

## ■ *Tae Kwon Do* *tae-kwon-do jungshin*

*Tae-Kwon-Do* ist eine der [koreanischen Kampfkünste](#). Das Erlernen dieser Kampfsportart setzt ein intensives Studium seiner Techniken und seiner Bewegungen voraus. Aber nicht nur der Kampf als Selbstzweck oder die Selbstverteidigung sind Ziele des Studiums, sondern auch die Schulung des Geistes. Der Grad der Beherrschung dieser Kampfkunst ist durch die verschiedenen [Gürtelfarben](#) erkennbar,

Als Ziele des *Tae-Kwon-Do* können genannt werden:

physische Ziele:

- Beweglichkeit
- Schnelligkeit (*Sok Do*)
- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Gleichgewichtssinn (*Kyun Hyung*)
- Kontrolle über den Atem (*Ho Hup*)
- Konzentration (*Jip Joong*)



charakterliche Ziele:

- Selbstsicherheit
- Ausloten und Erkennen der eigenen Grenzen
- Achtung anderen Menschen gegenüber
- Bescheidenheit
- innere Ruhe

Nach General *Choi Hong Hi* kann durch *Tae-Kwon-Do* erreicht werden:

Höflichkeit - *Ye Ui*

Integrität - *Yom Chi*

Durchhaltevermögen - *In Nae*

Selbstdisziplin - *Guk Gi*

Unbezwinglichkeit - *Beakjul Boolgool*



Schon zu Urzeiten war der Mensch gezwungen, sich gegen wilde Tiere und gegen andere eindringende Sippen zu erwehren. In Ost- und Südostasien wurden dabei schon früh aus dem bloßen Kämpfen hochentwickelte Kampfkünste entwickelt, die sich im Laufe der Zeit immer weiter fortentwickelten.

Der Legende nach entstand während der Regentschaft des 24. Silla Königs Chin Hung im Jahre 632 n.Chr. eine Jugendorganisation, die sich Hwarang (sprich Farang), zu Deutsch "Blume der Jugend", nannte. Zu dieser Zeit bestand Korea aus drei Königreichen, Silla, Päktsche und Koguryo sowie dem Imna-Fürstentum.

Hwarang hatte neun Ideale: Humanität, Gerechtigkeit, Dankbarkeit, Weisheit, Vertrauen, Güte, Loyalität, Tugend und Mut.

Zu den Idealen gesellten sich drei Grundregeln: Weisheit (Me Ji), Menschlichkeit (In) und Mut (Yong).

König Chin Hung setzte es sich zum Ziel, die drei Königreiche Silla, Päktsche und Koguryo zu einem Reich zu vereinen. Hierzu benötigte er eine Armee, die von gut ausgebildeten Offizieren geführt wurde. Diese Notwendigkeit stellte auch den Grund dar, dass sich ähnlich der Samurai in Japan in der Hwarang-Jugendorganisation eine Ritter-Kaste herausbildete. Die Ausbildung der Mitglieder bestand neben dem Erlernen religiöser Riten und dem Studium des Buddhismus auch aus dem Einüben der Kung-Jung-Mu-Sul-Techniken, der königlich kriegerischen Kampftechniken. Es bildeten sich schon damals Techniken heraus, die auf hohem kämpferischem Niveau standen und den heutigen koreanischen Kampfkünsten sehr ähnlich waren. Das Vorhaben Chin Hungs endete schließlich erfolgreich; mit Hilfe der Hwarang, geführt von dem General Kim Yoo Shin und chinesischen Verbündeten, gelang es ihm, die drei Königreiche zu einem Reich, Groß-Silla, zu vereinen. Im Jahre 660 n.Chr. unterlag Päktsche und im Jahre 668 n.Chr. wurde schließlich Koguryo bezwungen.

In den darauffolgenden Jahrhunderten widmeten sich die Koreaner mit unterschiedlicher Intensität den Kampfkünsten. In Folge der Besetzung Koreas durch die Japaner in 1910 wurde die Ausübung von Kampfkünsten verboten, was jedoch nicht verhindern konnte, dass sie im Geheimen weiterhin gepflegt wurde. Nach der Niederlage der Japaner im Zweiten Weltkrieg und dem Abzug der japanischen Truppen wurde Korea im Geheimabkommen zu Jalta 1948 entlang des 38sten Breitengrades nördlicher Breite geteilt. Von 1950-1953 führten Nord- und Südkorea Krieg gegeneinander. Die ideologischen Gegensätze zwischen beiden Staaten, Kommunismus in Nord-Korea (Demokratische Volksrepublik/Choson) und die Westorientierung Süd-Koreas (Republik Korea/Tähan) verfestigten die Teilung. Das totale Ausreiseverbot für die Nord-Koreaner ist auch Grund dafür, dass bisher nur süd-koreanische

Kampfsportarten in der Welt Verbreitung fanden.



