



Geschichte  
Prüfungsvorbereitung

Taekwondo stellt die  
traditionelle koreani-  
sche Kampfkunst dar.

태권도

# T a e k w o n d o

Taekwondo ist vor  
allem ein Kampfsport,  
bei welchem Arme und  
Beine mittels Schlägen  
und Tritten zur Abwehr  
und für den Angriff  
eingesetzt werden.



Erstellt von:  
Überarbeitet von:

Kim, Kyung-Joong (8. Dan)  
Erik Nissen  
(Layout, Korea-Ergänzungen)  
Dr. Karl-Christoph Kuhn  
(Erweiterter theoretischer Teil)  
Birgit Briese  
(Korrektur)

Prüfungsvorbereitung wurde überarbeitet für:

TV Bitz e.V.  
Abteilung Taekwondo  
[www.tv-bitz.de](http://www.tv-bitz.de)  
[www.taekwondo-bitz.de](http://www.taekwondo-bitz.de)



## Rechtsbelehrung

### §1 Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument wurde für gemeinnützige Zwecke erstellt und darf auch nur für solche verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt und muss durch den Vorstand des TV Bitz e.V., alternativ durch den Abteilungsleiter der Abteilung Taekwondo, genehmigt werden. Die Kontaktdaten der jeweiligen Ansprechpartner sind unter [www.tv-bitz.de](http://www.tv-bitz.de), respektive [www.taekwondo-bitz.de](http://www.taekwondo-bitz.de) zu finden.

### §2 Nutzungsbedingungen für gemeinnützige Zwecke

(1) Dieses Dokument darf für gemeinnützige Zwecke kopiert und weitergegeben werden. Es bedarf keiner Genehmigung seitens des Vorstandes des TV Bitz e.V., alternativ des Abteilungsleiters der Abteilung Taekwondo.

(2) Bei Weitergabe des Dokuments um gemeinnützige Aktivitäten zu fördern und zu unterstützen ist darauf zu achten, dass Ersteller, Überarbeiter und Mitwirkende sowie die Quellenangaben stets aufzuführen sind. Auch ist darauf hinzuweisen, dass dieses Dokument in seinem Ursprung für den TV Bitz e.V., respektive die Abteilung Taekwondo erstellt wurde.

### §3 Änderungen, Ergänzungen, Entfernen von Inhalten

(1) Für gemeinnützige Zwecke ist es erlaubt, das Dokument entsprechend der Anforderungen zu verändern. Dies schließt sämtliche notwendigen Maßnahmen, wie z. B. das Hinzufügen, Ändern oder Entfernen von Inhalten ein. Voraussetzung hierfür ist die Beachtung des §2 (2).

(2) Für kommerzielle Zwecke ist wie unter §1 zu verfahren.



Erik Nissen  
Abteilungsleiter Taekwondo



Hans-Jürgen Peter  
1. Vorstand TV Bitz e.V.

## Inhaltsverzeichnis

<i>Seite</i>	<i>Kapitel</i>
<b>1</b>	<b>Geschichtlicher Teil</b>
2	Die geschichtliche Entwicklung der koreanischen Kampfkunst und Selbstverteidigung Taekwondo
3	Das Gürtel- und Dansystem
4	Dobok – Kleidung für den Weg
4	Dojang – Raum für den Weg
5	Prinzipien
5	Kleiderordnung – Dobok (Kampfanzug)
5	Tradition
6	Graduierung/Prüfungen
6	Gürtelfarben
7	Shim-Shin: Geist und Körper formen
8	Der Weg ist das Ziel – die Taegûk-Formen
9	Die Taekwondo-Ethik im Poomse-Bezug
12	Verbildlichung der Taegûk-Formen

<i>Seite</i>	<i>Kapitel</i>
<b>15</b>	<b>Prüfungsorientierter Teil</b>
16	10. Kup (weißer Gürtel)
17	9. Kup (weißer Gürtel mit gelben Streifen)
18	8. Kup (gelber Gürtel)
20	7. Kup (gelber Gürtel mit grünen Streifen)
22	6. Kup (grüner Gürtel)
23	5. Kup (grüner Gürtel mit blauen Streifen)
24	4. Kup (blauer Gürtel)
26	3. Kup (blauer Gürtel mit braunen Streifen)
28	2. Kup (brauner Gürtel)
30	1. Kup (brauner/roter Gürtel mit schwarzen Streifen)

