태권도

Vokabular des Taekwondo

Zusammengetragen von Oliver Just

Diese Sammlung von koreanischen Ausdrücken erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und richtet sich als Nachschlagewerk an alle Taekwondoin, die sich weiterbilden oder auf eine Prüfung vorbereiten wollen. Die Lautschrift der Übersetzungen richtet sich dabei nach der allgemein akzeptierten, wobei die Aussprache und somit das Schriftbild teilweise variieren. Anders lautende Übersetzungen müssen demzufolge weder richtig noch falsch sein. Ergänzungen und Korrekturen sind herzlich willkommen: *info@just-taekwondo.de*

Stand: 01.01.2019

Deckblatt 1
Inhaltsverzeichnis 2

01. Disziplinen 3
02. Körperstufen 3
03. Körperteile 3
    03.1 Hände 3
    03.2 Arme 4
    03.3 Beine 4
    03.4 Rumpf 5
    03.5 Kopf 5
04. Anatomie im Bild 6
05. Stellungen 11
    05.1 Achtungsstellungen 11
    05.2 Diagrammstellungen 11
06. Richtungen 11
07. Blöcke 12
08. Schläge 13
    08.1 Faust 13
    08.2 Finger 13
    08.3 Handkante 14
    08.4 Ellbogen 14
    08.5 Zielschläge 14
09. Tritte 14
    09.1 im Stand 14
    09.2 im Sprung 15
10. Zahlen / Ordnungszahlen 15
11. Formensystem: Taegŭk poomse 16
    11.1 Poomse der Schülergrade 16
    11.2 Poomse der Meistergrade 16
    11.3 Diagramme 16
12. Kommandos, allgemein 18
13. Wettkampf 18
    13.1 im Kampf 18
    13.2 um den Kampf 18
14. Etikette 19
15. Grundsätze 20
    15.1 nach General Choi Hong Hi 20
    15.2 weitere 20
16. Philosophie 20
17. Kup-Grade 22
18. Dojang-Etikette 25
19. Taegukki 25

01. Disziplinen

gibon yeonseup	-	Grundschule
gibon donjak	-	Grundtechniken
poomsae	-	Formenlauf
ilbo taeryeon	-	Einschrittkampf
hanbon gyeorugi	-	Einschrittkampf *(WT)*
hosinsul	-	Selbstverteidigung
jayu gyeorugi	-	Freikampf
sihap	-	Wettkampf
gyeokpa	-	Bruchtest
chejo	-	Gymnastik
junbi undong	-	vorbereitende Gymnastik
chon-ri undong	-	abschliessende Gymnastik
iron	-	Theorie

02. Koerperstufen

olgul	-	oben
momtong	-	mitte
arae	-	unten
saram	-	Mensch

03. Koerperteile

03.1 Hände

son garak	-	Finger
hansonkut	-	Einzelfinger (einer Handspitze)
moundusonkut	-	Zweifinger
mounsesonkut	-	Dreifinger
sonkut	-	Fingerspitzen
pyonsonkut	-	Fingerspitzen der flachen Hand
gawisonkut	-	Scherenfinger
modumsonkut	-	Sammelfinger

son	-	Hand
pyonson	-	flache Hand
sonnal	-	Handkante
han sonnal	-	Einzelhandkante

sonnal goduro	-	unterstützte Handkante
sonnal dung	-	Handkantenrücken
batangson	-	Handballen
sonmok	-	Handgelenk
kuppin sonmok	-	gebeugtes Handgelenk
komson	-	Bärenhand
awison	-	Bogenhand
khaljaebi	-	awison in Bewegung

jumok	-	Faust
du jumok	-	Doppelfaust
me jumok	-	Faustboden
dung jumok	-	Faustrücken
sewun jumok	-	Vertikalfaust
jeochin jumok	-	umgedrehte Faust
pyon jumok	-	Flachfaust
sosum jumok	-	Knöchelfaust
jipke jumok	-	Zangenfaust

03.2 Arme

pal	-	Arm
ottgae	-	Schulter
sang palduck	-	Oberarm
ha palduck	-	Unterarm
an palmok	-	Innenunterarm
bakkat palmok	-	Außenunterarm
palkup	-	Ellenbogen
palgumchi	-	Ellenbogenspitze

03.3 Beine

dari	-	Bein
ha bok dari	-	Schenkel
jeong gangyi / kyongol	-	Schienbein
murup	-	Knie
ogeum / murup dwi	-	Kniekehle

bal	-	Fuß
bal mok	-	Fußgelenk
chokki	-	Füße
bal garak	-	Zehen
balkut	-	Zehenspitzen
ap chuk	-	Fußballen
baldung	-	Fußspann

balnal	-	Fußaußenkante
balnal dung	-	Fußinnenkante
balbadak	-	Fußsohle
dwit chuk	-	Ferse
dwit kumchi	-	Achillesferse

