



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Know-how Training	DAS solltest du auf jeden Fall über Taekwondo wissen.
--------------------------	---

Tae Kwon Do – Worte, Begriffe, Aussprache

Wichtige Basisinformation über Tae Kwon Do findest Du im Buch von Sabomnim Dr. Andreas Held, *Tae Kwon Do, Mit der fernöstlichen Kampfkunst Körper und Geist in Einklang bringen*, Seite 10-11.

Weitere Informationen findest du in unserer Homepage – nachdem deine Schüler dort nachlesen können, solltest du als Schulleiter diese Infos auch kennen.

Tae Kwon Do – was du unbedingt wissen solltest

Taekwondo entwickelte sich in Korea aus alten koreanischen Kampftechniken, gemischt mit starkem, japanischem Einfluss (Karate). Die Bezeichnung Taekwondo gibt es **seit 1955**, eingeführt von General Choi Hong-hi. In den Folgejahren entwickelten sich Unterstile. **Drei Taekwondo-Stile** sind weltweit bekannt: Traditionelles Taekwondo (hierzu gehört YU-Taekwondo), reformiertes, traditionelles Taekwondo und „WT“-Taekwondo. Alle Stile zeichnen sich durch die typischen, hohen und teils akrobatischen Fußtechniken (Kicks) und besondere Dynamik und Beweglichkeit der Sportler aus. Unterschiede findet man in den Techniken, im Formenlauf (Hyong, Tul, Poomsae) und im Wettkampf. Es finden sich unterschiedliche Schreibweisen: Tae Kwon Do und Taekwondo sind gebräuchlich.

Wichtig zu wissen ist, dass Großmeister Dr. Held im **YU-Taekwondo einen eigenen Wettkampfstil** begründet hat (YU-Fight, siehe Homepage), der durch spezielle Schutzausrüstung realistische Kampfsituationen bei minimalem Verletzungsrisiko erlaubt.

Information für deine Schüler: Traditionelles YU-Taekwondo lehrt die geistigen und körperlichen Kräfte sinnvoll aufzubauen, einzusetzen und Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Besondere Bedeutung kommt der Entwicklung **innerer Werte** zu: Selbstbeherrschung, Konzentration, Erweiterung der eigenen Grenzen und mehr. Demonstriert werden diese Fähigkeiten zum Beispiel mit Bruchtests, bei Hyong-Vorführungen und auch bei sportlichen Wettkämpfen.

Wichtig sind auch Basis-Kenntnisse zu den bekanntesten, anderen Kampfsport- und Kampfkunstarten, vor allem zum sehr ähnlichen und begrifflich oft verwechselten Karate.

Karate (Übersetzung etwa „leere Hand“):

Ursprung: Japan. Es gibt diverse Stile, Schulen und Ausformungen. Obwohl sich Karate-Techniken in den letzten Jahrzehnten stark an Taekwondo angenähert haben (höhere und akrobatischere Kicks), werden im Karate die Fußtechniken weniger betont und sind in der Regel weniger hoch und akrobatisch. Karate wirkt gegenüber Taekwondo eher starr und statisch und ist in der Regel intensiv mit japanischer Kultur und Ritualen verhaftet. Karate ist keine olympische Disziplin. Im Karate gibt es ebenfalls Formenlauf – der dort „Kata“ heißt (entspricht etwa den traditionellen Hyongs des Taekwondo).

Da ebenfalls aus Japan stammend, sei der Vollständigkeit noch Judo angeführt. Dieser Sport ist olympisch



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

und arbeitet ausschließlich mit ringkampftartigen, eher fließenden Techniken: Würfe über Hüfte und Bein, Hebeltechniken, Bodentechniken. Judo enthält traditionellerweise keine Schläge und Kicks.

Kickboxen:

Das weit verbreitete Kickboxen mit vielen, exotisch benannten Unterarten, beinhaltet viele Boxtechniken mit den Fäusten, die dem europäischen, traditionellen Boxkampf sehr ähnlich sind. Wie der Name schon sagt, werden auch sehr intensiv Kicks eingesetzt. Kickboxen hat sich von den Traditionen und Ritualen traditioneller, fernöstlicher Kampfkünste entfernt oder „befreit“. Das heißt, das effektive Kämpfen steht im Vordergrund – nicht akrobatische Kicks oder etwa ein Formenlauf.

Kung Fu:

Wird im Westen meistens als Bezeichnung für verschiedene chinesische Kampfkunststile verwendet, z. B. Shaolin Kung Fu, Wing Chun Kung Fu. In der chinesischen Sprache bezeichnet der Begriff ursprünglich eher den Grad einer durch harte Arbeit erworbenen Kunstfertigkeit und die dafür aufgebrauchte Zeit und Anstrengung. Umgangssprachlich wird er dort aber auch als Synonym für Kampfkünste verwendet, die man erst durch beständiges Training („Kung Fu“ – „investierte harte Arbeit“) erlernen kann. Bekannt wurde Kung Fu vor allem durch eine TV-Serie in den 70er-Jahren und durch Shows der Shaolin-Mönche.

