

Inhalt

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| <b>1</b>  | <b>Ethik [Quelle: Wikipedia]</b> .....                      | 2 |
| <b>2</b>  | <b>Verhaltenskodex und Regeln [Quelle: Wikipedia]</b> ..... | 3 |
|           | <b>Regeln</b> .....   | 3 |
| 3         | Allgemeine Kommandosprache .....                            | 4 |
| 4         | Allgemeine Begriffe und Zahlen .....                        | 4 |
| 5         | Allgemeine Begriffe für Fußangriffstechniken .....          | 4 |
| 6         | Allgemeine Begriffe für Armangriffstechniken .....          | 4 |
| 7         | Allgemeine Begriffe für Abwehrtechniken                     | 4 |
| 8         | Körpereinteilung.....                                       | 4 |
| 9         | Fußstellungen .....   | 5 |
| <b>10</b> | <b>Übersicht Hyong</b> .....                                | 7 |

## 1 Ethik [Quelle: Wikipedia]

---

Durch kontinuierliches Training und bewusste Ausübung dieser Disziplinen soll der *Taekwondoin*, so wird ein Taekwondo-Betreibender genannt, seinen Geist schulen. General Choi Hong-hi, der Begründer des ursprünglichen Taekwondos, hat dies in fünf zu erreichenden Zielen zusammengefasst, die als „Grundsätze des Taekwondo“ gelten:

1. *Ye-Ui*, die Höflichkeit
2. *Yom-Chi*, die Integrität
3. *In-Nae*, das Durchhaltevermögen, die Geduld
4. *Guk-Gi*, die Selbstdisziplin
5. *Beakjul-bool-gul*, die Unbezwingbarkeit

Um diese Ziele zu erreichen, stellte Choi Hong-hi einen [Eid](#) auf, dem sich alle Taekwondo-Schüler verpflichtet fühlen sollen:

- *Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten*
- *Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten*
- *Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen*
- *Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen*
- *Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten*

## 2 Verhaltenskodex und Regeln [Quelle: Wikipedia]

Taekwondo hat gewaltiges Potenzial, mit einer kleinen Unaufmerksamkeit kann man sich und andere verletzen. Der Lehrer ist für den geordneten Ablauf der Übungsstunde verantwortlich. Er kann aber nicht für lauter Einzelpersonen sorgen, die sich nicht an die Regeln halten. Deshalb müssen den Anweisungen des Lehrers unbedingt Folge geleistet werden, dazu gehört auch, dass man dem Lehrer seine volle Aufmerksamkeit schenkt.

### Regeln

Je nach Stilrichtung, Schule oder Großmeister gibt es unterschiedlich strikte, strenge oder verbindliche Ansprüche und Anforderungen an das Benehmen oder das Verhalten der Taekwondoinn während einer Trainingseinheit. Je traditioneller Taekwondo ausgeübt wird, desto strenger sind diese Regeln gefasst und desto genauer wird auch auf ihre Einhaltung geachtet. Einige Regeln gelten jedoch grundsätzlich für das

Taekwondo und werden nachfolgend aufgelistet:

- Zum Training erscheint man pünktlich und in sauberer Sportkleidung (Dobok). Hände und Füße sind gewaschen, Finger- und Fußnägel sind kurz gehalten, um Verletzungen vorzubeugen.
  - Während einer Trainingseinheit darf nicht getrunken oder gegessen werden. Kaugummi kauen oder eine Rauchpause sind ebenfalls nicht gestattet. Die gesamte Aufmerksamkeit soll dem Lehrer beziehungsweise dem Übungspartner gewidmet sein.
  - Während einer Trainingseinheit sollte der Trainingsbereich möglichst nicht verlassen werden. Auf die Toilette sollte man vor Beginn des Trainings gehen. In dringenden Fällen meldet man sich beim Lehrer ab, doch sollte bedacht werden, dass jede Unterbrechung den Unterricht insgesamt stört, den eigenen Körper wieder auskühlen lässt und somit Verletzungsgefahr birgt. Außerdem können so Dreck, Steinchen oder Splitter aus dem Gangbereich auf die Trainingsfläche gebracht werden, was ebenfalls zu Problemen führen kann, da viele barfuß trainieren.
  - Bevor das Training beginnt, stellen sich die Schüler vor dem Meister in einer fest vorgegebenen Reihenfolge gemäß ihrer Graduierung auf. Der höchste Grad steht dabei immer vorne rechts.
- Das Training beginnt, wenn der Lehrer den Befehl zur Aufstellung gibt. Üblicherweise wird der Trainer vom ersten Schüler (vorne rechts) auf koreanisch begrüßt, dann verbeugt sich die Gruppe zum Lehrer und der Lehrer zur Gruppe hin. Einige Schulen legen Wert darauf, dass beim Begrüßungszeremoniell zusätzlich die Fahne Koreas begrüßt wird.
  - Beim Training darf nicht geschwatzt oder laut gelacht werden. Die Kommandos des Lehrers müssen jederzeit verstanden werden können und müssen auch befolgt werden.
  - Nur der Lehrer oder hohe Graduierungen dürfen anderen Schülern Techniken beibringen oder die Schüler korrigieren. Damit wird sichergestellt, dass die Techniken richtig gelernt werden und sich keine Unsauberkeiten einschleichen. Dies gilt besonders für den Formenlauf, da sich sonst schnell falsche Bewegungsabläufe verbreiten können.
  - Angriffe gegeneinander, Bruchtests, Übungen mit Waffen (zum Beispiel bei der Selbstverteidigung) oder andere schwierige Übungen dürfen nur nach ausdrücklicher Genehmigung des Lehrers unter dessen Beobachtung durchgeführt werden. Ansonsten ist die Verletzungsgefahr zu groß.
  - Befiehlt der Lehrer Übungsabbruch (Kommando *Geuman* oder *Baro* oder *Gallyeo*), müssen alle Übungen sofort beendet werden.