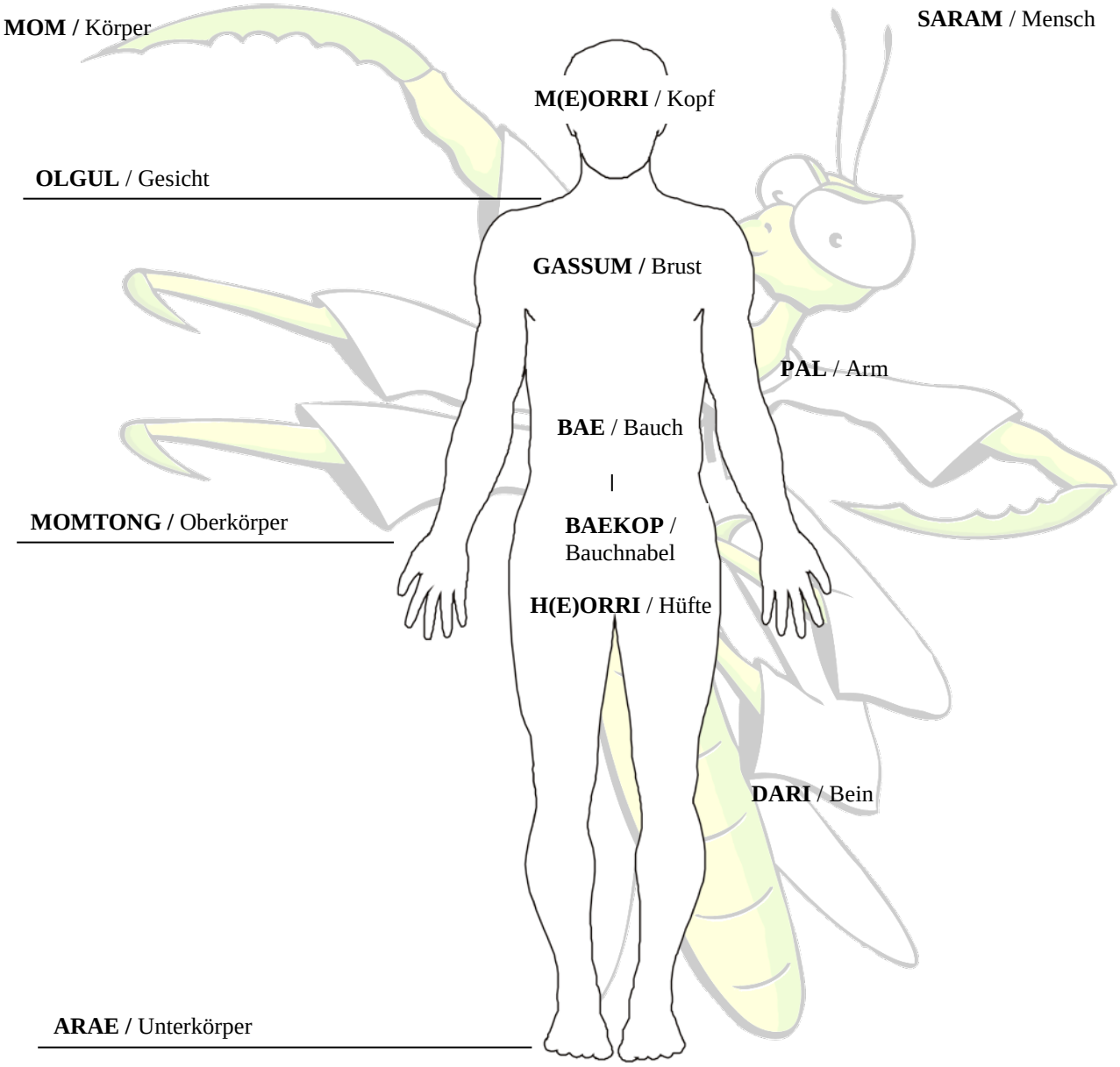
03.4 Rumpf

mom	-	Körper
momtong	-	Rumpf
gassum	-	Brust
bae	-	Bauch
baekop	-	Bauchnabel
heorri	-	Taille
myong chi	-	Solarplexus
dan jung	-	Bauchnabel
dung	-	Rücken
kung dung i	-	Gesäß

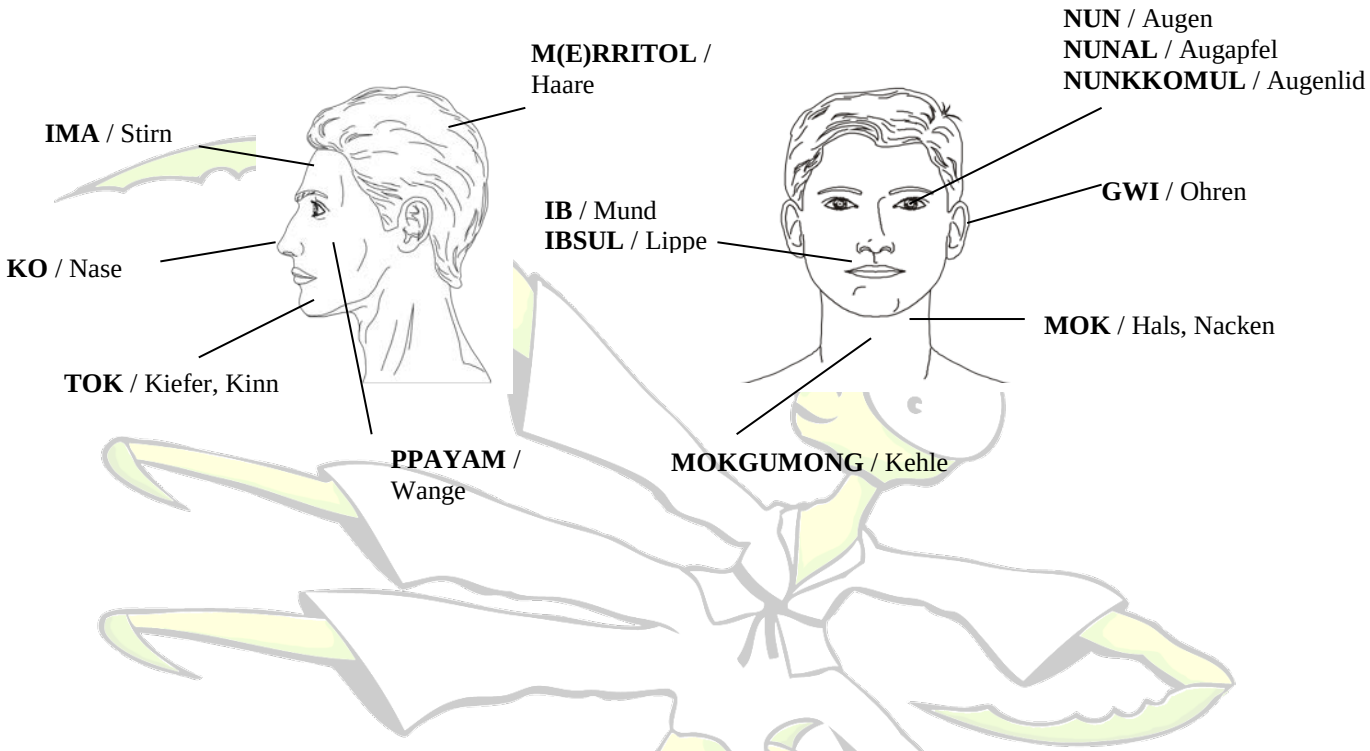
03.5 Kopf

meorri	-	Kopf
olgul	-	Gesicht
merritol	-	Haare
ima	-	Stirn
nun	-	Augen
nunal	-	Augapfel
nunkkomul	-	Augenlied
gwi	-	Ohren
ko	-	Nase
injung	-	Philtrum
tok	-	Kiefer
mok	-	Hals
mokgumong	-	Kehle