MMA:

Mixed Martial Arts ist eine Vollkontakt-Kampfsportart, rein auf Wettkämpfe ausgelegt und teilweise ziemlich brutal – etwa wie das showartige Wrestling. Populär geworden ist MMA Anfang der 1990er Jahre. MMA ist eine aggressive, deshalb auch gefährliche Vollkontaktsportart. Verwendet werden dürfen Schlag- und Tritttechniken aus dem Boxen, Kickboxen, Taekwondo und Karate sowie Bodenkampf- und Ringtechniken aus dem Brazilian Jiu-Jitsu, Ringen und Judo.

Thaiboxen / Muai Thai:

Das thailändische Muai Thai zählt zu den bekannteren Kampfkünsten – baut auf völlig anderen Ritualen auf und die Fußtechniken unterscheiden sich in der Ausführung stark vom Taekwondo. Trainiert und gekämpft wird nur mit einer kurzen Hose bekleidet. Zur Ausstattung gehören Symbole wie seilartige Bänder um Oberarm oder Kopf.

Aikido:

Eine betont defensive, moderne japanische Kampfkunst, die auch Rituale und die japanischen Ehrbegriffe kennt. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei als Synthese unterschiedlicher Budō-Disziplinen entwickelt, insbesondere aus dem Daitō-Ryū Aiki-Jūjutsu.

Jiu-Jitsu:

Ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Jiu Jitsu soll ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung und – unter anderem durch Stärkung des Charakters und Selbstbewusstseins – auch zur friedlichen Lösung von Konflikten bieten.

Capoeira:

Ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen NíGolo zurückgeführt wird. Capoeira wurde während der Kolonialzeit in Brasilien von verschleppten Sklaven aus Afrika praktiziert und weiterentwickelt.



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Ein vollständiger Überblick über alle Kampfsport- und Kampfkunstarten sprengt hier den Rahmen. Es gibt unzählige Kampfkünste. Indonesien, Indien, verschiedene Länder in Afrika haben ihre eigenen Kampfkünste entwickelt.

Zählen auf Koreanisch

Fernöstliche Kampfkünste pflegen einige Traditionen die auf ihre Herkunft hinweisen. So wird in Taekwondo-Schulen grundsätzlich auf Koreanisch gezählt. Behalte das bitte unbedingt in deiner Schule bei.

Das Koreanische schreibt in „Hangul“ und nicht wie wir mit „römischem“ Alphabet/Schriftzeichen. Deshalb kann mit unseren Schriftzeichen die korrekte Aussprache nur annähernd wiedergegeben werden und kann von dem abweichen, was Du gewohnt bist und schon gehört hast. Die hier angeführte Schreibweise ist aus dem Englischen übernommen und differiert je nach Quelle. Beachte die angegebene Aussprache.

Zahlen / Zählen:

1 =	hanah	erste Silbe wird betont, zweite fast verschluckt: „han“
2 =	dool	spricht: „dul“
3 =	set	
4 =	net	
5 =	dasot	erste Silbe wird betont, zweite fast verschluckt: sprich etwa „das“
6 =	yasot	erste Silbe wird betont, zweite fast verschluckt: „yos“ (eher mit „o“ als mit „a“)
7 =	ilgop	zweite Silbe wird betont, erste fast verschluckt: „Lgohp“
8 =	yadol	zweite Silbe wird betont, erste fast verschluckt: „dol“
9 =	ahop	zweite Silbe wird betont, erste fast verschluckt: „hohp“
10 =	yool	spricht: „yohl“

Tae Kwon Do

„Tae“: bedeutet „Fuß“ oder „mit dem Fuß schlagen“.

„Kwon“: „Hand“ oder „mit der Hand schlagen“.

„Do“: etwa „Weg“, auch übersetzt mit „Kunst“.

Tae Kwon Do bedeutet also so viel wie „Fuß-Hand-Weg“ oder „Die Kunst der Füße und Hände“, manchmal auch übersetzt mit „Kunst, mit Füßen und Händen zu kämpfen“. Wie im Deutschen ist „Weg“ auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen.

Übungsraum: Dojang (auch übersetzt mit „Haus der Disziplin“)

Kampfanzug: Dobok



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Mehr über Tae Kwon Do findest du in unserer Homepage und in den Büchern von Dr. Andreas Held,

1. Taekwondo – Mit der fernöstlichen Kampfkunst Körper und Geist in Einklang bringen,
2. Traditionelles Taekwondo: Eine Kampfkunst und ihre Wirkungen,
3. Ganzheitliche Ansätze der fernöstlichen Kampfkunst Traditionelles Taekwondo.