### 3 Allgemeine Kommandosprache

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| Charyot   | Achtung                      |
| Kyongne   | Grüßen                       |
| Junbi     | Vorbereiten                  |
| Sijak     | anfängen                     |
| Baro      | Ende, lockern                |
| Guman     | beenden, in Abschlusshaltung |
| Tiro-tra  | umdrehen                     |
| Kalyo     | trennen, unterbrechen        |
| Sabum     | Lehrer, Meister 1-3 Dan      |
| Sabum Nim | Meister ab 4 Dan             |

### 4 Allgemeine Begriffe und Zahlen

|      |                    |
|------|--------------------|
| Tae  | Fußtechnik, treten |
| Kwon | Faust, Faustkampf  |
| Do   | Weg, Kunst, Lehre  |

|          |           |
|----------|-----------|
| 1. hana  | 1. eins   |
| 2. dul   | 2. zwei   |
| 3. set   | 3. drei   |
| 4. net   | 4. vier   |
| 5. dasot | 5. fünf   |
| 6. yosot | 6. sechs  |
| 7. ilgob | 7. sieben |
| 8. yodol | 8. acht   |
| 9. ahob  | 9. neun   |
| 10. yol  | 10. zehn  |

### 5 Allgemeine Begriffe für Fußangriffstechniken

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| Ap      | vorn, vorwärts                   |
| Baltung | Fußspann, Fußrücken, Rist        |
| Chagi   | Tritt                            |
| Dolyo   | Halbkreis, drehen                |
| Dyt     | hinten, rückwärts                |
| Naeryo  | abwärts, nach unten              |
| Olligi  | Beinschwung, schwingen, fegen    |
| Tymyo   | gesprungen                       |
| Yob     | seitlich, Seite                  |
| Huryo   | haken, Peitsche                  |
| Pandae  | seitenverkehrt, gegenüberliegend |

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| Naeryo Chagi       | Fußschlag nach unten   |
| Ap Cha Olligi      | Beinschwung vorwärts   |
| Ap Chagi           | Fußstoß vorwärts       |
| Baltung Chagi      | Spanntritt             |
| Bituro Chagi       | Halbmondtritt auswärts |
| Dyt Chagi          | Rückwärtsstoß          |
| Dollyo Chagi       | Halbkreistritt         |
| Huryo Chagi        | Hakentritt             |
| Pandae Dolyo Chagi | Fersendrehschlag       |
| Yob Chagi          | Seitwärtsstoß          |

### 6 Allgemeine Begriffe für Armangriffstechniken

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| Chirugi | Fauststoß                     |
| Paro    | gleichseitig                  |
| Pandae  | gegenseitig, gegenüberliegend |
| Palkup  | Ellenbogen                    |
| Tulki   | Stoß                          |

|                  |   |
|------------------|---|
| Taerigi          | Schlag  |
| Paro Chirugi     | Fauststoß gleichseitig                                |
| Pandae Chirugi   | Fauststoß gegenseitig                                 |
| Sudo Yob Taerigi | Schlag mit Außenhandkante<br>Seitwärts (To-San Hyong) |
| Ap Palkup Tulki  | Ellenbogenstoß nach vorne<br>(Yul-Kok Hyong)          |