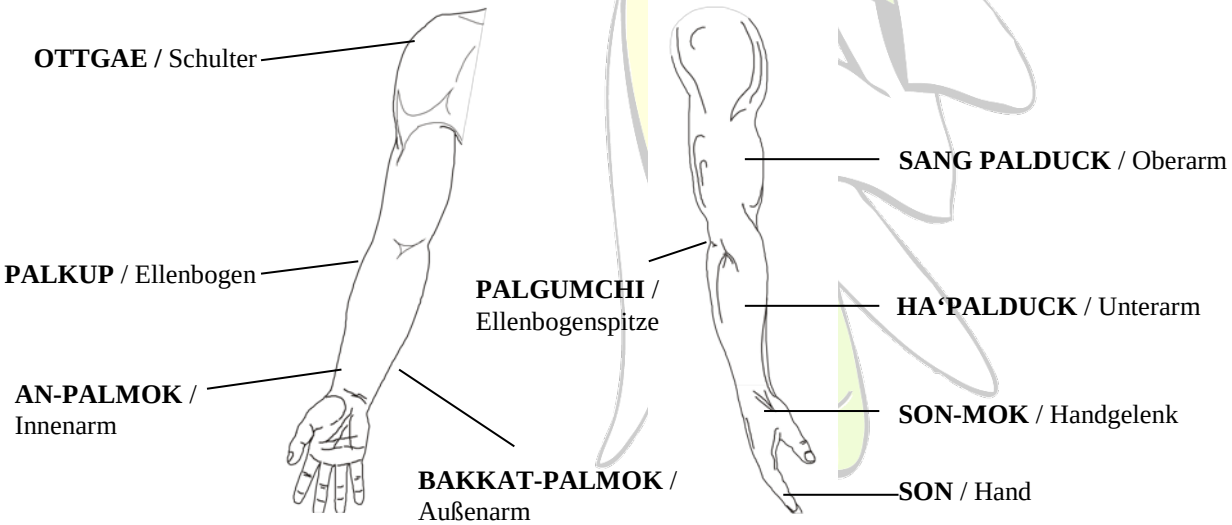
04. Anatomie im Bild



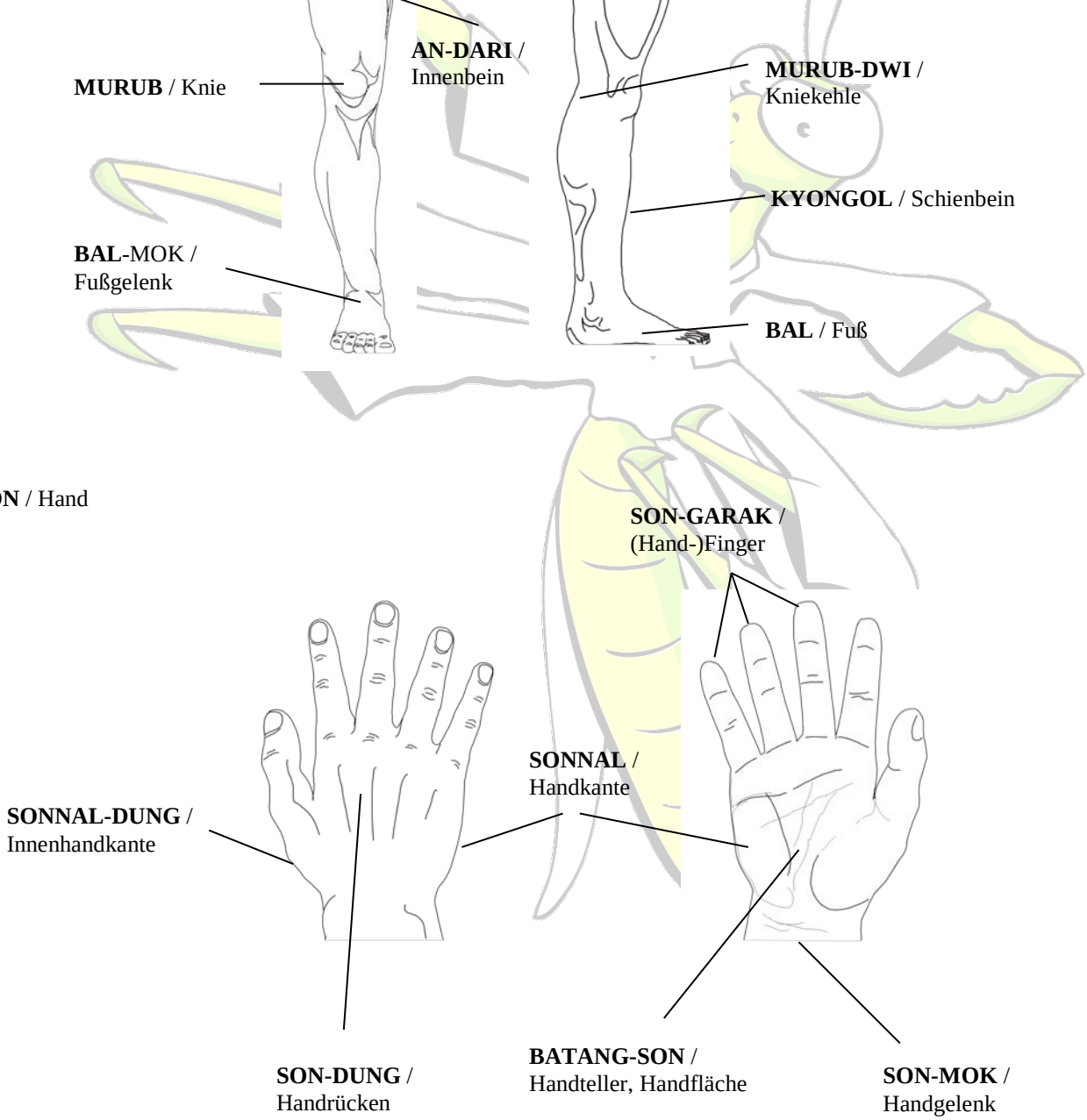
M(E)ORRI / Kopf



PAL / Arm

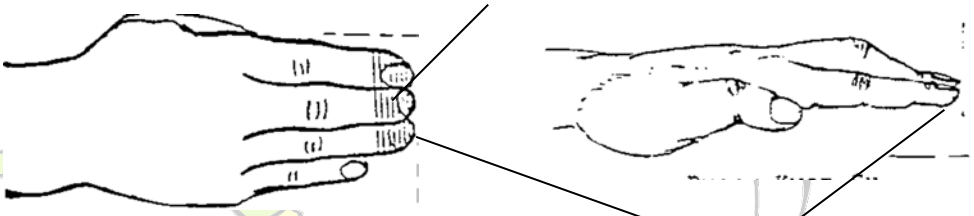


DARI / Bein



SON / Hand

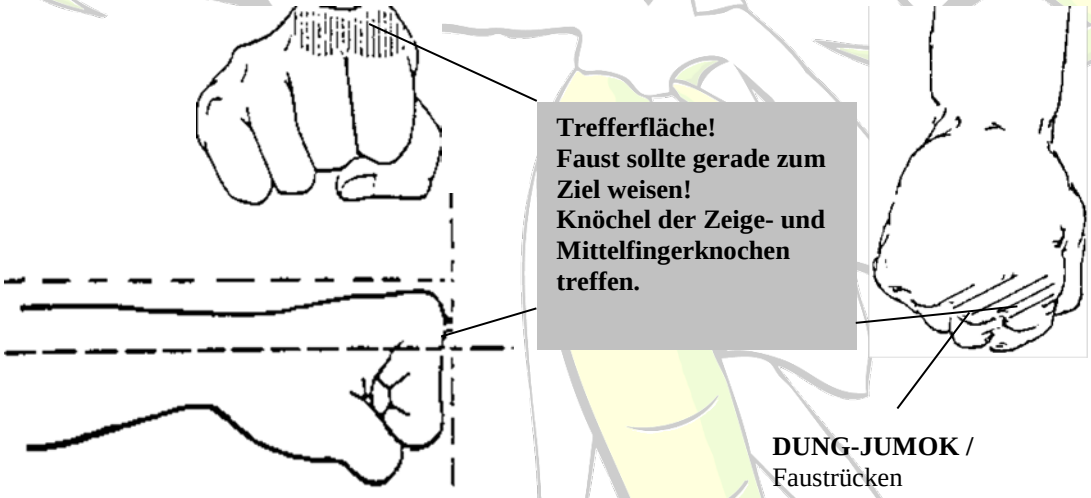
SONKUT / Fingerspitzen



Trefferfläche!

Finger sollten in einer Linie sein! Kuppen der Zeige-, Mittel- und Ringfinger treffen.

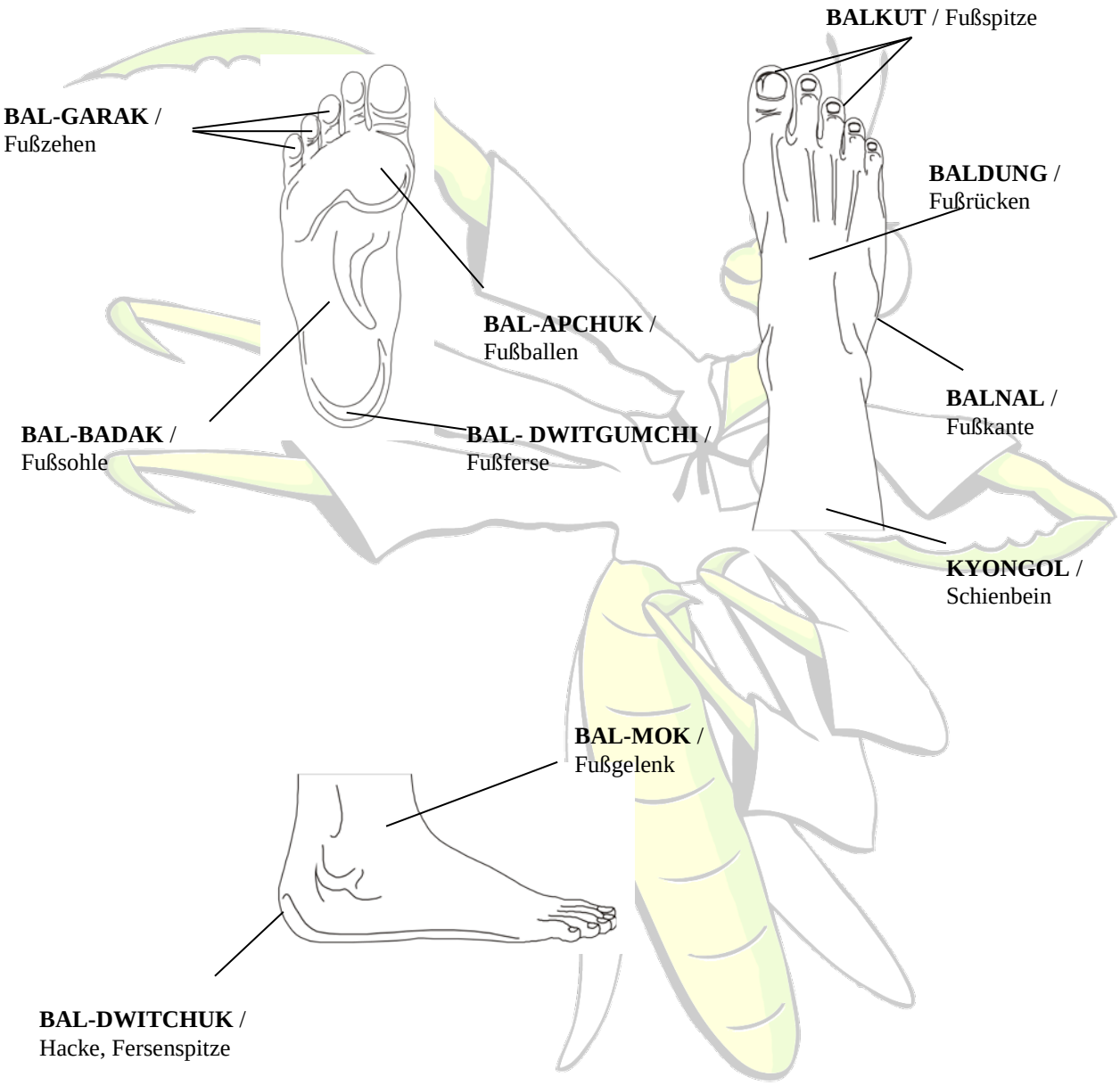
JUMOK / Faust



Trefferfläche!
Faust sollte gerade zum Ziel weisen!
Knöchel der Zeige- und Mittelfingerknochen treffen.

DUNG-JUMOK /
Faustrücken

BAL / Fuß


BALKUT / Fußspitze
BAL-GARAK / Fußzehen
BALDUNG / Fußrücken
BAL-APCHUK / Fußballen
BALNAL / Fußkante
BAL-BADAK / Fußsohle
BAL- DWITGUMCHI / Fußferse
KYONGOL / Schienbein
BAL-MOK / Fußgelenk
BAL-DWITCHUK / Hacke, Fersenspitze

05. Stellungen

05.1 Achtungsstellungen

charyot sogi	-	Achtungsstellung
(gibon) junbi sogi	-	Startstellung