Weitere Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung veröffentlicht Dr. Held unter dem Pseudonym „Dr. YU“: Der Weg des Meisters.

Basistechniken

Hier beschränken wir uns auf die Basisbegriffe. Weitere Informationen findest du bei den Videoerklärungen. Diese Begriffe solltest du als Franchisenehmer und Leiter einer YU-Schule kennen und an die Schüler weitergeben können.

Jede Technik wird durch zusätzliche Worte näher definiert. So heißen alle Fauststöße „Chirugi“. Zusätzliche Begriffe beschreiben, ob z.B. gerade nach vorn oder zur Seite, die Höhe des Ziels usw. Ähnlich bei z.B. Blocks mit den Armen „Makki“. Zusätze beschreiben, ob z.B. der Block von innen nach außen oder umgekehrt erfolgt, ob mit offener oder geschlossener Hand, welche Seite der Faust dabei nach vorne/außen zeigt, die Höhe des Blocks usw.

1. Fauststoß:

Jumeok Chirugi – Jumeok (sprich etwa tschumschok), wird immer dann verwendet, wenn der Begriff eine Technik beschreibt und bedeutet Faust und Chirugi „Stoß“. Der Begriff „Kwon“ (vgl. Tae Kwon Do) bedeutet ebenso „Faust“ aber mit weiterer Bedeutung, ähnlich „Autorität“ oder „Macht“ und wird deshalb nicht zur Beschreibung einer Technik verwendet. (zusätzliche Begriffe definieren den Chirugi genauer, z.B. nach Art, Höhe, Richtung, usw.: Hammerfaust = Me Jumeok, Fastrücken = Dung Jumeok usw.)

2. Block:

Makgi (mit zusätzlichen Begriffen wird ein Makgi genauer definiert nach z.B. Höhe, Richtung, Details zur Handhaltung). Die gebräuchlichsten:

Tiefblock mit Faust: Hadan Makgi ,

Mittelblock mit Faust: Chungdan Makgi,

Mittelblock mit offener Hand: Sudo Makgi,

Hochblock mit Faust: Sangdan Makgi,

Mittelblock mit beiden Armen, Faust des einen Arms stützt Ellbogen des anderen:

Palmok Makgi (heißt wörtlich „Unterarm Block“), von außen nach innen: An-Makgi, von innen nach außen Bakkat- oder Yop-Makgi (wörtlich „Seite Block) – es gibt unterschiedliche Schreibweisen, die aktuellste ist Makgi (anders: Makki).



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

3. Kicks:

Chagi = Kick, hier die Basiskicks:

Ap Chagi:

Kick nach vorn, Treffer mit Ballen oder selten mit dem Rist. Im Sonderfall „Miro Chagi“ wird mit der ganzen Sohle des Fußes der Gegner weggeschoben.

Yeop Chagi:

(verschiedene Schreibweisen – „Yeop“ ist die häufigste). Seitkick (Yup oder auch Yop), Treffer mit „Fußschwert“ oder bereits mit der Ferse.

Dollyo Chagi:

Halbkreiskick, getroffen wird mit dem Fußballen (Bruchtest) oder Rist (Kampf),

Dwi Chagi:

Rückwärtskick (wird manchmal fälschlicherweise auch als Yop nach hinten bezeichnet), Treffer wie Yop-Chagi. Beim Dwi Chagi zeigt die Fußspitze nach unten (!), der Kick wird entlang dem Knie (beide Oberschenkel sind kurz zusammen/parallel) zum Gegner hin ausgeführt. Die Dwi Chagi-Bewegung folgt einer geraden Linie nach hinten.

4. Stand: Seogi, häufigste Schreibweise Seogi (statt Sogi, Soggi)

Moa Seogi:

Füße parallel und ganz zusammen, Beine gestreckt.

Ap Seogi:

Beine gestreckt, Füße hintereinander, wie beim Stehenbleiben aus dem Gehen, nur eine Fußlänge Abstand.

Narani Seogi:

Füße parallel, etwa schulterbreit, eine Fußlänge Abstand.

Chongul Seogi:

spricht „Tschongul-Sogi“, ähnlich wie ein Ausfallschritt, Füße fast parallel, 1,5 Schulterbreiten auseinander, Gewicht 70:30 auf dem vorderem Fuß.

Hugul Seogi:

Füße und Knie (links zu rechts) bilden „L“, Gewicht etwa 60:40 bis 70:30 auf dem hinterem Fuß.

Dytpal Seogi:

spricht „Ditpal...“ 95% Gewicht hinten, vorderer Fuß berührt nur mit Ballen.

Kyocha Seogi: spricht „Giotscha...“ oder „Giokka...“ Überkreuzstellung, die beiden Unterschenkel berühren und stützen sich gegenseitig, Gewicht auf dem vorderen Fuß.