### 7 Allgemeine Begriffe für Abwehrtechniken

|                    |  |
|--------------------|--|
| An                 | innen, einwärts,<br>von außen nach innen   |
| Palmok             | Unterarm   |
| Makki              | Block, Abwehr  |
| Pakat              | Außen, Außenseite  |
| Sudo               | Außenhandkante   |
| Taebi              | Schutz, parieren   |
| An Palmok Makki    | Innenunterarmblock (Daumenseite)   |
| Chukyo Makki       | Hebeblock (Außenunterarm 45°<br>über dem Kopf, Arm eine Faust<br>höhe über dem Kopf) |
| Pakat Palmok Makki | Außenunterarmblock<br>(Kleinfingerseite)   |
| Sudo Taebi Makki   | Doppel-Handkantenblock   |
| Hadan Makki        | tiefer Block   |

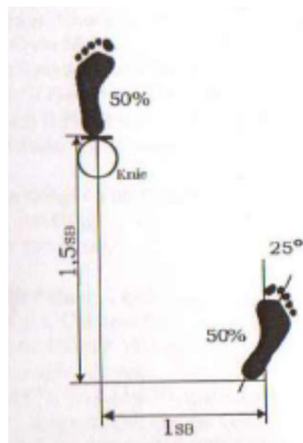
### 8 Körpereinteilung

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| Sangdan  | Hals und Kopf                   |
| Chungdan | vom Gürtel bis zu den Schultern |
| Hadan    | Unterhalb vom Gürtel            |

## 9 Fußstellungen

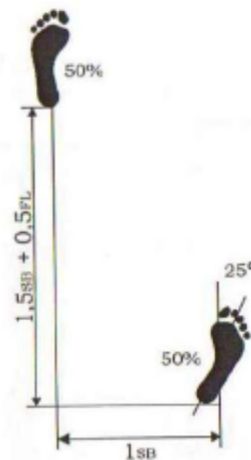
### Chongul Sogi      Vorwärtsstellung

Ein Bein wird in Schrittrichtung ca. 1 1/2 Schulterbreiten nach vorne bzw. 1 1/2 Schulterbreiten nach hinten gesetzt. Der Abstand zwischen den Füßen in der Breite beträgt eine Schulterbreite. Die Zehen vom linken Fuß weisen nach vorne und vom rechten Fuß in etwa 25° nach rechts. Das vordere Bein wird soweit gebeugt, bis das Knie mit der Fußferse eine senkrechte Linie bildet. Das hintere Bein darf nicht abgewinkelt werden, es bleibt völlig gestreckt. Das Körpergewicht wird auf beide Beine gleichmäßig verlagert.



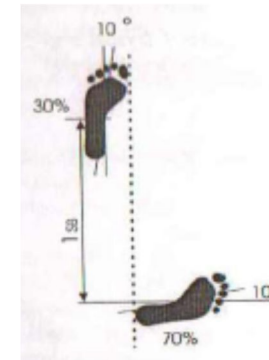
### Natscha Sogi      lange Vorwärtsstellung

Ein Bein wird in Schrittrichtung ca. 1 ½ Schulterbreiten und ½ Fußlänge nach vorne bzw. 1 ½ Schulterbreiten und ½ Fußlänge nach hinten gesetzt. Der Abstand zwischen den Füßen in der Breite beträgt eine Schulterbreite. Die Zehen vom linken Fuß weisen nach vorne und vom rechten Fuß in etwa 25° nach rechts. Das vordere Bein wird soweit gebeugt, bis das Knie mit der Fußferse eine senkrechte Linie bildet. Das hintere Bein darf nicht abgewinkelt werden, es bleibt völlig gestreckt. Das Körpergewicht wird auf beide Beine gleichmäßig verlagert.



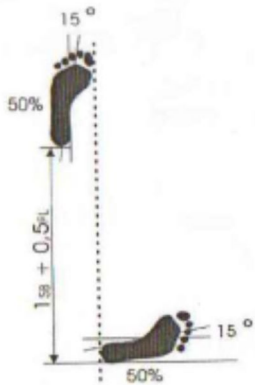
### Hugul Sogi      Rückwärtsstellung

Ein Bein wird in Schrittrichtung ca. 1 Schulterbreit nach vorne bzw. 1 Schulterbreit nach hinten gesetzt. Der hintere Fuß wird im Winkel (80°) nach außen gedreht. Der nach vorne gestellte Fuß bildet in der rückwärtigen Verlängerung zur Ferse des zur Seite gedrehten Fußes eine Linie. Mit dem hinteren und dem vorderen Bein soweit in die Knie gehen, dass die vordere Kniescheibe mit den vorderen Zehen eine senkrechte Linie bildet. Das Körpergewicht wird zu ca. 70% auf das hintere und zu ca. 30% auf das vordere Bein verlagert.