tongmilgi junbi sogi	-	Stellung mit Handdreieck vor dem Gesicht
kyopson junbi sogi	-	Stellung mit flachen, übereinanderliegenden Händen
bojumok junbi sogi	-	Achtungsstellung mit Faust in der Hand
dujumokheori junbi sogi	-	Achtungsstellung mit beiden Fäusten in Faustposition

05.2 Diagrammstellungen

ap sogi	-	kurze Vorwärtsstellung
ap gubi	-	lange Vorwärtsstellung
dwit gubi	-	Rückwärtsstellung
bom sogi	-	Tigerstellung
koa sogi	-	Kreuzfußstellung
juchum sogi	-	Sitzstellung
kima sogi	-	Reitsitzstellung
nachuwo sogi	-	tiefe Reitsitzstellung
pyonhi sogi	-	kleine Parallelstellung
moa sogi	-	geschlossene Stellung
naranhi sogi	-	Parallelstellung
neolpyo sogi	-	offene Stellung
orun sogi	-	rechte Stellung
win sogi	-	linke Stellung
gyocha sogi	-	Überkreuz-Stellung
hakdari sogi	-	Einbeinstellung
antzong sogi	-	kleine Parallelstellung, Zehen nach innen
ohja sogi	-	Gedrehte T-Form Stellung
oegeum sogi	-	Kranichstellung

