



Informationsmaterial für Anfänger

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine ca. 2000 Jahre alte koreanische Kampfsportart, bei der Arme und Beine zur Abwehr bzw. zum Angriff eingesetzt werden.

Die Sportler sollen aber zusätzlich zum körperlichen Training auch als Mensch reifen und wachsen. Ein wesentlicher Inhalt des Reifungsprozesses im Taekwondo sind daher Kameradschaft, Disziplin, Selbstbeherrschung, Selbstvertrauen etc.

Im sportlichen Wettkampf gibt es zwei Bewerbe:

Zum einen den Technik-Bewerb, der einen Kampf gegen einen imaginären Gegner darstellt und ein sehr hohes Maß an Konzentration und Technik verlangt, zum anderen den Freikampf. Dieser wird auf Grund der verlangten Graduierung erst nach 1 bis 2 Jahren Trainingszeit erreicht. Der Freikampf wird mit Körperkontakt ausgeführt, wobei die beiden Partner Schutzausrüstungen tragen.

Durch die strengen Kampfregeln und die große Disziplin der Sportler ist die Verletzungsgefahr sehr gering. Dies ist auch mit ein Grund für die Aufnahme des Taekwondo in die olympischen Disziplinen, da die Verletzungshäufigkeit im Vergleich zu anderen Kampfsportarten, insbesondere dem Karate, deutlich geringer ist.

Medizinische Untersuchung

Die ärztliche Untersuchung kann prinzipiell bei jedem Arzt Ihrer Wahl gemacht werden. Empfohlen wird der Hausarzt oder ein Sportmediziner (nähere Informationen im Verein). Die Untersuchung sollte so gründlich wie möglich gemacht werden, d.h. Herz bzw. Kreislauf (nicht nur im Ruhezustand sondern auch nach einer Belastungsprobe, wie 3-5 min. Laufen oder Kniebeugen). Auch ein EKG wäre empfehlenswert.

Diese Untersuchung, die jährlich zu wiederholen ist, gewährleistet:

- Einen gesunden Einstieg in den Sport
- Eine wichtige Kontrolle des Sportlers durch den Arzt und die damit verbundene Früherkennung eventuell auftretender Schäden
- Bei Zusammenarbeit von Arzt und Trainer, ein auf den Sportler abgestimmtes Training (z.B. bei Wachstumsstörungen, Kreislaufkrankungen, Gelenkproblemen etc.)

Das richtige Verhalten im Trainingsraum

1. Begrüßung der Nationalfahne, wenn im Dojang aufgehängt.
2. Der Anfänger begrüßt den Meister, die Danträger und die älteren Schüler.
3. Betreten der Meister, Danträger oder ältere Schüler nach dem Anfänger den Raum, so begrüßt er diese durch Verneigung.
4. Nach dem Betreten des Dojang ist das Hinausgehen nicht mehr erlaubt.
5. Die Höflichkeit in Haltung und Worten des Anfängers dem Meister gegenüber ist unabhängig von Alter und Geschlecht.
6. Die Meister und die Danträger müssen den Schüler nicht grüßen.
7. Lachen, Reden und Lärmen ist während des Trainings verboten, auch die Zuschauer verhalten sich ruhig.
8. Rauchen und das Trinken von Alkohol vor und während der Trainingszeit ist verboten (Gesundheitliche Schäden)
9. Beim Besuch von anderen Taekwondo-Schulen oder Vereinen stellen sich die Besucher dem, Meister vor und teilen ihm mit, ob sie trainieren oder zusehen wollen. Die Erlaubnis des Meisters ist abzuwarten.

Verhaltensregeln für das Taekwondo-Training

1. Nach dem Umziehen begeben sich die Schüler in den Trainingsraum und beginnen selbständig mit dem Aufwärmtraining.
2. Sobald man den Trainingsraum betreten hat, stellt man das Sprechen ein.
3. Das Tragen von Uhren, Ringen, Ketteln und anderen Schmuckstücken ist verboten, ebenso Kaugummi!
4. Sollten während des Trainings konditionelle Schwierigkeiten auftreten, so tritt man aus der Reihe, verneigt sich zum Trainer und setzt sich an den Rand. Man macht Atemübungen und beobachtet aufmerksam das Training. Wenn man wieder genügend Kraft hat, steht man auf und macht wieder mit.
5. Lernen mit den Augen! Das heißt, sich die Techniken bei den Fortgeschrittenen anzusehen und zu versuchen, diese so gut als möglich nachzumachen.
6. Vermeiden von jeglicher Störung des Trainings!
7. Wenn man während des Trainings austreten muss, so geht man bis zur Tür, verneigt sich zum Trainer und geht hinaus. Beim Hereinkommen verneigt man sich ebenfalls und geht auf seinen Platz zurück.
8. Wurde das Kommando vom Trainer an einen Schüler abgegeben, so ist auf dessen Kommando zu hören.

Fachwortverzeichnis

Allgemein

Koreanisch	Deutsch
An	innen, nach innen
Ap	vorwärts, nach vor
Arae	Unterleib (vom Nabel abwärts)
Bakkat	außen, von innen nach außen
Balnai	Fußaußenkante
Chagi	Schlag, Tritt
Charyot	Kommando "Achtungstellung"
Dan	Meistergrad
Dobok	Taekwondo-Anzug
Dojang	Trainings-, Übungsraum
Dubon	doppelt, zweifach
Dwi	hinten, rückwärts
Guman	Ende der Übung
Jirugi	Stoß (mit der Faust, Fingerspitze,...)
Juchum-sogi	Sitz- oder Reiterstellung
Junbi	Kommando "Vorbereitung"
Kihap	"Schrei"
Kup	Schülergrad
Kyongle	Gruß, grüßen
Kyorugi	Kampf
Makki	Block
Milo	Schub
Momtong	Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
Oen	links
Olgul	Gesicht (vom Schlüsselbein aufwärts)
Orun	rechts
Pal	Arm
Palmok	Unterarm
Pyojok	Ziel
Sabom (-nim)	Meister, Lehrer
Sebon	dreifach
Sogi	Stellung
Swio	Ruhen, freies ungezwungenes Stehen
Twio	gesprungen, im Sprung
Ty	Gürtel
Yop	Seitlich, Seite

Fußtechniken

Koreanisch	Deutsch
Chagi	Schlag, Tritt
Ap-ollyo-chagi	hoch, mit gestrecktem Bein
Apchagi	Vorwärtstritt / Schnapptritt
Pyojok-chagi	Halbkreistritt von außen nach innen
Balnai-chagi	Halbkreistritt von innen nach außen
Milo-chagi	Schubtritt
Dollyo-chagi	Drehtritt
Yop-chagi	Seitwärtstritt

Handtechniken

Koreanisch	Deutsch
Jirugi	Fauststoß
Makki	Block
Arae-makki	Unterleibblock
Momtong-makki	Rumpfblock
Olgul-makki	Gesichtsblock

Zahlen

Natürliche Zahlen		Ordnungszahlen	
1	Hana	1.	Il
2	Dul	2.	le
3	Set	3.	Sam
4	Net	4.	Sa
5	Dasot	5.	Oh
6	Yosot	6.	Yuk
7	Illob	7.	Chil
8	Yodul	8.	Pal
9	Ahob	9.	Gu
10	Yol	10.	Sib