**Gojung Sogi**      **lange Rückwärtsstellung**

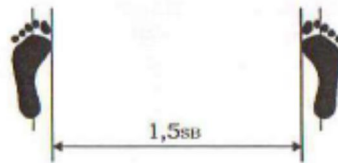
Ein Bein wird in Schrittrichtung ca. 1 Schulterbreit und  $\frac{1}{2}$  Fußlänge nach vorne bzw. 1 Schulterbreit und  $\frac{1}{2}$  Fußlänge nach hinten gesetzt. Der hintere Fuß wird im Winkel ( $80^\circ$ ) nach außen gedreht. Der nach vorne gestellte Fuß bildet in der rückwärtigen Verlängerung zur Ferse des zur Seite gedrehten Fußes eine Linie. Das Körpergewicht wird zu ca. 50% auf das hintere und zu ca. 50% auf das vordere Bein verlagert.



**Moa Sogi**      **geschlossene Fußstellung**



**Kima Sogi**      **Seitwärtsstellung, Pferdesitz**

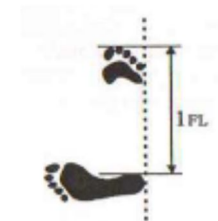


**Narani Sogi**      **parallele Fußstellung, Junbi Sogi**















Die Füße werden parallel so nebeneinander gestellt, dass sie eine Schulterbreite auseinanderstehen. Die Zehen weisen nach vorne. Die Fäuste werden in Gürtelhöhe zusammengeführt. Der Abstand zwischen den Fäusten beträgt ca. 5 cm, der Abstand der Fäuste zum Körper ca. 7 cm. Die Ellenbogen sollen dabei nahe am Körper liegen und nicht unnötig weit ausgestellt werden. Das Körpergewicht wird auf beide Beine gleichmäßig verlagert.



















**Dytpal Sogi**      **Hinterbeinstellung**








## 10 Übersicht Hyong

| Gurt  | Nr. | Bezeichnung | Bedeutung   | Anzahl Bewegungen | Start und letzte Bewegung   |
|---|-----|-------------|---|-------------------|---|
| 8. Kup<br>   | 1.  | Chon-Ji     | (Himmel und Erde)   | 19 Bew.           |  L   |
| 7. Kup<br>   | 2.  | Tan-Gun     | (Heiliger, <b>Gründer von Korea</b> 2333 v. Chr.)                                 | 21 Bew.           |  L   |
| 6. Kup<br>   | 3.  | To-San      | ( <b>Patriot Ahn Cháng Ho</b> (1876-1938); Einsatz für Bildung und Freiheit)      | 24 Bew.           |  R  |
| 5. Kup<br> | 4.  | Won-Ho      | ( <b>Mönch, führte 686 n. Chr. den Buddhismus in Korea ein</b> )                  | 28 Bew.           |  R |
| 4. Kup<br> | 5.  | Yul-Kok     | ( <b>Gelehrter und Philosoph Yi I</b> (1536-1584), genannt „Konfuzius von Korea“) | 38 Bew.           |  L |
| 3. Kup<br> | 6.  | Chung-Gun   | ( <b>Patriot An Chung-Gun</b> , tötete 1. japanischen Gouverneur von Korea)       | 32 Bew.           |  L |
| 2. Kup<br> | 7.  | Toi-Gye     | ( <b>koreanischer Gelehrter im 16. Jahrhundert</b> )                              | 37 Bew.           |  R |

