

# Grundbegriffe des Taekwon-Do

## Dojang

Den Trainingsraum, „dojang“ genannt, begeht man nur barfuss und im „dobok“, also im traditionellen weißen Taekwon-Do-Anzug. Beim Betreten des dojang verbeugt man sich. Durch die Verbeugung drückt man seinen Respekt gegenüber den Geist des Taekwon-Do und den Menschen, die diesen umsetzen, also dem Lehrer und den Trainingspartnern, aus. Man ordnet sich in das System ein, lässt seinen Alltag hinter sich zurück und konzentriert sich ganz auf das bevorstehende bzw. gerade absolvierte Training.

Auf der Trainingsfläche selbst wird nicht gegessen, getrunken oder Kaugummi gekaut. Das Rauchen ist im und unmittelbar vor dem Dojang untersagt.

## Do

Die Grundidee des Do ist die individuelle Einheit von Wille, Gedanken und Körper zu erreichen. Denn in diesem Zustand kann sich der Geist frei entfalten und ist zu höchster Leistung fähig.

Aber auch die Lebensweise wird hier angesprochen. Es ist erstrebenswert bescheiden und hilfsbereit zu sein. So lernen Taekwon-Do-Anfänger nicht nur von ihrem Lehrer sondern ebenso von höher graduierten Trainingspartnern.

Genauso wichtig ist der Respekt gegenüber dem Lehrer und den Mitschülern im traditionellen Taekwon-Do. Deshalb verbeugt man sich an jedem Anfang und Ende der Unterrichtsstunde vor dem Lehrer sowie vor und nach jeder Partnerübung vor seinem Gegenüber. Fragen werden immer vor oder nach dem Unterricht gestellt. Während des Unterrichts werden keine Diskussionen geführt und es wird nicht über Missgeschicke anderer gelacht.

## Kiap

Um seine ganze Kraft und Energie auf ein Ziel zu konzentrieren, wird in Form eines Kampfschreies laut ausgeatmet. Dieser Kampfschrei (Kiap) kommt nicht aus der Kehle sondern aus der Körpermitte, unterhalb des Bauchnabels. Hier befindet sich das eigentliche Zentrum des Körpers.

Das Kiap dient gleichzeitig der Bündelung und Konzentration von Energie auf einen Punkt, dem Überwinden von Ängsten sowie der Einschüchterung und Verwirrung des Angreifers. Ein zusätzlicher Effekt ist der Abbau von angestauten Aggressionen oder Stress.

## Kyek Pa

Bei einem Kyek Pa (Bruchtest) wird ein Stück Holz, Stein oder ähnliches mit einer Hand- oder Fußtechnik zerschlagen. Dieser Bruchtest zeigt die Wirkung einer voll ausgeführten Technik an Gegenständen, die härter sind als der menschliche Körper. Es kommt auf die richtige Ausführung der Technik an, nicht auf rohe Gewalt. Der korrekte Kyek Pa zeigt die Präzision und die Willenskraft des Ausführenden auf.

Der Bruchtest ist fester Bestandteil aller Gürtelprüfungen und wird auch zu Demonstrationszwecken vorgeführt, er wird jedoch nicht im Unterricht trainiert. Vielmehr ist das Gelingen des Kyek Pa die Konsequenz und die Bestätigung für die richtige Umsetzung der im Unterricht trainierten Techniken.

# Grundbegriffe des Taekwon-Do

## Hyong

Die Form (Hyong) im Taekwon-Do ist vergleichbar mit der Pflicht im Eiskunstlauf. Sie besteht aus einer Reihenfolge festgelegter Bewegungen, die der Verteidigung sowie dem Gegenangriff gegen mehrere imaginäre Angreifer dienen. Hyongs werden möglichst kraftvoll und mit sauberen Techniken ausgeführt. Die Darstellung und Interpretation spiegelt dabei die Persönlichkeit des Ausführenden wieder. Die Techniken werden durch regelmäßiges Wiederholen der Hyongs perfektioniert und da man keinen Partner benötigt, um eine Form zu laufen, kann jeder für sich entscheiden, wie intensiv er außerhalb der Unterrichtsstunde an seiner Hyong und somit an sich selbst arbeiten möchte.