06. Richtungen

oreun	-	rechts
oen	-	links
ap	-	vorne
ape	-	nach vorne
dwi	-	hinten
dwit	-	nach hinten
yop	-	seitlich

nullo	-	nach unten
naeryeo	-	abwärts
ollyo	-	nach oben
chugyeo	-	aufwärts
an	-	innen
aneuro	-	nach innen
bakkat	-	aussen
bakkeuro	-	nach aussen
hechyo	-	keilförmig
dora	-	drehen, rückwärts gedreht
dwiro tora	-	Richtung ändern
dollyeo	-	rund, halbkreis gedreht
huryeo	-	umgekehrt halbkreisförmig
bandae	-	gleichseitig
baro	-	wechselseitig
jebipum	-	schwalbenförmig

07. Bloecke

makki	-	Block
arae makki	-	Tiefblock
momtong makki	-	Körperblock
olgul makki	-	Gesichtsblock
an makki	-	Block von außen nach innen
bakkat makki	-	Block von innen nach außen
an palmok bituro makki	-	gewundener Block mit dem Innenunterarm
bakkat palmok gawi makki	-	Scherenblock mit den Außenunterarmen
bakkat palmok goduro m.	-	Kampfstellung
bakkat palmok makki	-	Außenunterarmblock nach außen
batangson chukyo makki	-	Handballenhebeblock
batangson miro makki	-	Handballenschiebeblock
batangson nullo makki	-	Handballendruckblock
chukyo makki	-	Hebeblock
digut cha makki	-	U-förmiger Block mit den Handspannen
gawi makki	-	Scherenblock
goduro makki	-	Block mit Unterstützung
sonnal makki	-	Handkantenblock
han sonnal makki	-	Einzelhandkantenblock
han sonnal dung makki	-	Block mit einzelnem Handrücken
hechyo makki	-	Keilblock
jebipum sonnal mok chigi	-	Schwalbenflugförmiger Blockschlag
kumgang makki	-	Diamantenblock
miro makki	-	Schiebeblock
nullo makki	-	Druckblock (nach unten)

oesantul makki	-	Zweiarmblock (arae makki + olgul bakkat makki)
ollyo makki	-	Aufwärtsblock
otgoro makki	-	Block mit gekreuzten Fäusten
santul makki	-	zweiarmiger Gesichtsblock beidseitig vom Kopf
apchukcho ollyo makki	-	Fußballenblock
jeonggangyi makki	-	Schienbeinblock

08. Schlaege

08.1 Faust

chigi	-	Schlag
an chigi	-	Schlag von außen nach innen
bakkat chigi	-	Schlag von innen nach außen
ape chigi	-	Schlag nach vorne
yop chigi	-	Seitwärtsschlag
mok chigi	-	Schlag zum Hals
jirugi	-	Faustst oß
bandae jirugi	-	gleichgerichteter Faustst oß
baro jirugi	-	wechselgerichteter Faustst oß
dubon jirugi	-	Doppelfaustst oß (zeitlich verzögert)
du jumok jirugi	-	Doppelfaustst oß (gleichzeitig)
yop jirugi	-	Seitwärtsfaustst oß
dollyo jirugi	-	Halbkreisfaustst oß
jechyo jirugi	-	Faustst oß (Faustrücken zeigt nach unten)
jochyo jirugi	-	Aufwärtshaken
kun dolchogwi	-	Hakenfaustst oß
dung jumok ape chigi	-	Faustrückenschlag nach vorne
dung jumok bakkat chigi	-	Faustrückenschlag nach außen
dung jumok dwit chigi	-	Faustrückenschlag nach hinten
dung jumok yop chigi	-	Faustrückenschlag zur Seite
batangson chigi	-	Handballenschlag

08.2 Finger

pyonsonkut jirugi	-	Fingerspitzenstich (Handrücken zeigt nach oben)
opo pyonsonkut jirugi	-	Stich mit waagerecht gestellte Fingerspitzen
sewo pyonsonkut jirugi	-	Stich mit senkrecht gestellte Fingerspitzen
pyonsonkut jechyo jirugi	-	Fingerspitzenstich (Handrücken zeigt nach unten)

08.3 Handkante

sonnal chigi	-	Handkantenschlag
sonnal bakkat chigi	-	Handkantenschlag nach außen
sonnal dung chigi	-	Handkantenrückenschlag
sonnal mok chigi	-	Handkantenschlag zum Hals
sonnal naeryo chigi	-	Handkantenabwärtsschlag
sonnal yop chigi	-	Handkantenschlag zur Seite
jebipum sonnal mok chigi	-	Schwalbenflugförmiger Blockschlag zum Hals

08.4 Ellbogen

palkup chigi	-	Ellenbogenschlag
palkup dollyo chigi	-	Ellenbogendrehschlag
palkup dwit chigi	-	Ellenbogenrückwärtsschlag
palkup ollyo chigi	-	Ellenbogenaufwärtsschlag
palkup pyojok chigi	-	Ellenbogenzielschlag (gegen die Handfläche)
palkup yop chigi	-	Ellenbogenseitwärtsschlag

08.5 Zielschläge

pyojok chigi	-	Zielschlag (Handkante / Faustboden gegen Handfläche)
pyojok jirugi	-	Zielfaustst oß (Vorderfaust gegen Handfläche)

09. Tritte

09.1 im Stand

chagi	-	Tritt
ap chagi	-	Gerader Fußtritt nach vorne
yop chagi	-	Seitlicher Fußstoß
dollyo chagi	-	Halbkreisfußtritt
an chagi	-	Tritt von außen nach innen (Innensichel)
bakkat chagi	-	Tritt von innen nach außen (Außensichel)
bitureo chagi	-	gewundener Tritt nach außen
miro chagi	-	Stoßtritt
dwit chagi	-	Rückwärtstritt
momdollyo chagi	-	Fersendrehtritt mit rückwärtiger Körperdrehung
pyojok chagi	-	Zieltritt (Fußsohle gegen Handfläche)
sewo an chagi	-	Tritt mit der Fußinnenkante
nakka chagi	-	Hakentritt
huryo chagi	-	Peitschentritt

olligi	-	Beinschwung
ap cha olligi	-	Vorwärtsbeinschwung
naeryo chagi	-	Abwärtsfußschlag von innen nach außen
bandal chagi	-	Abwärtsfußschlag von außen nach innen
dollyo olligi	-	halbkreisförmiger Beinschwung