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Fotos der einzelnen Techniken und Stellungen, sowie teilweise auch Videos findest du im Franchisehandbuch unter „Training“ und dort bei „Techniken“, in der Sammlung „2-Wochen-Schwerpunkte“, sowie in der Franchise-Videothek.

Theorie der Kraft im Taekwondo (Quelle: Wikipedia „Taekwondo“)

Um mit einer Taekwondo-Technik die nötige Kraft und die damit verbundene durchschlagende Wirkung zu erzielen, bedient sich der Taekwondoin bestimmter physikalischer Gesetzmäßigkeiten. Das Wissen um diese physikalischen Gesetze nannte Choi Hong-hi (einer der „Väter“ von Taekwondo) „*Theorie der Kraft*“, wobei im Taekwondo der Begriff „Kraft“ synonym mit der physikalischen Kraft und den physikalisch verwandten Begriffen Druck (Physik) und Impuls verwendet wird. Die „Theorie der Kraft“ besteht aus:

- *Konzentration*: Die gesamte Kraft genau im Moment des Schlages auf eine möglichst kleine Fläche wirken zu lassen. Große Fläche = kleine Kraftwirkung, kleine Fläche = große Kraftwirkung.
- *Reaktionskraft*: Gegnerische Kraft plus eigene Kraft = Kraft, die auf den Gegner einwirkt.
- *Gleichgewicht*: Angriff wird wirksamer und Abwehr wird stabiler, wenn der Körper sich im Gleichgewicht befindet.
- *Atmungskontrolle*: Eigene Schlagwirkung und Schutz des eigenen Körpers erhöhen sich durch Anspannen der Bauchmuskeln (Ausatmen und Pressen) im Moment des Schlages.
- *Schnelligkeit*: Je größer die Geschwindigkeit, desto größer ist die wirksame Kraft.
- *Masse*: Je größer die am Schlag beteiligte Masse (Hüfte und gesamter Körper, nicht nur der schlagende oder tretende Körperteil), desto größer die wirksame Kraft.

Kommandos

Cha ryuht	sprich etwa „ <u>chariooo</u> “, Achtung, Stillstehen, Aufpassen, Füße zusammen, Hände anlegen. Verwendung: Anfang + Ende der Stunde und der Hyongs
Choon bi	sprich etwa „ <u>tschunbiii</u> “, „fertig“, eine Verweis, dass es gleich losgeht, auch eine bestimmte Stellung enthält diese Worte – eine Art Startstellung. Verwendung: „Los“-Befehl des Meisters für eine Hyong – nach dem Charyuht
Sijak	sprich etwa „schidschag“, „los!“ Kommando, um zu beginnen, z.B. eine Hyong
Bah ro	sprich etwa „ <u>barooo</u> “, zurück in die Startstellung
Guman	sprich etwa „ <u>gummaaan</u> , heißt „stop“, „aufhören“
Geuk gi	sprich etwa „ <u>guki.....</u> “ Zeichen bzw. „Flagge“ anschauen
Kyung nae	sprich etwa „ <u>kyong ne</u> “ (wie „Hyong“ aber mit „K“ davor) = verbeugen. Das manchmal verwendete „Kinge“ statt „Kjongne“ ist falsch – nicht verwenden!



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Benennung der Meister, Lehrer, Trainer

Kwan Jang Nim Systemleiter, bei YU ist das Dr. Andreas Held, im Training und Trainingsumfeld (z.B. Camps) wird Dr. Held respektvoll mit „Sabomnim“ angesprochen,

Sabom Nim **Großmeister**
oder Sabeomnim, bei YU „Sabomnim“ = Großmeister (ab 5. Dan), siehe oben, bei YU ist dieser Titel für Großmeister und Systemleiter Dr. Held vorbehalten,

Kyo Sa Nim **Schulleiter mit Dan-Grad**
oder Gyosanim, bei YU „Kyoanim“ = Meister, Lehrer (1. bis 4. Dan UND Schulleiter). Bei YU ist dieser Titel nur den Schulleitern und auch nur, wenn sie Dan-Träger sind vorbehalten! Schulleiter und Trainer ohne Dan werden respektvoll nur mit Ihrem Namen angesprochen.

Sabom+Name **alle Meister**
also alle Dan-Träger, egal ob Schulleiter, Trainer oder „normale“ Trainingsteilnehmer, werden bei YU mit „Sabom“ + Namen angesprochen.

Kahm sa hamnida sprich etwa „kam sa mi daa“ = Danke.

Kihap oder Kihap, Kampfschrei, wobei nicht das Wort „Kihap“ geschrien werden muss, der Kampfschrei kann individuell sein. Zweck: einerseits Beeindrucken des Gegners, andererseits erhöht das plötzliche Ausstoßen von Luft beim Schrei die Kraft des Kicks oder Stoßes.
Jede Hyong muss mit einem Kihap beendet werden.