|  |                              |   |                   |  |
|--|------------------------------|---|-------------------|--|
| <b>1. Kup</b><br>   | 8. Hwa-Rang                  | (koreanische <b>Jugendorganisation</b> , entstanden im Jahr 650)  | 29 Bew.           | <br>R   |
| <b>1. Dan</b><br>   | 9. Chung-Mu                  | (koreanischer <b>Admiral Yi Sun-Sin</b> , Konstrukteur von Kriegsschiffen)  | 30 Bew.           | <br>L   |
| <b>2. Dan</b><br>   | 10. Gwang-Gae                | <b>(König Gwang-Gae-T'ŏ-Wang, eroberte verlorene Gebiete zurück)</b>  | 39 Bew.           | <br>L   |
| <b>2. Dan</b><br>   | 11. Po-Eun                   | <b>(koreanischer Dichter und Physiker Cong Mong-Chu, um 1400 n. Chr.)</b>   | 36 Bew.           | <br>L  |
| <b>2. Dan</b><br>   | 12. Ge-Baek                  | (koreanischer General ca. 660 n. Chr.);   | 44 Bew            | <br>R |
| <b>3. Dan</b><br> | 13. O-Jam (Eui-Am)           | Pseudonym von Son Byong Hi, der am 1. März 1919 die <b>koreanische Unabhängigkeitsbewegung leitete</b>  | 45 Bew            | <br>L |
| <b>3. Dan</b><br> | 14. Choong-Jang (Chung-Jang) | Pseudonym des Generals Kim Duk Ryang, 15. Jahrhundert Yi Dynastie. Linkshändiger Angriff am Schluß symbolisiert frühen Tod im Gefängnis   | 52 Bew.           | <br>L |
| <b>3. Dan</b><br> | 15. Ko-Dang (Juche Hyong)    | Pseudonym des Patrioten Cho Man Sik, der sein Leben der Unabhängigkeitsbewegung und der Erziehung seines Volkes weihte. Die 39 Bewegungen symbolisieren die seiner Gefängnisaufenthalte und | 39 Bew. (45 Bew.) | <br>L |



|  |     |                 |   |          |   |
|--|-----|-----------------|---|----------|---|
|  |     |                 | <p>seinen Geburtsort, der auf dem 39. Breitengrad (Juche steht für die Idee, daß der Mensch alles beherrscht und alles entscheidet. In anderen Worten, der Mensch ist die Bestimmung der Welt und ihr Herr. Es heißt daß die Wurzeln dieses Konzept aus den Baekdu Bergen stammen, welche den Geist der Koreaner symbolisieren. Das Diagramm dieser Form steht für die Baekdu Berge.)</p> |          |   |
| <b>4. Dan</b><br>   | 16. | Sam-Il Hyong    | <p>1. März 1919, Beginn der koreanischen Unabhängigkeitsbewegung, 33 Bewegungen stehen für die 3 Patrioten die diese Bewegung organisierten.</p>  | 33- Bew. |   |
|  | 17. | Yu-Sin Hyong    | <p>General Kim Yoo Sin. Kommandierender general in der silla Dynastie, wichtige Einigung der 3 Königreiche.</p>   | 68 Bew.  |   |
|  | 18. | Choi-Yong Hyong | <p>Generat Choi Yong, Premierminister und Oberbefehlshaber im 14. Jahrhundert.</p>  | 45 Bew.  |  |
| <b>5. Dan</b><br> | 19. | Yon-Gae Hyong   | <p>Benannt nach dem General Yon-Ge Somun. Die 49 Bewegungen verweisen auf die letzten beiden Ziffern des Jahres 649 n. Chr., in dem er die Dang-Dynastie aus Korea vertrieb</p>   | 49 Bew.  |   |
|  | 20. | Ul-ji Hyong     | <p>General Ul-Ji Mun Duk. verteidigte 612 n. Chr. Korea gegen chinesische Invasionsarmee. Die 42 Bewegungen stehen für das Alter in dem der Urheber diese Form entwarf.</p>   | 42 Bew.  |   |

|                             |                   |   |         |   |
|-----------------------------|-------------------|---|---------|---|
|                             | 21. Mun-Mu Hyong  | Bedeutung der Form Diese Form ist zu Ehren des 13. Königs der Silla Dynastie benannt. Die 61 Bewegungen stehen für die letzten beiden Ziffern des Jahres 661 n. Chr., das Jahr der Thronbesteigung von Moon-Mo.                                     | 61 Bew. |   |
| <b>6. Dan</b><br>[Redacted] | 22. So-San Hyong  | Pseudonym des Mönchs Choi Hyung Ung, 1520 - 1604. Die 72 Bewegungen stehen für das Alter, in dem er ein Soldatenkorps aus Mönchen organisierte, um japanische Banditen zurückzuschlagen.  | 72 Bew. |  |
|                             | 23. Se-Jong Hyong | benannt nach König Se-Jong, der im Jahre 1443 n. Chr. das koreanische Alphabet erfand und außerdem ein bekannter Meteorologe war. Das Symbol steht für den König, wahren die 24 Bewegungen für die 24 Buchstaben des koreanischen Alphabets stehen. | 24 Bew. |   |
| <b>7. Dan</b><br>[Redacted] | 24. Tong-Il Hyong | Diese Form steht für die Entschlossenheit, Korea das seit 1945 gespalten ist wiederzuvereinigen.  | 56 Bew. |   |
| <b>8. Dan</b><br>[Redacted] |                   | Erfüllung der Wartezeit   |         |   |
| <b>9. Dan</b><br>[Redacted] |                   |   |         | Erfüllung der Wartezeit   |