09.2 im Sprung

twio chagi	-	Sprungtritt
twio ap chagi	-	gesprungener Vorwärtstritt
twio yop chagi	-	gesprungener Seitwärtsfußstoß
dubal dangseong chagi	-	Doppelfußtritt, nachzeitig
modum chagi	-	Doppelfußtritt, gleichzeitig
gawi chagi	-	Scherentritt (yop chagi + bitureo chagi)
kodeup chagi	-	Scherentritt (wiederholt)
sokkeo chagi	-	Scherentritt (gemixt)
yio chagi	-	Scherentritt (hintereinander)
Nomeo chagi	-	Sprungtritt über Gegenstände
dabanghyang chagi	-	Multirichtungstritt

10. Zahlen / Ordnungszahlen

01	hana	/	il	-	eins	/	erstens
02	dul	/	i	-	zwei	/	zweitens
03	set	/	sam	-	drei	/	drittens
04	net	/	sa	-	vier	/	viertens
05	dasot	/	oh	-	fünf	/	fünftens
06	yosot	/	yuk	-	sechs	/	sechstens
07	ilgob	/	chil	-	sieben	/	siebtens
08	yodul	/	pal	-	acht	/	achtens
09	ahob	/	ku	-	neun	/	neuntens
10	yol	/	sib	-	zehn	/	zehntens

11. Formensystem: Taeguk Poomse

11.1 Poomse der Schülergrade

01	Taegŭk-il-jang	-	Der Himmel
02	Taegŭk-i-jang	-	Der Frohsinn, das Heitere
03	Taegŭk-sam-jang	-	Das Feuer
04	Taegŭk-sa-jang	-	Der Donner
05	Taegŭk-oh-jang	-	Der Wind, das Sanfte
06	Taegŭk-yuk-jang	-	Das Wasser
07	Taegŭk-chil-jang	-	Der Berg
08	Taegŭk-pal-jang	-	Die Erde

11.2 Poomse der Meistergrade

09	Koryo
10	Kumgang
11	Taebaek
12	Pyongwon
13	Sipjin
14	Jitae
15	Chonkwon
16	Hansu
17	Illyo

11.3 Diagramme

1. **Taeguk-Il-Jang**

Kien

Das Diagramm der Form ist ein Symbol für den **Himmel**, das Sichtbare und das Aktive.

2. **Taeguk-I-Jang**

Dui

Das Diagramm der Form bedeutet das **Heitere**, der Frohsinn. Diese Form soll Mut und Zuversicht symbolisieren.

3. **Taeguk-Sam-Jang**

Li

Feuer symbolisiert das Diagramm dieser Form. Feuer leuchtet dem Menschen in der Dunkelheit und lässt die Furcht vergehen, gibt ihm Wärme und Geborgenheit.

4. **Taeguk-Sa-Jang**

Dschen

Diese Form symbolisiert den **Donner**, das Erregende. Donner kann einerseits Furchteinflößend andererseits aber auch Macht darstellen.

5. **Taeguk-Oh-Jang**

Sun

Diese Form steht für den **Wind**. Wind bestäubt Pflanzen und vertreibt Wolken, als Sturm allerdings kann er auch Dinge zerstören.

6. Taeguk-Yuk-Jang

Kan

Wasser ist flüssig und formlos und verliert daher auch nie seine Beschaffenheit. Es fließt immer bergab. Diese Vorstellung Diese Vorstellung soll zeigen, daß man Schwierigkeiten und Mühsal überwinden kann, wenn man mit Selbstvertrauen vorgeht.

7. **Taeguk-Chil-Jang**

Gen

Ein **Berg** bewegt sich nicht. Der Mensch muss die Stabilität des Berges besitzen, das heißt er soll nicht überhastet handeln. Handeln oder Nicht-Handeln jedes ist zu seiner Zeit nötig, wenn man etwas erreichen will.

8. **Taeguk-Pal-Jang**

Kien

Die Erde ist Symbol dieser Poomse. Alle Dinge haben ihr Leben von der Erde, wachsen aus ihr, beziehen von ihr grenzenlos Nahrung und Energie.

9. **Poomse Koryo**

Koryo ist der Name einer alten Dynastie (918-1392 n.Chr.) in Korea. Das Wort Korea wurde vom Namen dieses Königshauses abgeleitet.
Das kulturelle Erbe, das dem koreanischen Volk aus dieser Zeit erhalten blieb ist sehr bedeutend. Die Übertragung der geistigen Haltung des Volkes von Koryo auf die Bewegungen des Taekwondo führte zu Poomse Koryo. Sie spiegelt die starke Überzeugung und den Willen wider, mit dem das Volk den Mongolen trotzte.

12. Kommandos, allgemein

gukki-e daehayeo	-	Landesflagge grüssen!
charyeot	-	Achtung!
gyeong nye	-	Verbeugung!
junbi	-	Vorbereiten!
sijak	-	Anfangen!
palvako	-	Beinwechsel!
baro	-	Zurück! (zur Startposition)
(dwiro) tora	-	Umdrehen!
cuy-oh	-	Pause!
geuman	-	Ende!

13. Wettkampf

13.1 im Kampf

cheong	-	Blau
hong	-	Rot
baek	-	Weiß
ja wu hyang wu	-	Zueinanderdrehen!
kalyeo	-	Auseinander!
geshi	-	Wettkampzeit unterbrechen! (60 Sek.)
shigan	-	Wettkampfzeit anhalten!
gesok	-	Weitermachen!
joo eui	-	Ermahnung
kyonggo	-	Verwarnung
kamjom hana	-	ein Minuspunkt
jueui	-	Punkt zurücknehmen
woo se girok	-	Überlegenheitskarte benutzen
song	-	Sieger
chong song	-	Sieger „Blau”
hong song	-	Sieger „Rot“

13.2 um den Kampf

baesin	-	Jury
chaejompyo	-	Punktezettel
dukjom	-	Pluspunkt
hoejon	-	Runde
hogu	-	Kampfweste

14. Etikette

Taekwondoin	-	jemand, der/die TKD betreibt
kup	-	Schülergrad
poom	-	Kindermeistergrad
dan	-	Meistergrad
bu sabom (nim)	-	Meisteranwärter (3. DAN) *(-nim steht für die Höflichkeitsform beim Ansprechen)*
sabom	-	Meister *(allgemein und 4./5. DAN im Speziellen)*
sabom nim	-	Großmeister (ab 5. Dan) *(oder: Meister in der Höflichkeitsform ab 4. DAN)*
kwanjang nim	-	Großmeister (ab 6. Dan)
gyosa	-	Lehrer
gyosa nim	-	Lehrer (ab 5. Dan) *(auch: Instruktor-Kyosanim)*
hubaenim	-	Anfänger
seonbae	-	Schüler
seonbae nim	-	fortgeschrittener Schüler
dobok	-	Taekwondo-Anzug
ty	-	Gürtel
sang ui	-	Jacke
ha ui	-	Hose
dojang	-	Trainingshalle
gihap	-	Kampfschrei
danryon dae	-	Abhärtungspfosten
jabki	-	fassen, greifen
numigigi	-	Wurf
kihap	-	Kampfschrei
Kukkiwon	-	Zentrale der WTF in Seoul
anyonghaseyo	-	Guten Tag.
yoboseyo	-	Hallo.
anyonghi geseyo	-	Auf Wiedersehen.
gamsahamnida	-	Dankeschön!
chukkahe	-	Herzlichen Glückwunsch!
chalhe	-	Viel Erfolg!
murup gureo	-	Abknien!
nun gameo	-	Augen schließen!
nun ddeo	-	Augen öffnen!
ireona	-	Aufstehen!