Ki auch Chi, Lebensenergie

Hyongs – Übersicht

Nr.	Name	Anzahl Bewegungen	Eselsbrücken für Anzahl der Bewegungen:	Kommt zur Prüfung für den Kup / Dan:
1	Chon-Ji	19		Zum 9. Kup (weiß-gelb)
2	Dan-Gun	21	19 + 2 = 21 (plus „2“ für die 2. Hyong)	Zum 8. Kup (gelb)
3	Do-San	24	+3 = 24 (plus „3“ für die 3. Hyong)	Zum 8. Kup (gelb)
4	Won-Hyo	28	+4 = 28 (plus „4“ für die 4. Hyong)	Zum 7. Kup (gelb-grün)
5	Yul-Kok	38	+10 (also 2x5) = 38	Zum 6. Kup (grün)
6	Chung-Gun	32	38 minus 6 = 32	Zum 5. Kup (grün-blau)
7	Toi-Gye	37	30 + „7. Hyong“	Zum 5. Kup (grün-blau)
8	Hwa-Rang	29	37 – „8. Hyong“	Zum 4. Kup (blau)
9	Chung-Mu	30		Zum 3. Kup (blau-rot)



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

10	Kwan-Gae	39		Zum 3. Kup (blau-rot)
11	Po-Eun	36		Zum 2. Kup (rot)
12	Gae-Baek	44		Zum 1. Kup (rot-schw.)
13	Yu-Shin	68		1.Dan
14	Chung-Yang	52		2.Dan
15	Ul-Ji	42		2.Dan
16	Sam-Il	33		2.Dan

Übersetzungen Technik-Begriffe

Vorne	Ap	Hinten	Dwi	Seitlich	Yeop
Aufwärts	Naeryeo	Innen	An	Nach innen	Aneuro
Außen	Bakkat	Nach außen	Bakkeuro	Drehen	Dora
Gedreht, rund	Dollyeo	Gesprungen	Twimyeo	Andersherum	Bandae
Untere Stufe	Hadan	Mittlere Stufe	Jungdan	Obere Stufe	Sangdan
Ungleichseitig	Pandae	Gleichseitig	paro		

Hosinsul Selbstverteidigung: Konter- und Hebeltechniken im Liegen oder Stehen; im YU-Taekwondo sind Techniken zur Hosinsul-Hyong 1 (Prüfung 1. Kup, 1. Dan) und 2 (2. Dan) kombiniert

Ilbo daeryeon **Einschritt**kampf: Abwehrende blockt **eine** Angriffstechnik und kontert mit Gegenangriff

Ibo daeryeon **Zweischritt**kampf: Abwehrende blockt **zwei** Angriffstechniken im Rückwärtsgehen, kontert dann

Sambo daeryeon: Dreischrittkampf

Gyeorugi Freier Wettkampf (auch jayu daeryeon)

Das Zeremoniell im YU-Taekwondo

Das Dojang ist der Ort des Übens, des Lernens, daher auch der Disziplin. Was der Großmeister oder Meister hier sagt, ist Gesetz. Im Dojang soll der Schüler abschalten, alles draußen lassen und sich ganz auf seine persönliche körperliche und geistige Entwicklung konzentrieren. Das wird symbolisiert, indem der Schüler sich beim Eintritt zuerst zum Zeichen dann zum Meister verbeugt und damit alles Ablenkende, Belastende usw. hinter sich, draußen lässt.

Auf keinen Fall darf es erlaubt sein, im Dojang zu essen oder zu telefonieren – das gilt auch für wartende Eltern, die wir höflich, aber bestimmt um Respekt vor dem Ort und vor dem Training ihrer Kinder ersuchen.

Im Training achte darauf, dass Teilnehmer nicht Kaugummi kauen, das Trinken muss auf die Trainingspausen warten, Schmuck wie Armbänder, Uhren, Halsketten usw. müssen auf jeden Fall vor dem



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Training abgelegt werden. Bei Piercings müssen wir ein Auge zudrücken, sollten aber auf die Verletzungsgefahr hinweisen.

Der Meister beginnt die Stunde, indem sich alle in einer Reihe nach Rang (und Alter) aufstellen,

1. sich alle auf seinen Befehl hin zum Zeichen wenden (Um-Yang-Zeichen, das etwa die Einheit und Harmonie von Geist und Körper symbolisiert),
2. sich alle auf seinen Befehl zum Zeichen verbeugen (als Zeichen der Achtung vor Um-Yang, der Harmonie),
3. sich auf Befehl des ranghöchsten Schülers zum Meister wenden und auf Kommando verbeugen.

