

Was ist Taekwondo?

Donnerstag, 8. Mai 2008

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist der physische Ausdruck des menschlichen Überlebenswillen unserer prähistorischen Vorfahren der sich aus Wettkämpfen, Spielen und der Beobachtung von Angriffs- und Verteidigungstechniken wilder Tiere, übertragen auf die menschlichen Bewegungsabläufe, ergab. Taekwondo ist darüber hinaus eine Tätigkeit, mit deren Hilfe die geistigen Ziele eines Menschen erfüllt werden können. Durch die Schulung von Geist und Körper ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen, um unfaire Attacken, Brutalität, sowie unnötige Anwendung von Gewalt zu vermeiden und dadurch den Kampf auszuschließen. Taekwondo steht für Fußtechniken (gehen - bewegen - stoßen - springen) Kwon: - steht für Handtechniken (handeln - tun - schlagen) Do: - steht für Geistesentwicklung (leben - denken - Persönlichkeitsentwicklung) und sagt aus: "Gehe handelnd deinen geistigen Weg."

Integrität: Bezeichnet die Fähigkeit Recht und Unrecht von einander unterscheiden zu können. Man muss haben, um sich schuldig zu fühlen, wenn man Unrecht begangen hat. **Durchhaltevermögen:** Um ein Ziel zu erreichen, muss man sich ein Ziel setzen, dieses dann mit Beständigkeit anstreben und dabei jede Schwierigkeit durch Durchhaltevermögen überwinden. **Selbstdisziplin:** Dieser Grundsatz ist innerhalb, sowie außerhalb der eigenen Grenzen, äußerster Wichtigkeit, egal ob es sich dabei um Freikampf, oder persönliche Angelegenheiten handelt, da sich der Verlust der eigenen Kontrolle verhängnisvoll auf den Gegner auswirken kann. Man soll stets danach trachten, innerhalb der eigenen Grenzen zu leben und zu handeln. **Die Symbolik der Gürtelfarben**

Weiß: ist die unbefleckte Farbe, ihr Träger ist noch unwissend.

Gelb: ist symbolisch für den Keimling, der aus der Erde sprießt.

Grün: symbolisch wächst der Keimling zu einem grünen Trieb heran.

Blau: stellt den Himmel dar, also das Erreichen einer gewissen Grenze, was nun zu Höherem befähigt.

Braun: Für den Braungurt benötigt man Geduld und Ausdauer, man kommt wieder auf den Boden der Realität zurück, daher die Farbe der Erde.

Rot: bedeutet "Achtung"; hier ist entsteht etwas bedeutendes; Großes ist in Vorbereitung, im Kommen.

Schwarz: Die schwarze Farbe des Meisters ist die, die alle anderen in sich einschließt, stärker ist, als alle anderen. Jene Farbe, die Achtung und Ehrfurcht einflößt. Man benötigt einige Jahre um ihn zu erreichen. Viele Taekwondoinn glauben mit dem schwarzen Gurt haben sie nun alles erreicht und sind schon perfekt. Ab jetzt gilt es aber die erlernten Techniken zu perfektionieren und ständig an ihnen zu arbeiten.

Hierbei handelt es sich um eine Bewegungsform, die einen Kampf gegen einen, oder mehrere imaginäre Gegner darstellt. Die zu gebrauchenden Stellungen und Techniken sind genau vorgegeben.

Von alters her dienen die Bewegungsformen zum Erlernen der Techniken und ihre Verbindung untereinander.

Es gibt jeder Graduierung entsprechend eine Poomsae, die eine ganz besondere Bedeutung hat. Der Formenlauf ist eine sehr gute Trainingsmethode zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Insgesamt gibt es 17 Bewegungsformen, die weltweit Gültigkeit haben. Bei dieser Disziplin dominieren zu 90% die Handtechniken.

Bei der Überprüfung der Poomsae werden die technischen Fertigkeiten, die Koordination, die Konzentration, die Atemtechnik und die Kraftentfaltung überprüft.

Gleichzeitig zeigt sich in der Poomsae Übung die geistige Reife des Taekwondoinn.

Hanbon Kyorurgi

Durch die Demonstration von Einschrittkampfübungen wird die Anwendungsbereitschaft der Taekwondo Techniken geprüft. Es wird auch das Distanzgefühl und die Achtung vor dem Partner aufgezeigt.

Die Techniken, die der Schüler im Grundtraining erlernt hat, werden nun im freien Kampf eingesetzt. Im sportlichen Wettkampf unterliegt der Sportler natürlich strengen Regeln, wobei mit Vollkontakt gekämpft wird. Tritte und Schläge die zu gefährlichen Verletzungen führen sind verboten. Zusätzlich wird der Kämpfer noch von einer Schutzausrüstung geschützt.

Besonders Fairness und alle Aspekte von Konzentration und Reaktion, Nervenstärke und Selbstüberwindung, sowie die Selbstkontrolle können anhand des Freikampfes überprüft werden.

Beim Freikampf werden zu 90% Fußtechniken angewendet. Es zeigt sich während des Kampfes die ganze Bandbreite der geistigen und körperlichen Fähigkeiten eines Taekwondoin.

Der Wettkampf ist seit dem Jahr 2000 auch bei den olympischen Spielen vertreten, dabei wurden folgende Gewichtsklassen festgelegt:

Männer: bis 58kg, bis 68kg, bis 80kg, über 80kg

Frauen: bis 49kg, bis 57kg, bis 67kg, über 67kg

HOSINSUL

Hier wird gelehrt, mit welchen Techniken sich der Taekwondoin gegenüber einem oder mehreren ihn bedrängenden Gegner erwehren kann. Insbesondere außerhalb des Sportbereiches. Wobei gegenüber dem sportlichen Wettkampf alle Techniken des Tae Kwon Do sowie auch Hebel und Würfe erlaubt sind

Selbstverteidigungsübungen drücken die Bereitschaft des Taekwondo - Treiben in den Punkten Reaktion und richtiges zielgerechtes Handeln aus. Auch das Gefühl für die Anwendung einer Technik wird hiermit demonstriert.

KYOKPA

Das Brechen von Holz und das Zerschlagen von Ziegeln oder Steinen beweist die Fähigkeit, vorhandene Energie erfolgreich auf einen Punkt zu konzentrieren. Damit wird demonstriert, wozu Geist und Körper, sinnvoll koordiniert, in der Lage sind.

Der Bruchtest dient zum Überprüfen der Zielgenauigkeit und Schlag- oder Trittkraft, wobei die Kraft nicht aus der Körperkraft, sondern aus der Technik entstehen sollte. Die geistige Fähigkeit, die Prinzipien des Taekwondo anzuwenden, wird mittels des Bruchtests demonstriert. Da für die Ausführung eines Bruchtests eine exakte Bewegung und Technik Grundvoraussetzung ist, kann das technische Können auch mittels dieser Übungen geprüft werden. Auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird anhand des Bruchtests gezeigt.

SINN DES GÜRTELS

Die Jacke des Doboks wird in der Mitte des Körpers mit einem Gürtel zusammengehalten. Durch das doppelte Umschlingen des Körpers mit dem Gürtel und der anschließenden Verknotung soll die Vereinigung von Körper und Geist zu einem Energiezentrum ausgedrückt werden.

Taekwondo in Österreich...

In Österreich wird 1965/66 an der Universität Innsbruck erstmals Taekwondo angeboten.

1969 wird der Österreichische Taekwondo Verband gegründet.