15. Grundsaetze

15.1 nach General Choi Hong Hi

ye ui	-	Höflichkeit
yom chi	-	Integrität
in nae	-	Durchhaltevermögen
guk gi	-	Selbstdisziplin
beakjul bool gul	-	Unbezwingbarkeit

15.2 weitere

hullyung ham	-	Fairness
innee	-	Geduld
jip joong	-	Konzentration
ho hup	-	Atemkontrolle
sok do	-	Schnelligkeit
kyun hyung	-	Koordination, Gleichgewicht

16. Philosophie

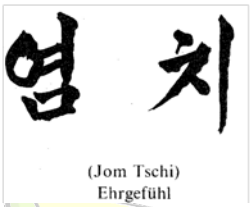
Ziele und Tugenden

Unermüdlich (Back Zul Bul Sul) soll der Taekwondoin seine Techniken und seinen Geist verbessern. Aufhören und Ausruhen heißt stehen zu bleiben und sich nicht weiter zu entwickeln. Man lernt nie aus und man ist nie zu alt. Sorge unermüdlich für Deine Gesundheit, Deine Familie und Deine Arbeit.

Dem Geist der Einheit (Tschong Sin Tong il) zwischen Körper und Geist sollst Du folgen. Versuche Dein Inneres und Dein Äußeres in Harmonie erscheinen zu lassen. Gib nichts vor was Du nicht bist. Bleibe natürlich und stark, innerlich und äußerlich.

Geduld (In Nae) ist die Tugend, die man erlernen soll. Es geht nicht immer alles sofort. Im Training wird der Schüler merken, dass er mit der Zeit immer kleinere Fortschritte macht. Häufig braucht er Geduld, bis er die Techniken, Gürtelgrade oder Turniere erlangt.

Gerechtigkeit (Tschong ui) erlernt der Taekwondoin durch den Umgang mit seinen Kollegen im Training. „Fair geht vor“. Handlungen im Training und Philosophien durch Gesagtes, lassen ihn über Dinge des Trainings und Auseinandersetzung mit seinen Mitmenschen nachdenken und sich ein differenziertes objektives Meinungsbild schaffen. Dies führt zur Gerechtigkeit.



Ehrgefühl (Jom Tschi) stellt einen gewisse Art von Stolz dar, die der Taekwondoin durch seine erbrachten Taten, seine Erfolge, seinen Willen und seine körperliche Konstitution erlangt.

Bescheidenheit (Kyom Son) sollte der Taekwondoin durch das Training vermittelt bekommen, bzw. selbst erfahren. Man sollte nicht nach Höherem streben, wenn man das Hier und Jetzt kaum bewerkstelligen kann. Der Taekwondoin sollte zufrieden sein mit dem, was er durch das Training erlangen kann. Niemand ist perfekt. Sei Du selbst!

Höflichkeit (Jä ui) im Training, den Mittrainierenden, dem Trainer, den Freunden, sowie den Eltern und Mitmenschen gegenüber. Höfliche Umgangsformen sind heutzutage eher selten geworden. Respektvolles und höfliches Miteinander (z.B. Verbeugen) gehören zum Trainingsalltag und sorgen für Ruhe und Ordnung.

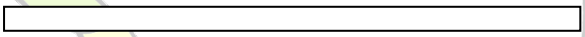
Der Charakter der Person, die Taekwondo betreibt sollte sich allmählich dahingehend formen, dass er den vorher genannten Zielen näher kommt. Beachtet man die Tugenden und versucht sie im Training umzusetzen kommt man seinem Ziel schritt für schritt näher.

17. KUP-GRADE:

Mu-Kup

Choboja / Anfänger

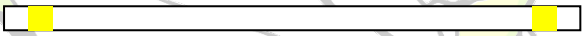
10. KUP - weißer Gürtel



Der weiße Gürtel steht für das Unbefleckte, das Neue, und symbolisiert den Anfang, noch weiß der Schüler nicht viel. Vorsichtiges Herantasten an das Training und die Mittrainierenden.

Tiefster Winter. Der Baum liegt unter einer dicken Schneeschicht.

9. KUP - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen



Der weiß-gelbe Gürtel zeigt, dass der Schüler bereits erste Knospen trägt, er also bereits etwas gelernt hat. Voller Stolz den ersten Schritt gemacht zu haben, erwartet er etwas Neues.

Es ist noch Winter, alles liegt unberührt unter einer Schneedecke. Es beginnt zu tauen.

Cho-Kup

8. KUP - gelber Gürtel

Am gelben Gürtel erblickt man den Schüler mit leichter Erfahrung im Training, er kann die Regeln befolgen, schon einige Techniken und Formen vorzeigen. Ungeduldig und erwartend kann der Kup-Träger die Trainingseinheiten kaum erwarten.

Kleine Hälmchen und Knospen suchen ihren Weg durch den schneebedeckten Ast.

7. KUP - gelber Gürtel mit einem grünen Streifen

Der gelb-grüne Gürtel verdeutlicht, dass der Schüler motiviert ist. Seine Erfahrungen bilden sich langsam zu einem Wissen und es wird der Wunsch nach mehr deutlich. Es tauchen erste Fragen auf über Sinn und Zweck seiner Übungen.

Der Baum trägt schon das zarte Grün von aufgehenden Knospen und Blättern. Der Frühling kommt mit großen Schritten.

Jung-Kup

6. KUP - grüner Gürtel

Anhand des grünen Gürtels sehen andere, daß dort eine Person steht mit einiger Trainingserfahrung, an den man sich als Anfänger halten kann, wenn man “nebensächliche“ Fragen zum Training hat. Am liebsten hätte er schon alles hinter sich und wäre DAN-Träger. „Oberschlau“ fällt er aber immer noch auf die Nase.

Es ist Frühling, die Blätter stehen voll im Grün. Es entsteht Leben auf einem Baum.

