



Die Entstehung und Vergangenheit von Taekwondo und wo es heute ist

Philipp Farmleitner

Inhaltsangabe:

- 1.1 Was ist Taekwondo?
- 1.2 Die Entstehung von Taekwondo
- 1.3 Wer hat Taekwondo erfunden?
- 2.1 Die Entwicklung von Taekwondo
- 2.2 Die verschiedenen Techniken
- 2.3 Graduierung und Gurtfarben (ITF- System)
- 3.1 Prüfungen im Taekwondo
- 4.1 Taekwondo in Österreich
- 5.1 Quellen

1.1 Was ist Taekwondo?

Taekwondo setzt sich aus den Silben zusammen

Tae: Steht für den Fuß, für die Techniken und Kicks, welche mit dem Fuß durchgeführt werden.

Kwon: Steht für die Faust und die Block- und Angriffstechniken, welche mit den Armen ausgeführt werden.

Do: Ist die Symbolik des Weges

태 권 도
Tae Kwon Do

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, welche zur Selbstverteidigung verwendet werden kann. Im Taekwondo geht es um den kontrollierten Umgang und die richtige Ausführung von Kicks sowie Handtechniken.



1.2 Die Entstehung von Taekwondo

Der Name Taekwondo wird erst seit **1955** verwendet, die Ursprünge dieser koreanischen Kampfkunst haben vor ca. **5300 Jahren** begonnen haben.

Taekwondo wurde in seiner jetzigen Form in Korea perfektioniert und setzt sich aus den **9** bekanntesten koreanischen Kampfkunstformen, sowie Elementen des japanischen Karate und des chinesischen Kung-Fu zusammen.

Der Haupteinfluss des Taekwondo kam jedoch vom japanischen Karate, das während der japanischen Besatzung Koreas in den frühen **1900er Jahren** in Korea eingeführt wurde.

Die Kampfkunst wurde von Generation zu Generation weiter gelehrt um sich vor feinden auch ohne Waffen zu verteidigen.

1.3 Wer hat Taekwondo erfunden?

Choi Hong Hi – Vater des Taekwondo

Choi Hong Hi wurde 1918 im heutigen Nordkorea geboren. Als Jugendlicher lernte er die Kampfkunst Taek Kyon und wurde 1938 zur Weiterbildung nach Japan geschickt, wo er sich die Kampfkunst Karate aneignete.

Während des zweiten Weltkriegs wurde er in einem japanischen Gefängnis inhaftiert. In seiner Zelle hielt er sich mit Taek Kyon und Karate fit.

Nach der Befreiung Koreas wurde er aus dem Gefängnis entlassen und ging nach Korea zurück, wo er ein Jahr später zum Leutnant der koreanischen Armee ernannt wurde.

Choi Hong Hi entwickelte aus der japanischen Kampfkunst Karate und Taek Kyon eine neue Kampfkunst, die in der Technik und der Meditation dem Karate überlegen sein sollte.

Dieser neuen Kampfkunstordnung gab er den Namen **Tae Kwon Do**.



1955 wurde der Name Taekwondo von führenden Persönlichkeiten Koreas akzeptiert, gleichzeitig bekam General Choi Hong Hi eine endgültige Genehmigung, Taekwondo zu veröffentlichen.

Laut Choi Hong Hi besteht Taekwondo aus 5 „physikalischen Gesetzen“:

Konzentration, Reaktionskraft, Gleichgewicht, Atmung und die Schnelligkeit.

2.3 Graduierung und Gurtfarben (ITF- System)

Schülergraduierungen:		
Graduierung	Gurtfarbe	
10. Kup	weiß	Anfänger
9. Kup	weiß gelb	Anfänger
8. Kup	gelb	Anfänger
7. Kup	gelb grün	Anfänger
6. Kup	grün	Anfänger
5. Kup	grün blau	Anfänger
4. Kup	blau	Fortgeschritten
3. Kup	blau rot	Fortgeschritten
2. Kup	rot	Fortgeschritten
1. Kup	rot schwarz	Fortgeschritten