Ähnlich am Ende jeder Stunde:

Dobok richten, Verbeugen zum Zeichen, zum Meister wie oben. Wie die Stunde beendet wird, bestimmt der Meister. In der Regel bedankt sich der Meister bei seinen Schülern für ihr Mitwirken im Training mit „Kahm sa hamnida“ (Danke), lässt einen Kreis bilden, informiert über Aktuelles und verabschiedet jeden einzeln per Handschlag, wobei er seine freie Hand (also die linke) beim in Europa traditionellen Hand-Gruß auf die Schülerhand obenauf legt.

Schüler, die zu spät kommen, sollten zuerst grüßen und warten dann am Eingang oder Rand des Trainingsraums, bis der Meister sie auffordert, teilzunehmen. Ohne Aufforderung durch den Meister (Trainer) dürfen sie nicht einfach in die Trainingsgruppe gehen.

Während des Trainings muss der Meister (Trainer) darauf achten, dass kein Schüler ohne seine Einwilligung die Trainingsfläche verlässt, auch nicht um aufs WC zu gehen, oder um zu trinken. Ist ein Schüler verletzt oder irgendwie, muss der Meister (Trainer) sofort reagieren – ohne Wissen und Kenntnisnahme des Meisters verlässt kein Schüler die Trainingsfläche. Schüler die zwischen den Trainierenden herumgehen / -laufen, sind sofort zu stoppen.

Quellen:

1. Dr. Andreas Held, Tae Kwon Do, Mit der fernöstlichen Kampfkunst Körper und Geist in Einklang bringen,
2. Dr. Andreas Held, Dein Weg zum Meister,
3. Kodex YU-Taekwondo, erhältlich in jeder YU-Schule.



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Freikampf, YU-Fight (Beschreibung, Regeln, Unterschiede)

YU-Fight ist eine spezielle Entwicklung von Großmeister Dr. Andreas Held. Das ist ein Freikampf mit spezifischen Regeln und besonderer Ausrüstung, die ein Verletzungsrisiko nochmals wesentlich minimieren. Der Unterschied zum olympischen Freikampf mit Vollkontakt liegt vor allem in der Ausstattung mit Schutzelementen, die alle relevanten Trefferpunkte bestmöglich absichern. Zu Informationen zum Wettkampf-Sport Taekwondo und den Regeln des (auch olympischen Wettkampfes) siehe Wikipedia.

Im Unterschied zum traditionellen Freikampf mit Leichtkontakt bei marginaler Schutzausrüstung, findet YU-Fight als sportlicher Wettkampf unter realistischen Bedingungen statt – aber mit minimalem Risiko. Als ein wichtiger Bestandteil der YU-Turniere (Liga) ist diese Disziplin speziell in der Gruppe der Kinder und Jugendlichen besonders beliebt.

Die Kampfregeln findest du in der YU-Homepage. Die Kampfdauer beträgt in Vorkämpfen 45 Sekunden, im Finale 2x 45 Sekunden Netto-Kampfzeit. Jeder der beiden Kämpfer wird von 4 Zählkampfrichtern beobachtet. Das letzte Wort hat immer der Hauptkampfrichter. Dieses Regelwerk weicht vom traditionellen Freikampf ab und zielt ebenso auf realistische Kampfbedingungen.

Du kannst eigene YU-Fight-Stunden anbieten, solltest aber genügend Erfahrung und Können davor aufbauen. Sprich mit deinem Ausbilder bei Interesse.

Kimoodo

Kimoodo ist ein ganzheitliches System von Übungen und Praktiken aus asiatischen Kampfkünsten und historischen, fernöstlichen Heilkünsten. „Kimoodo“ bedeutet „Weg der Lebensenergie“ und ist, obwohl es als das „koreanische Tai Chi“ gilt, auch eine Kampfkunst und enthält Elemente aus (vor allem) Taekwondo, Hapkido, Gumdo, Karate, Kung Fu, Jujitsu, Tai Chi, Qi Gong, Yoga und anderen Kampf- und Heilkünsten.

Kimoodo will einen Weg weisen zu ganzheitlicher Lebensführung, Reduktion und Bewältigung von Stress und Belastungen, fördert ausbalancierte Lebensführung, Gesundheit und Fitness, Frieden und Harmonie. Entsprechend der Philosophie von Kimoodo soll der Körper von Negativem befreit bzw. negative Energien in Lebensenergien umgewandelt werden. Kimoodo soll Heilkräfte bei aller Art von Irritationen, Verletzungen und Krankheiten aktivieren können. Das soll sowohl für körperliche, als auch für mentale und seelische Irritationen, Krankheiten und Verletzungen gelten. Traditionell sollen diese Heilkräfte auf der Anreicherung mit Energie beruhen, wobei Kimoodo Himmelsenergie (Luft, Sauerstoff), Erdenergie (Nahrung, Wasser) und menschliche Energie (Blut und Geist) unterscheidet. Weiters beinhaltet Kimoodo meditative Bewegungs- und Atemübungen, Dehnübungen und Meditation.