Insgesamt gibt es 20 Hyongs im traditionellen Taekwon-Do, deren Schwierigkeitsgrad sich jeweils von einer Hyong zur nächst höheren steigert. Die Namen und Diagramme der Formen stehen für wichtige Persönlichkeiten oder Symbole bzw. Ereignisse in der Geschichte Koreas.

## Taeryon

Der Taeryon (Kampf) wird im traditionellen Taekwon-Do ohne Kontakt ausgeführt. Hier unterscheidet man zwei verschiedene Formen des Kampfes. Zum einen gibt es den Ilbo Taeryon (Ein-Schritt-Kampf) und zum anderen den Chayu Taeryon (Freikampf).

Im Ilbo Taeryon greift ein Trainingspartner den anderen auf eine festgelegte Weise an. Darauf reagiert der Gegenüber mit Verteidigungs- und Gegenangriffstechniken, die er nach seinem eigenen Ermessen sinnvoll kombiniert anwendet. Wie man dem Namen Ein-Schritt-Kampf bereits entnehmen kann, ist der Abstand in der Ausgangsstellung zwischen Angreifer und Abwehrendem eine Schrittlänge.

Chayu Taeryon (Freikampf) ist eine weitere Entwicklungsstufe. Er ist eine Art Diskussion, in dem die Trainingspartner ihre Argumente (Techniken) zeitgleich austauschen. Chayu Taeryon besteht aus fließend ineinander übergehenden Angriffs- und Verteidigungstechniken, die als blitzschnelle Reaktion auf die jeweils neue Situation erfolgen, die durch die Aktion des Gegenübers entsteht.

Es erfordert sehr viel Disziplin, Körperbeherrschung und Respekt, den Gegner nicht zu treffen oder sogar zu verletzen, denn jeder Angriff wird erst kurz vor dem Auftreffen gestoppt oder mit geringem Abstand zum Ziel ausgeführt. Durch den kontaktlosen Kampf können die Trainierenden die ganze Bannbreite von Techniken einsetzen. Wahrnehmungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Kreativität werden so gefördert.

## Hosinsul

Spezielle Selbstverteidigungstechniken, koreanisch Hosinsul genannt, können gefährliche Situationen entschärfen. Natürlich wird auch im traditionellen Taekwon-Do Selbstverteidigung gelehrt, es ist aber kein fester Bestandteil des täglichen Unterrichts. Es ist wichtig einige Verteidigungstechniken zu kennen. Besser ist es jedoch, durch verschiedene Maßnahmen erst gar nicht in eine Situation zu kommen, in der man sich verteidigen muss.

So ist z.B. ein gestärktes Selbstvertrauen und damit verbunden eine aufrechte Haltung bereits der erste Schritt, nicht als „leichtes Opfer“ angesehen zu werden. Hin und wieder ist es sinnvoll, an das Sprichwort „Der Klügere gibt nach“ zu denken. Zudem kommt natürlich der gesunde Menschenverstand und die persönliche Intuition, denn auch wenn ich das Recht habe an einen bestimmten Ort zu sein, ist es nicht immer klug, auf dieses Recht zu bestehen und dort hin zu gehen.

Sollte man trotzdem einmal angegriffen werden, ist ein schnelles Reaktionsvermögen und ein trainiertes Reflexverhalten oft besser als einstudierte Handgriffe, die nur für ausgewählte Angriffe einsetzbar sind. Durch die Schärfung der Wahrnehmung und das konsequente Trainieren von Abwehr- und Verteidigungstechniken im Unterricht lernt man automatisch und schnell zu reagieren, ohne nachzudenken. So betrachtet wird in jeder Trainingsstunde auf vielseitige Art Selbstverteidigung gelehrt.