<i>Seite</i>	<i>Kapitel</i>
<b>15</b>	<b>Prüfungsorientierter Teil</b>
32	1. Dan
33	2. Dan
34	3. Dan
35	4. Dan
36	5. Dan
37	6. Dan
38	7. Dan
39	8. Dan
40	9. Dan

## Geschichte



### Korea

Südkorea:

<b>Offizieller Name:</b>	Republik Korea
<b>Hauptstadt:</b>	Seoul
<b>Fläche:</b>	99.268 km <sup>2</sup>
<b>Landesnatur:</b>	Im S Riasküste mit 3500 Inseln, sonst Gebirgsland, nach W in flacheres Hügelland übergehend
<b>Klima:</b>	Kühl-gemäßigtes Klima, im S subtropisches Klima
<b>Hauptflüsse:</b>	Han, Nakton
<b>Höchster Punkt:</b>	Halla-san 1950 m
<b>Regierungsform:</b>	Präsidiale Republik
<b>Staatsoberhaupt:</b>	Staatspräsident
<b>Regierungschef:</b>	Ministerpräsident
<b>Verwaltung:</b>	9 Provinzen, 6 Stadtprovinzen
<b>Parlament:</b>	Nationalversammlung (Einkammerparlament) mit 273 für 4 Jahre gewählten Abgeordneten
<b>Nationalfeiertag:</b>	15. August
<b>Einwohner:</b>	46.480.000 (1999); 48.422.644 (geschätzt Juli 2005)
<b>Bevölkerungsdichte:</b>	468 Ew./km <sup>2</sup> (1999)
<b>Stadtbevölkerung:</b>	86% (1999)
<b>Bevölkerung unter 15 J.:</b>	21% (1999)
<b>Analfabetenquote:</b>	2% (1999)
<b>Sprache:</b>	Landessprache: Koreanisch; Handelssprache: Englisch
<b>Religion:</b>	Protestanten 31%, Konfuzianer 22%, Buddhisten 22%, Katholiken 7%

## Die geschichtliche Entwicklung der koreanischen Kampfkunst und Selbstverteidigung Taekwondo

Taekwondo hat eine rund 2000 Jahre alte Tradition. Am Anfang stand eine einfache Kampftechnik, „**Subak**“, in der vorwiegend Handtechniken angewendet wurden. Die alten Koreaner betrieben Subak auch als Turnierskampf, allerdings ohne Schutzwesten.

Etwa 300 bis 400 Jahre später kam als zweite Kampfform das „**Taekyeon**“ hinzu, bei der die Bein-Techniken dominierten. Dieser Name blieb erhalten, als sich beide Kampfformen zu einem System vermischt hatten. Während der dann folgenden Jahrhunderte erlebte Taekyeon Höhen und Tiefen. In verschiedenen Provinzen Koreas wurde es stark mit chinesischen Techniken vermischt, woraus Namen wie „**Kung-Su**“, „**Tae-Soo-Do**“ u. a. resultieren. Taekyeon wurde in manchen Gebieten dank einiger alter Meister überliefert, in anderen Gegenden fiel es schließlich der Vergessenheit anheim.

Taekyeon ist so alt wie die Geschichte des „Hwarang-Do“, seine primitiven Anfänge reichen 1200 Jahre zurück, bis zur Shilla-Dynastie. Shilla war das kleinste jener drei Königreiche, in die Korea damals geteilt war, und lebte in ständiger Furcht, entweder aus dem Norden von dem Königreich „Koguryeo“ oder aus dem Westen von „Paekche“ überfallen und besetzt zu werden. Etwa um 500 n. Chr. wurden die Übergriffe seitens Koguryeo unerträglich. Shillas König Chin-Hung, der bereits seit 37 Jahren regierte, rief die Jugend auf, das Vaterland zu verteidigen. Es wurde eine straffe Organisation, „Hwarang-Do“, gebildet, um die nationale Krise zu beenden. Hwarang-Do respektierte die Monarchie, förderte und übte die Kriegskünste, aber auch Literatur, Musik und Moral; man pilgerte zu berühmten Bergen und Flüssen, um dort das körperliche und geistige Training zu vervollkommen. Dem Hwarang-Do-General Kim Yu-Sin gelang es um 668 n. Chr. schließlich, die drei Königreiche zu vereinigen. In der folgenden Yu-Dynastie erreichte Taekyeon seinen Höhepunkt, um in den dann folgenden Jahrhunderten immer mehr abzufallen und schließlich nur noch von Veteranen aufrechterhalten zu werden. Nach der Besetzung durch Japan wurde das Taekyeon-System nochmals mit **Karate** vermischt.