Zielgruppe für Kimoodo sind hauptsächlich Erwachsene ab 40 und insbesondere Senioren. In das Kimoodo-Training kannst du auch Slow-Taekwondo einbauen. Das heißt Dehn-, Lockerungs-, Entspannungsübungen und Techniktraining in slow Motion.

Sprich deinen Ausbilder bei Interesse darauf an.



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Der YU-Kodex

Den YU-Kodex bekommst du mit deinem Franchise-Paket. Er sollte in allen YU-Standorten aufliegen und bei der Vertragsunterzeichnung als Geschenk überreicht werden. Unsere Kunden schätzen den YU-Kodex wegen seiner Informationen über Tugenden, Werte, Prüfungsordnung und weiteren Informationen.

Wissenswertes über Hyongs

Ursprünglich gab es 20 Hyongs, von den erfahrensten koreanischen Kampfkunst-Experten für Taekwondo zusammengestellt. Erst einige Jahre später entwickelte General Choi Hong-hi mit weiteren Meistern noch zusätzliche 4 Hyongs mit neuen Bewegungselementen. Die Idee war, so viele Hyongs zu gestalten, wie der Tag Stunden hat. Die Reihenfolge der Hyongs (oder "Formen") ist entscheidend und darf nicht verändert werden. Denn die Formen bauen mit ihren Techniken aufeinander auf. Die Namen der Hyongs, die Anzahl ihrer Bewegungen und ihr Schritt-Diagramm stehen symbolisch für Ereignisse der koreanischen Geschichte oder Heldenfiguren. Erst viel später wurde noch eine 25ste Form aus politischen Gründen ergänzt.

Eine Hyong ist ein imaginärer Kampf

Eine Hyong ist ein festgelegter Bewegungsablauf von etwa 30 bis 60 Verteidigungen und Angriffen mit einem Gegner, den man sich nur vorstellt. Also eine Art Kampf-Choreografie, ein Schattenkampf im Rhythmus deiner eigenen, inneren Stimme.

Hyongs trainieren den Körper

Mit Hyongs trainierst du nicht nur die Techniken, sondern auch Konzentration, Balance, richtige Atmung und mentale Stärke. Jede Bewegung wird exakt und zu 100% realistisch ausgeführt. Der Körper programmiert so Angriffe und Verteidigungen, mit dem Vorteil, dass diese im Ernstfall wie automatisch ablaufen können. Die körperlichen Wirkungen zeigen sich vor allem in Fitness (Herz-Kreislauf- und Atemsystem), Balance, Geschmeidigkeit und Stärke.

Hyongs trainieren mentale Stärke

Der unschätzbare Wert des Hyong-Trainings liegt auch im Training der mentalen Stärke:

- Nach fernöstlicher Philosophie fördern Hyongs den harmonischen Fluss der Lebensenergie Chi,
- Die westliche Medizin kann jedenfalls diese harmonisierende Wirkung mit Hilfe der Hirnströme messen. Je nach Ausführung kann eine Hyong stresslindernd oder belebend und mental stärkend wirken,
- auf jeden Fall trainieren Hyongs Flexibilität, Balance, Technik, Reaktion und – bei richtiger Ausführung – auch Kraft und Ausdauer.



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Wenn du eine Hyong praktizierst, dann solltest du dich fließend, in jedem Moment bewusst und kraftvoll bewegen. Ein Meister erkennt an der Ausführung einer Hyong die Qualitäten und Reife des Schülers.

Zu den Gürtelprüfungen sind jeweils bestimmte Hyongs vorgeschrieben. Der Schwierigkeitsgrad steigt mit dem Grad des Schülers.

Die 25 Hyongs

Bei den Gurtprüfungen werden folgende Hyongs als Beweis für das Können des Schülers geprüft – bis zum Schwarzgurt musst du bereits 13 Hyongs beherrschen.

Symbol für "lebenslanges Lernen"

Die ersten 20 Hyongs wurden nach 1955 um weitere vier ergänzt. Der Gedanke dahinter war, dass die Zahl 24 stellvertretend für die Stunden eines Tages steht. Denn – der Mensch soll sein ganzes Leben lang lernen. Aber im Vergleich zur Ewigkeit ist die Lebensspanne eines Menschen scheinbar so kurz, wie nur ein Tag mit seinen 24 Stunden.

Viel später erst kam noch eine 25. Hyong aus politischen Gründen dazu. Die Bewegungen und Techniken dieser letzten und höchsten fünf Hyongs sind in den ursprünglichen 20 nicht enthalten. Deshalb werden sie auch gerne als "geheimes Wissen der Großmeister" bezeichnet.

Genügt es, die "Choreografie" zu kennen?

Nein. Eine Hyong ist wie ein Spiegel unserer Persönlichkeit. Eine Hyong muss atmen und leben und fließen. Sie soll dein Können zeigen, deine persönliche Entwicklung. Also übe sie intensiv und entwickle meisterliches Können!

