



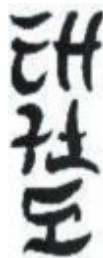
Theorie

Was Ist Tae Kwon Do

Taekwondo ist eine Kampfkunst und ein moderner internationaler olympischer Sport, der seit ungefähr 20 Jahrhunderten vorwiegend (zu ca.90%) in Korea entwickelt worden ist. Das Hauptmerkmal des Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung, bei der nur mit Hilfe der bloßen Hände und Füße der 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 (koreanische 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 Yin (blau, Erde) stellt die negativen kosmischen Kräfte dar, die obere Hälfte Yang (rot, Himmel) repräsentiert die positiven 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 Element

 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



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 (Kukidea) verbeugen.
- Der Do-Jang darf nicht mit verschmutzten Straßenschuhen betreten werden.
- Der Schüler hat immer mit einem sauberen Trainingsanzug (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. Zu neuen Schülern ist er hilfsbereit.
- Das Training darf nicht durch Spielereien oder ähnlichen Störungen unterbrochen werden.
- Es darf während des Trainings kein Schmuck getragen werden.
- 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.

Poomsae

Eine Poomsae ist ein Kampf gegen einen imaginären (unsichtbaren) Gegner, der genauso aussieht das eigene Spiegelbild. 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



Theorie

Unser Verein

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

Gründung : Dezember 1995

Trainer :

- ⇒ Panagiotis Dimitriadis , 3. Dan , Trainer B-Lizenz
- ⇒ Björn Pistel , 2. Dan , Diplom Sportwissenschaftler, Trainer C-Lizenz , Jugendleiterschein
- ⇒ Marc van Eyk, 1. Dan, Trainer C-Lizenz
- ⇒ Norbert Birkmann , 2. Dan , Trainer C-Lizenz

Die fünf Grundprinzipien des Tae Kwon Do

Höflichkeit, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Unbezwinglichkeit und Integrität

Zahlen und Ordnungszahlen

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. – Hana | erste - Il |
| 2. – Dul | zweite – Ih |
| 3. – Set | dritte - Sam |
| 4. – Net | vierte - Sa |
| 5. – Dasot | fünfte - Oh |
| 6. – Yosot | sechste - Yuk |
| 7. -- Ilgob | siebte - Chil |
| 8. – Yodol | achte - Pal |
| 9. – Ahop | neunte - Gu |
| 10. -- Yol | zehnte - Sib |

Begriffe und Kommandos

Charyot	Achtung	Jirugi	Fauststoß
Kyongi	Verbeugen	Taerigi	Schlag/Schlagen
Chunbi	Fertigstellung	Bandae	Gleichseitig
Gomaan/Baro	Zurück zum chunbi	Baro	Ungleichseitig
Do-jang	Trainingshalle	Hong	Rot
Arae/Hadan	Untere Angriffshöhe	Chong	Blau
Momtong/Chungdan	Mittlere Angriffshöhe	Sogi	Stellung
Olgul / Sangdan	Obere Angriffshöhe	Chagi	Tritt
Ty	Gürtel	An	Von außen nach innen
Dobok	Anzug	Bakkat	Von innen nach außen
Kyok-Pa	Bruchtest	Kup	Schülergrad