Der Name „Taekwondo“ wurde erst 1955 durch die höchsten Dan-Träger Koreas geprägt:

- „**Tae**“ bedeutet soviel wie Springen, Stoßen und Schlagen mit den Füßen
- „**Kwon**“ (wörtlich: Faust) steht für die Handtechniken
- „**Do**“ bedeutet Art und geistigen Gehalt dieser Sportart

Der Name resultiert aus folgender Überlegung der Dan-Träger: Da in dieser Sportart Hände und Füße als Waffe eingesetzt werden, sollte dies aus dem Namen sofort zu erkennen sein; gleichzeitig sollte der Name auch zeigen, dass Taekwondo nicht nur eine körperliche Disziplin ist.



# Taekwondo - Prüfungsordnung

(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

## Das Gürtel- und Dansystem

**Jedo** ist das Gürtelsystem, das die verschiedenen Entwicklungsstufen des Taekwondo Schülers durch farbige Gürtel, **Ty** genannt, kennzeichnet. Die verschiedenen Gürtelfarben dürfen auf keinen Fall als Rangabzeichen gesehen werden. Sie bedeuten lediglich Stufen in einer Entwicklungsphase in der sich der Taekwondo Schüler befindet.

Der 10. Kup ist der erste Schülergurt. Er ist weiß. **Weiß ist die Farbe der Reinheit und Unerfahrenheit.** Die weiteren Gürtelstufen werden durch die Farben gelb, grün, blau und rot gekennzeichnet.

**Gelb** ist die Farbe der Erde. So bedeutet gelb, dass sich ein Boden gebildet hat, auf dem etwas wachsen und gedeihen kann.

Die Pflanzen sind **grün**. Demnach ist auf dem Boden etwas gewachsen.

Das **Blau** des Himmels symbolisiert, dass das Gewachsene eine große Höhe erreicht hat. Ab dem Blaugurt gehört der Schüler zu den Fortgeschrittenen.

Die Farbe der letzten Schülergürtel ist **rot**. Rot bedeutet „Achtung!“. Der Schüler wird daran erinnert, sich in jeder Hinsicht auf die bevorstehende Danprüfung zu konzentrieren und vorzubereiten.

**Schwarz**, die Farbe der Dangrade, beinhaltet alle Farben. Damit soll ausgedrückt werden, dass sich der Taekwondo Schüler eine gewisse technische und geistige Reife angeeignet hat. Dies sollte den Danträger jedoch nicht veranlassen in Hochmut auf Schülergurte herabzuschauen oder sie sogar zu unterdrücken.

Ein wirklicher Danträger und damit Meister des Taekwondo, wird ein Nährboden für alle sein und denjenigen Hilfe anbieten, welche schwach und in Not sind.

Nicht der Schwarze Gürtel oder die Danurkunde machen die Meister aus, sondern nur sein Denken und Handeln.

Die Dangrade vom 1. bis zum 3. Dan werden als Leistungs-Dan bezeichnet. Das Erlangen der technischen Perfektion spielt in diesen drei Stufen noch eine wichtige Rolle. Ab dem 4. Dan beginnen die Lehrergrade. Wer diese Stufe erreicht hat, sollte versuchen sein Wissen und seine Erfahrung an andere Schüler weiterzugeben.



# Taekwondo - Prüfungsordnung

(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

## Dobok – Kleidung für den Weg

Beim Training trägt der Taekwondo Schüler einen weißen Dobok, die „**Kleidung für den Weg**“. Weiß symbolisiert Reinheit. Gleich einer äußerlichen Reinheit versucht er, die innere, die geistige Reinheit zu erlangen. Alle Taekwondo Schüler tragen den weißen Dobok und stellen sich damit auf die gleiche Stufe. Es zählen keinerlei Unterschiede wie Rasse, Religion oder Geschlecht. Der Dobok soll uns helfen das Unwesentliche loszulassen und den Menschen so zu sehen wie er in Wirklichkeit ist.

Als „Kleidung für den Weg“ sollte der Dobok geachtet werden. Das bedeutet unter anderem, dass er stets **sauber, ordentlich** und komplett benutzt wird. Nachdem Training ist er zusammenzufalten und nicht achtlos in die Trainingstasche zu stopfen.