5. KUP - grüner Gürtel mit einem blauen Streifen

Der grün-blaue Gürtel, stellt eine Person dar, die schon genau weiß was sie will, nach so langer Zeit ist man bereit Konsequenzen für sein Handeln zu übernehmen und zu lernen. Bis jetzt lief alles gut und das Vertrauensverhältnis wurde gefestigt.

Der Frühling steht an seinem höchsten Punkt und die Blätter sind leicht saft-grün; der Sommer steht bevor.

4. KUP - blauer Gürtel

Es ist die hoch Zeit für den Schüler, der blaue Gürtel steht für Erfahrung, gute Technik und einen schon sehr klaren Weg. Ihm ist klar, dass er nur mit Hilfe des „Meisters“ und viel Engagement weiterkommt.

Es ist Hochsommer die Sonne steht hoch am Himmel über dem Baum. Die Blätter saugen sich voll Wasser. Der Baum spendet und beherbergt mannigfaltiges Leben.

3. KUP - blauer Gürtel mit einem braunen Streifen

Der blau-braune Gürtel zeigt sich allen als Vorbild und möchte am Liebsten schon mehr können. Er besinnt sich aber auf seine Fehler und arbeitet daran, diese mit der Zeit „auszumerzen“. Die Fortschritte sind nicht mehr im Groben, sondern gehen eher ins Detail.

Es wird langsam Herbst, die Blätter werden dunkler und die Sonne steht tiefer an Himmel, es wird Zeit sich zu besinnen.

Ko-Kup

2. KUP - brauner Gürtel

Der Braungurt reflektiert Gesagtes und Erlebtes und macht sich so Gedanken, um eine Verbesserung seiner Techniken und Einstellungen zu erlangen.

Es ist Herbst. Die Blätter tragen ihre Herbstfarben, und überall wird es ruhiger.

1. KUP - brauner Gürtel mit einem schwarzen Streifen

Der Schüler steht kurz vor seinem Etappenziel, dem schwarzen Gürtel. Stimmt alles? Langen technisches und theoretisches Wissen, ist die Erfahrung da und klar?

Fast steht der Winter bevor, jetzt heißt es sich noch einmal richtig anstrengen und die letzten Sonnenstrahlen ausnutzen.

1. Poom - rot/schwarzer Gürtel

Der Poom-Träger ist ein jugendlicher Schwarzgurtträger. Bis zum 15. Lebensjahr darf er nur den „Jugend-Schwarzgurt“ tragen und macht damit darauf aufmerksam, dass er zwar technisch die Reife hat, aber ihm noch die Lebenserfahrung fehlt.

Dan-ja / Danträger

1. DAN-schwarzer Gürtel

Der DAN-Träger übernimmt Pflichten anderen Schülern gegenüber, gibt nach Aufforderung aufopferungsvoll Training und hilft anderen Menschen im Training und als Freund. Er muss bereit sein sich zu Opfern falls es nötig erscheint.

Der Winter ist da, die Sonne steht an ihrem Tiefststand uns die Zeit der Entbehrung und Aufopferung ist da. Das Jahr beginnt von neuem. Ein neuer Anfang.

18. Dojang-Etikette

- Taekwondo beginnt nicht erst auf der Matte, sondern ist Teil Deines Lebens.
- Sei stets höflich und hilfsbereit.
- Dein dobok ist immer sauber, Dein ty immer korrekt gebunden.
- Du bist immer gewaschen, Fuß- und Fingernägel sind kurz geschnitten.
- Das Tragen von Schmuck (Ringe, Uhren, Ketten...) ist verboten.
- Dein dobok ist vor Betreten der Matte in einwandfreiem Zustand.
- Das dojang wird vor Betreten angegrüßt, beim Verlassen abgegrüßt.
- Du sollst stets pünktlich sein, d.h. zu Beginn der Stunde ordentlich angezogen sofort die Aufstellung einnehmen können.
- Die erste Reihe dient als Orientierung, d.h. sie hat als erstes die Aufstellung einzunehmen.
- Bei Verspätung ist vor dem Betreten der Matte die Erlaubnis des Trainers einzuholen, noch mittrainieren zu dürfen.
- Du sollst Deinem Trainer den gebührenden Respekt erweisen.
- Höher Graduierte sind mit Respekt zu behandeln.
- Niedriger Graduierten dient man als Vorbild.
- Wer im Training nicht sein Bestes gibt, wird kaum vorankommen.
- Unnötiges Reden stört das Training.
- Verlasse die Matte niemals ohne Erlaubnis Deines Trainers.
- Übe niemals Freikampf oder Selbstverteidigung ohne Erlaubnis Deines Trainers.
- Speisen und Getränke haben auf der Matte generell nichts verloren.
- Drogen jeder Art – auch Tabak und Alkohol – sind absolut tabu!!

19. Taegukki

Das „Tae Guk“ (der Kreis in der Mitte) symbolisiert einen vollendeten Zustand. Aus dem Chinesischen als „Yin & Yang“ hinlänglich bekannt, verkörpert dieser Kreis den Lauf vom Anfang zum Ende und somit einen optimalen Zustand.

Die Welle zwischen dem oberen Teil (korean. „Yang“) und dem unteren Teil (korean. „Um“) charakterisiert den fließenden Übergang zweier Elemente ineinander, die einander bedingen und sich ergänzen, jedoch nie alleine auftreten können.

„Yang“ werden Eigenschaften wie „schnell, hell, nach aussen strahlend, männlich“ zugesprochen, während man dem „Um“ Eigenschaften wie „langsam, dunkel, unten, zu sich nehmend, weiblich“ nachsagt.

Die vier Balkendiagramme symbolisieren die vier Elemente, die sich in den Taegŭk poomsen wiederfinden lassen und wie folgt beschrieben werden:

„Kien“ symbolisiert die reine Energie des „Yang“. Sein Symbol ist der Himmel und deckt sich mit der Bedeutung der Taegŭk-il-yang, also dem Anfang (aller Formen).

„Kun“ symbolisiert die reine Energie des „Um“. Sein Symbol ist die Erde und deckt sich mit der Bedeutung der Taegŭk-pal-yang, also der höchsten Schülerform.

„Li“ symbolisiert die Energie des Feuers und deckt sich mit der Bedeutung der Taegŭk-sam-yang. Häufig wird als Beispiel für diese Energie die Sonne angeführt.

„Kan“ symbolisiert die Energie des Wassers und deckt sich mit der Bedeutung der Taegŭk-yuk-yang. Häufig wird als Beispiel für diese Energie der Mond angeführt.

Die Taegukki stellt also einen vollendeten Zustand von sich vollkommen ausgleichenden Elementen dar. Ziel eines jeden Taekwondoin sollte es sein, nach diesem Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu streben.