenes ist.  
*Bruce Lee*

Verneige dich vor deinem Gegenüber, wenn er  
vor dich tritt - schicke ihn auf seinen Weg, wenn  
er dich verlässt.  
*Morihei Ueshiba (Begründer des Aikido)*

Fremde Erfahrungen ritzen die Haut,  
eigene Erfahrungen schneiden ins Fleisch.  
*aus Korea*

Man kann Dir den Weg weisen,  
gehen musst du ihn selbst.  
*Bruce Lee*

Talent ohne harte Arbeit ist letztendlich wertlos.  
*Oliver Kahn*

Es ist keine Schande hinzufallen - es ist eine  
Schande, nicht wieder aufzustehen!

Dezember 2008

Christian Vasall

Copyright by Taekwondo Club Neustadt/Donau e. V.

### Quellenverzeichnis:

Prüfungs- und Wettkampfordnung der DTU (Deutschen Taekwondo Union)

Taekwondo Perfekt und Taekwondo Koreanischer Kampfsport von Konstantin Gil

Buddha & Rock 'n Roll von Ronny Kokert / Taekwondo Selbstverteidigung von Höller/Maluschka