Essen, trinken sollte man im Dobok nicht. Bei längeren Lehrgängen, die durch Pausen unterbrochen werden, sollte zumindest der Gürtel abgelegt werden.

## Dojang – Raum für den Weg

Dojang ist der Name für den Raum in dem Taekwondo geübt wird. In dem „**Raum für den Weg**“ lernt der Schüler die Techniken und die Bedeutung des Do. Der Dojang ist der Ort, an welchem Kraft für den Alltag geschöpft wird und das Bewusstsein auf lange Sicht eine positive Einstellung zum Dasein und dem Leben erhält. Jeder Raum kann zum Dojang werden – vorausgesetzt: Es treffen sich Menschen in diesem Raum um in geistiger Verbundenheit und im Sinne des Do zu üben.

Der Anfänger geht mit dem Gedanken in den Dojang viele Techniken zu erlernen und sich zu verbessern. Er wird jedoch später verstehen, dass der **Dojang nicht ein Raum des Nehmens, sondern des Gebens** ist. Denn nur wer seinen Mitschülern Freundschaft und Hilfsbereitschaft anbietet, ist auf dem richtigen Weg.

Derjenige, welcher die Bedeutung des Dojang kennt, verneigt sich beim Eintreten und bei Verlassen des Raumes. Diese Geste dient zur geistigen Sammlung, wodurch sich der Taekwondo Schüler die Bedeutung des Raumes bewusst macht. Beim Eintreten in den Dojang versucht er, mit dem Verneigen die Probleme des Alltags abzulegen.

Disziplin – Ruhe – Sauberkeit – Respekt

vor Lehrer sowie Mitschülern sind die obersten Gebote im Dojang.



# Taekwondo - Prüfungsordnung

(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

## Prinzipien

Wer Taekwondo erlernen will, hat meistens zunächst den Gedanken, „schnell mal ein paar Tricks zu lernen“, wie man am besten „jemanden umhaut“.

Nach dem ersten Training meint man dann, tatsächlich nichts gelernt zu haben; denn anfangs muss man unverständlich schneidende, zum Teil schwierige und langweilige Stellungen lernen. So wird der Schüler aber sofort mit einem wichtigen Teil des „Do“ konfrontiert, nämlich Ausdauer und Geduld. Vier von fünf Anfängern scheitern bereits an dieser ersten Hürde. Wer trotz anfänglicher Enttäuschung weiter trainiert, bekommt bald kräftige Muskeln; seine Reaktionsfähigkeit steigert sich, er wird lockerer als vorher und wird körperlich gewandter. Neben solchen Vorteilen beginnt - für den Schüler meist unmerklich - ein positiver geistiger Umwandlungsprozess. Das Selbstvertrauen wächst. Das Benehmen ändert sich. Der Schüler wird zunehmend höflicher und bescheidener. Er übt Selbstkritik. Das sind erklärte Ziele des Taekwondo, die aber nur der erreichen kann, der sich in diesen Dingen übt, und zwar bereits im Training.

## Taekwondo will körperlich und geistig rege, faire Menschen heranbilden

### Kleiderordnung - Dobok (Kampfanzug)

Der Dobok ist ein Anzug aus leichten, Weißgebleichten Leinen, der aus Jacke, Hose und dem „Ty“ (Gürtel) besteht.

Die Jacke soll das Gesäß bedecken, ihre Ärmel reichen mindestens über den halben Unterarm, höchstens bis zu den Handgelenken.

Die Hose ist so gearbeitet, dass ein seitlicher Spagat möglich ist. Sie reicht mindestens zur halben Wade.

Mit dem Ty kann man zweimal die Hüften umlegen. Die verbleibenden Enden werden mit einem Spezialknoten befestigt. Nach dem Verknoten soll jedes Ende ca. 25-30 cm lang sein. Beide Enden müssen gleich lang sein.

### Tradition

Die Tradition des Taekwondo ist von Disziplin geprägt:

Wer den „Dojang“ (Übungsraum) betritt, bleibt am Eingang stehen und grüßt den Lehrer durch eine Verbeugung.

Wer zu spät kommt, stört nicht den Unterricht, sondern wartet bis der Lehrer Zeit hat und bringt dann seine Entschuldigung vor.

Wer vorzeitig das Training abbrechen muss, wendet sich möglichst vor dem Training an den Lehrer; es könnte sein, dass er gerade beschäftigt ist, wenn man gehen muss.