Meistergraduierungen:		
1. Dan	schwarz I	Meister
2. Dan	schwarz II	Meister
3. Dan	schwarz III	Meister
4. Dan	schwarz IV	Meister
5. Dan	schwarz V	Großmeister
6. Dan	schwarz VI	Großmeister
7. Dan	schwarz VII	Großmeister
8. Dan	schwarz VIII	Großmeister
9. Dan	schwarz IX	Großmeister



3.1 Prüfungen im Taekwondo

Um eine Prüfung im Taekwondo zu bestehen, müssen die TeilnehmerInnen gewisse Anforderungen erfüllen darunter:

Formen:

1. **Hyong:** Hyongs sind vorgegebene Techniken, welche in einer bestimmten Reihenfolge ausgeführt werden. Den Schülern und Schülerinnen werden diese Abfolgen beigebracht, um ihre Technik zu verbessern und die richtige Ausführung, als auch die verschiedenen Fußstellungen, zu lernen.
2. **Poomse:** Poomsen sind genauso wie die Hyongs, vorgegebene Abfolgen an Bewegungen. Jedoch gibt es leichte Unterschiede. Gewisse Blocks werden hauptsächlich bei den Poomsen verwendet. Die Kicks in den Poomse sind bis auf wenige Ausnahmen immer auf Kopfhöhe. Bei Poomsen gibt es eine nicht aufgeschriebene Regel, welche besagt, dass man die ersten 70% einer Bewegung langsam und genau ausführen soll und die letzten 30% werden mit viel Kraft ausgeführt.
3. **Front:** Eine Front ist eine Hyong jedoch mit dem Unterschied, dass alle Bewegungen nach vorne ausgeführt werden. Durch all die verschiedenen und teils Komplizierten Drehungen ist die Front eine der schwierigeren Disziplinen.
4. **Kampf:** Eine Hyong im Kampf ist wie eine Hyong jedoch, dass die Form so aufgebaut ist, dass alle Blöcke und Angriffstechniken so unter den beiden Teilnehmern aufgeteilt sind, dass eine Person meistens angreift und die 2. Person die Ausführung blockt oder darauf reagiert. Wenn diese gründlich geübt wird, schaut es meist sehr ästhetisch aus bedarf jedoch sehr viel Übung und Koordination mit dem Partner.

Bruchtest

Einen Bruchtest gibt es bei jeder Prüfung und er ist dazu da, damit die SchülerInnen oder MeisterInnen deren Kraft und erlernten Techniken auf einem Brett ausführen können, um sich zu beweisen.

Selbstverteidigung

Zu jeder Graduierung sollte man gewisse Standarttechniken zur Selbstverteidigung beherrschen, diese können Kipphebel oder einfache Schutztechniken sein, damit der Angreifer weniger bis gar keine Chance hat, seinen Plan umzusetzen

Werte/ Theorie

Zu jeder Prüfung sollte man gewisse Werte erklären und vertreten können, wie zum Beispiel: Respekt, Höflichkeit, Toleranz, Zuverlässigkeit, usw.

Zur Theorie gehören leichte Aufgaben wie Gurtbinden, auf Koreanisch bis 10 zählen und viele weitere.

Kimoodo ist auch ein Teil mancher Prüfungen, welche man hier einordnen kann, da es eine sehr ruhige Aktivität ist. Beim Kimoodo werden gewisse Tiere, welche eine Symbolik haben, mit Übungen dargestellt.

4.1 Taekwondo in Österreich

Taekwondo wurde das erste Mal in Innsbruck unter der Leitung von **Kwa Kyong Min** im Jahre 1965/66 praktiziert.

Mittlerweile ist Taekwondo in ganz Österreich zu einer beliebten Kampfsportart herangewachsen. Allein bei dem Taekwondo Verein **YU- Taekwondo** gibt es über 4000 aktive Mitglieder, darunter rund 350 Meister.

5.1 Quellen:

Stand 18.6.2024

<https://tinyurl.com/mrms7z2h>

<https://tinyurl.com/mvwbxddj>

<https://tinyurl.com/ymu5txwn>

<https://tinyurl.com/yc6z2ack>

<https://tinyurl.com/mse3w9nh>

<https://tinyurl.com/59revs4z>

<https://tinyurl.com/4p2en4fm>

<https://tinyurl.com/4w9f79vv>

<https://tinyurl.com/ycnzwb3z>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>