Wie in anderen ost-asiatischen Kampfsportarten auch, so gibt es im *Tae Kwon Do* ebenfalls unterschiedliche Gürtelfarben zur Trainingsbekleidung (*Dobok*). Die verschiedenen Farben der Gürtel geben den Ausbildungsstand des Kämpfers an: es gibt 5 Gürtel für Anfänger (10.-6. *Kup*), 4 Gürtel für Fortgeschrittene (4.-1. *Kup*), 3 Leistungsgrade für Meisterschüler (1.-3. *Dan*), 2 Lehrergrade (4. *Dan* für Meister und 5. *Dan* für Großmeister) sowie 4 Gürtel für Großmeister (6.-9. *Dan*). Die *Dan*-Träger, Meisterschüler, Meister und Großmeister, tragen den schwarzen Gürtel mit einer Aufschrift des jeweiligen *Dan*-Grades.

Der *Dobok* des *Tae Kwon Do*-Kämpfers ist weiß. Die Farbe Weiß ist ein Symbol für Reinheit und Leere. Weiß nimmt alle anderen Farben an, so nimmt der Schüler im weißen *Dobok* das Wissen und Können der Meister auf. Neben dem Symbolhaften kann jedoch auch angemerkt werden, dass früher Färbemittel für Textilien schlichtweg für viele Menschen zu teuer waren und die groben Stoffe ganz einfach aus diesem Grunde bleich blieben.

Der Gürtel, mit dem der *Dobok* zusammengehalten wird, befindet sich am *Habukbo*, dem Energiezentrum des Körpers, ca. 4 cm unterhalb des Bauchnabels. In diesem Energiezentrum konzentriert sich die Vitalkraft, so entfaltet sich hier das *Chi* der Chinesen, das *Ki* der Japaner oder es befindet sich hier z.B. auch ein *Chakra* nach der hinduistischen Lehre. Der Schüler in der ersten Anfängerstufe ist Inhaber des 10. *Kups*, des weißen Gürtels. Nach Bestehen von Gürtelprüfungen, die je nach Verein zwischen 2 und 4 betragen können, steigt der Schüler im Gürtelgrad auf. Je nach Ausbildungsstand kann er jedes halbe Jahr an einer Prüfung teilnehmen. Voraussetzung zur Teilnahme an einer Gürtelprüfung ist das Beherrschen bestimmter Techniken, *Poomse*, Einschrittkampf, Selbstverteidigung und Freikampf sowie Kenntnisse zur Theorie der *Kup*-Prüfung. Man kann in der Regel nur den nächstfolgenden *Kup* mit einer Prüfung erreichen. Doppelprüfungen sind nur vom 10. auf den 8. *Kup* zulässig. Ein *Kup* entspricht in der Graduierung des *Taekwon-Do* einem halben Gürtel. Auf den 10. *Kup* -weiß- folgt der 9. *Kup* -weiß mit drei gelben Ringen-. Das Überspringen eines *Kup*-Grades ist nur bei außerordentlichen Leistungen des Schülers möglich. Der Ausbildungsstand kann aber von Schüler zu Schüler innerhalb der selben Graduierung sehr unterschiedlich je nach Intensität des Trainings und der individuellen Begabung ausfallen, daher sollte die Gürtelfarbe nicht überbewertet werden.

10. <i>Kup</i>	weiß	Schüler
9. <i>Kup</i>	weiß-gelb	Schüler
8. <i>Kup</i>	gelb	Schüler
7. <i>Kup</i>	gelb-grün	Schüler
6. <i>Kup</i>	grün	Schüler
5. <i>Kup</i>	grün-blau	Schüler
4. <i>Kup</i>	blau	Schüler
3. <i>Kup</i>	blau-rot / braun	Schüler
2. <i>Kup</i>	rot / braun	Schüler
1. <i>Kup</i>	rot / braun, schwarz	Schüler
1. <i>Dan</i>	schwarz	Meisterschüler
2. - 3. <i>Dan</i>	schwarz	Meisterschüler
4. <i>Dan</i>	schwarz	Meister
5. - 9. <i>Dan</i>	schwarz	Großmeister
10. <i>Dan</i>		WTF-Präsident

Der 10. *Dan* steht nur dem Präsidenten der WTF (World Tae Kwon Do Federation) zur Verfügung. Der Präsident wird gewählt. Voraussetzung ist, dass er Inhaber des 7., 8. oder 9. *Dans*, also Großmeister, ist. Ihm wird bei Amtsantritt automatisch der 10. *Dan* verliehen. Wenn der WTF-Präsident sich aus dem Amt zurückzieht erhält er stets den 9. *Dan*.