Poomsae

Die World Taekwondo ("WT", vormals WTF World Taekwondo Federation) ist der sportlich orientierte Taekwondo-Verband. Seit 1994 gehört Taekwondo zur olympischen Disziplin. Im Unterschied zum Traditionellen Taekwondo mit 25 Hyong-Formen werden hier 8 Schüler- und 9 Meister-Poomsae unterrichtet und geprüft. Poomsae haben deutlich weniger Bewegungen als Hyongs, und sind naturgemäß weniger traditionell orientiert. YU-Taekwondo versteht sich als umfassende Schule und unterrichtet daher traditionelle Hyongs sowie Poomsae.

Schüler-Poomsae 1-8 (Taeguk)

Die Formen 1-8 werden "Taeguk" genannt. Sie ersetzen ihre Vorgänger "Palgwae" ("Bagua") die in der WT erst 1967 entwickelt worden sind.



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

1. Il Chang (Himmel) 18 Bewegungen
2. I Chang (Frohsinn) 18 Bewegungen
3. Sam Chang (Feuer) 20 Bewegungen
4. Sa Chang (Donner) 20 Bewegungen
5. Oh Chang (Wind) 20 Bewegungen
6. Yuk Chang (Wasser) 19 Bewegungen
7. Chil Chang (Berg) 25 Bewegungen
8. Pal Chang (Erde) 27 Bewegungen

Meister-Poomsae 9-17 (Yudanja)

Diese 9 Formen sind für Schwarzgurtprüfungen vorbehalten und werden "Yudanja-Poomsae" genannt, was soviel heißt wie "jemand mit Dan".

9. Goryeo (koreanische Dynastie) 30 Bewegungen
10. Geumgang (koreanisches Gebirge) 27 Bewegungen
11. Taebaek (koreanisches Gebirge) 26 Bewegungen
12. Pyongwon (groß & majestätisch) 21 Bewegungen
13. Sipjin (10 Symbole der Langlebigkeit) 28 Bewegungen
14. Jitae (Erde) 28 Bewegungen
15. Chonkwon (Himmel) 26 Bewegungen
16. Hansu (Anpassungsfähigkeit des Wassers) 27 Bewegungen
17. Ilyeo (Einheit i.S. eines buddhistischen Zustands) 23 Bewegungen



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

YU-Fight mit Komplettschutz

YU-Fight ist eine spezielle Entwicklung von Großmeister Dr. Andreas Held. Ein Freikampf mit spezifischen Regeln und besonderer Ausrüstung, die ein Verletzungsrisiko nochmals wesentlich minimieren.

Realistische Kampfsituationen

Der Unterschied zum olympischen Freikampf mit Vollkontakt liegt vor allem in der Ausstattung mit Schutzelementen, die alle relevanten Trefferpunkte bestmöglich absichern.

Im Unterschied zum traditionellen Freikampf mit Leichtkontakt bei marginaler Schutzausrüstung, findet YU-Fight als sportlicher Wettkampf unter realistischen Bedingungen statt – aber mit minimalem Risiko. Als ein wichtiger Bestandteil der YU-Turniere (Liga) ist diese Disziplin speziell in der Gruppe der Kinder und Jugendlichen besonders beliebt.

Die Kampfregeln

Die Kampfdauer beträgt in Vorkämpfen 45 Sekunden, im Finale 2x 45 Sekunden Netto-Kampfzeit. Jeder der beiden Kämpfer wird von 4 Zählkampfrichtern beobachtet. Das letzte Wort hat immer der Hauptkampfrichter.

YU-Turniere

In einem YU-Turnier kannst du in vier Disziplinen punkten:

1. Hyong
2. Bruchtest
3. Freikampf leicht (geringer Körperkontakt)
4. YU-Fight (Vollkontakt mit speziellem Schutz)

In einem Jahr gibt es vier Turniere, pro Quartal eines. Teilnahmeberechtigt sind nur YU-Mitglieder. Die Teilnahme ist freiwillig. Die GewinnerInnen in der jeweiligen Disziplin erhalten Pokale und Medaillen.



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

YU-Liga

Die vier Turniere aus einem Jahr ergeben in Summe die YU-Liga. Die Punkte der Turniere werden addiert und ergeben die Rangliste der Jahres-Liga. Pokale und Medaillen werden sowohl in jedem einzelnen Turnier, als auch in der Liga verliehen.

Am Jahresende werden die Gesamtpunktesieger in jeder der vier Disziplinen ermittelt.

Zusätzlich gibt es noch Wertungen für die YU-Schulen mit den höchsten Gesamtpunkten ihrer teilnehmenden Schüler und die Wertung der einzelnen Schüler mit den meisten Punkten. Damit wird die Teilnahme an möglichst vielen Disziplinen belohnt.