Taekwondo heißt wörtlich übersetzt:

                      TAE                stoßen,  springen oder zerschmettern mit dem Fuß

                      KWON            bedeutet hauptsächlich Faust oder Hand

                      DO                 ist die Kunst, der Weg, oder die Methode; steht für die Geisteshaltung und mora­lische Grundsätze

Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht und erhöht die Behändigkeit und Beweglichkeit.

​

Taekwondo  vermittelt  nicht  nur körperliche Kraft, sondern auch die  Einsicht zu diszipliniertem Denken. Nur durch diese Einsicht ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen und die nötige Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Selbstvertrauen aber ist  die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz, zwei erklärte Ziele des Taekwondo.

**Taekwondo ist eine Einheit, die sich aus der Beherrschung**

**​**

                        a) der Formen              Poomsae

                        b) des Kampfes            Jayu Kyorugi-Freikampf und

                                                          Hanbon Kyo­rugi-One-Step-Sparring

                        c) des Brechens            Kyokpa-Bruchtest

zusammen  setzt. Dieses Beherrschen erfordert große geistige Kon­zentration, mit der man wiederum große Kräfte entwickeln kann.

a) Formen (Poomsae)

Es  gibt  in Österreich derzeit zwei gebräuchliche Poomsae-Systeme (jeweils 1 - 8, Il Jang bis Pal Jang) :

                        Palgye Poomse

                        Taeguk Poomse

​

Jede  Taekwondo-Poomsae  (Form) besteht aus verschiedenen Fußstel­lungen, kombiniert mit Hand- und Abwehrtechniken, Faust- und Fuß­schlägen,  die ineinander übergehen, sich ergänzen und als Ganzes gesehen  einen  Kampf gegen einen oder mehr imaginäre Gegner dar­stellt.

​

b)  Kampf  (Jayu  Gyorugi-Freikampf  und  Hanbon-Gyorugi-One Step-Sparring)

Im  Freikampf können alle erlernten Techniken des Angriffs und der Verteidigung  in  beliebiger  Kombination verwendet werden, wobei sich der Kämpfer jedoch an bestimmte Regeln halten muß.

Hanbon  Gyorugi ist eine Art Wettkampf, der nach einem bestimmten Schema abläuft, Aktion und Gegenaktion (Angriff und Verteidigung) werden aufeinander abgestimmt.

c) Brechen (Kyokpa-Bruchtest)

Das  Brechen  von  Hölzern, das Zerschlagen von Ziegelsteinen und Felsbrocken  ist  der  Beweis  für die Fähigkeit, die vorhandenen Kräfte auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren.

Die Leistungsgrade bei den Schülern:

                        Weißer Gürtel           Anfänger

                        Gelber Gürtel              10./9.  Kup
                        Grüner Gürtel               8./7.  Kup

                        Blauer Gürtel                6./5.  Kup

                        Brauner Gürtel              4./3.  Kup

                        Roter Gürtel                  2./1.  Kup

Die Meistergrade:   Schwarzer Gürtel ....... 1. - 5. Dan

​

                        Koryo   (Korea)

                        Kumgang   (Diamant)

                        Taebaek   (Berg)

                        Pyongwon   (Ebene)

                        Shipjin   (Zehn)

                        Jitae   (Erde)

                        Chonkwon   (Himmel)

​

Die Großmeistergrade:  Schwarzer Gürtel ....... 6. - 10. Dan

​

                        Hansu   (Wasser)

                        Ilyo   (Einheit)

​

Der Koreanische Gruß: "Kyongle" (sprich: Kyongne)

besteht aus zwei Begriffen:

                        Kyong - Achtung der anderen Taekwondo-Sportler

                        Le - Höflichkeit, Etikette

Vor  und  nach  jedem  Training gibt der höchste Gürtelträger (er steht in der ersten Reihe, rechts vor dem Trainer) das Kommando:

                        "charyot sabom nim ke kyongle"

Daraufhin  verbeugen  sich  alle  Sportler gleichzeitig vor ihrem Trainer.

Die Bedeutung des "Kihap" (Kampfschrei) :

​

Dieser koreanische Ausdruck setzt sich aus zwei Wörtern zusammen.

                        Ki - geistige und körperliche Kraft

                        Hap - auf einen Punkt konzentrieren

Man  sammelt seine Atemluft im Bauchraum und stößt diese dann mit einem  lauten  kurzen  Schrei beim Angriff aus (dieser Schrei ist also individuell verschieden). Man will einerseits durch das "Ki­hap"  den  Gegner  einschüchtern andererseits jedoch konzentriert und gezielt angreifen.

Im  Taekwondo wird der menschliche Körper allgemein in drei Teile untergliedert  und bildet einen Teil der koreanischen Bezeichnung für eine Technik (z. B. Olgul Makki = Block Oben):

​

         Olgul (Gesicht):

                                            der ganze Kopf bis zum Schlüsselbein (=Oben) Übungsziel ist die Nasenrille

​

         Momtong (Rumpf):

                                            vom Schlüsselbein bis zum Nabel (=Mitte) Übungsziel ist der Solarplexus

​

         Arae (Unterleib):

                                            vom Nabel abwärts (=Unten) Übungsziel ist das Zwerchfell

Der Dojang (Übungsraum)

Der Taekwondo-Lehrer (Sabom) leitet das Training und achtet auf Disziplin und die Weiterentwicklung der körperlichen und geistigen  Fähigkeiten, sowie auf die Verbesserung von Wertvorstellungen.

​

Jeder Schüler verbeugt sich beim Betreten und Verlassen des Do­jangs (Halle) als Höflichkeitsbezeugung gegenüber seinem Trainer.

Man sollte sich im Dojang konzentriert seinen Trainingsaufgaben widmen; lärmen, grölen und undiszipliniertes Verhalten widerspricht der Geisteshaltung im Taekwondo.

​

Der Dobok (Taekwondo-Anzug) ist stets sauber zu halten; seine weiße Farbe soll moralische Reinheit symbolisieren, der zu Beginn getragene weiße Gürtel steht für den Anfang einer geistigen und körperlichen Entwicklung.

​

Um Verletzungsgefahren vorzubeugen ist darauf zu achten, dass keinerlei Schmuckgegenstände, Uhren, Bänder, Spangen etc. beim Training getragen werden.