Wer den Dojang verlässt, dreht sich vor dem Hinausgehen noch einmal um und verabschiedet sich mit einer Verbeugung.

Die Verbeugung vor dem Training soll kundtun, dass nun alles Private abgelegt wird und man sich von jetzt an nur noch auf das Training konzentriert. Man respektiert zugleich mit dem Gruß Trainer und Mitschüler.



## Taekwondo - Prüfungsordnung

(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

Das Training beginnt mit der Aufstellung der Schüler zum gemeinsamen Grüßen. Je nach Verlangen des Trainers erfolgt sie in Dreier-, Vierer- oder Fünferreihen, die höheren Gürtelgrade immer vorne rechts beginnend.

Im Übrigen steht es dem Lehrer frei, die Reihenfolge zu bestimmen. Die Aufstellung erfolgt schnell und ohne Reden.

Ist eine Nationalfahne vorhanden, grüßen Lehrer und Schüler gemeinsam in ihre Richtung. Dazu gibt der höchste anwesende Gürtel vorne rechts das Kommando „Charot“ („Achtung! Grußstellung einnehmen!“) und „Kyeonre“ („Grüßen“, also sich Verbeugen).

Anschließend dreht sich der Lehrer mit dem Gesicht zu den Schülern, folgender Ablauf wie oben, worauf sich dann beide Parteien voreinander verbeugen.

Das oben Beschriebene wiederholt sich bei Ende des Trainings, wobei zur letzten Verbeugung zum Lehrer alle Schüler in die Hände klatschen.

### Graduierung/Prüfungen

Zur Graduierung sind technisches Können, sportliche Leistungen und theoretisches Wissen nachzuweisen. Darüber hinaus ist das allgemeine Verhalten des Prüfungsteilnehmers in seinem Verein und in der Öffentlichkeit maßgebend. Berücksichtigt werden das Geschlecht, das Alter und die physische Konstitution.

Die Poomse darf bei vorzeitigem Abbruch bei Kup-Prüfungen wiederholt werden - bei Dan-Prüfungen jedoch nicht.

Der Bruchtest wird mit 2-3 cm starken Fichtenholzbrettern in der Größe von 30 x 30 cm demonstriert.

Sparring wird wettkampffählich, jedoch ohne harten Kontakt ausgeführt.

Der Kampf wird unter Wettkampfbedingungen ausgeführt. Als Partner ist ein Gleich- oder Höhergraduierter zu bestimmen.

### Gürtelfarben

Anfänger:	10. Kup – weißer Gürtel
	9. Kup – weißer Gürtel, gelbe Streifen
	8. Kup – gelber Gürtel
	7. Kup – gelber Gürtel, grüne Streifen
	6. Kup – grüner Gürtel
	5. Kup – grüner Gürtel, blaue Streifen
Fortgeschrittene:	4. Kup – blauer Gürtel
	3. Kup – blauer Gürtel, braune Streifen
	2. Kup – brauner Gürtel
	1. Kup – brauner Gürtel, schwarze Streifen
Schwarzer Gürtel:	1. – 3. Dan = Leistungsgrade
	ab 4. Dan = Lehrer-, bzw Meistergrade

# Taekwondo - Prüfungsordnung

(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)



## Shim-Shin: Geist und Körper formen

Taekwondo wird in Korea als „**Shim-Shin**“- Ausbildung gesehen. „Shim“ bedeutet in diesem Sinne Geist, „Shin“ bedeutet Körper. Wörtlich ist dieser Ausdruck zu übersetzen mit Geist und Körper „schleifen“ bzw. „reinigen“. Treffender ist hier aber wohl die Übersetzung: Den „**Geist und Körper formen**“.

Dadurch wird das Streben nach der korrekten und ganzheitlichen Charakterbildung verdeutlicht. Taekwondo erfordert und fördert auch völlig andere Qualitäten, die letztendlich dem Lernenden selbst, seiner Familie und seiner gesamten Umgebung zugute kommen. Einige wichtige Komponente des Shim sollen im Folgenden angesprochen werden:

### **Respekt:**

Hochachtung und Respekt gegenüber Älteren, Lehrern oder Eltern. Respekt beruht immer auf Gegenseitigkeit. Unterlegenen oder Jüngeren soll man Zuneigung und Hilfsbereitschaft entgegenbringen.

### **Selbstbeherrschung:**

Wut und Ärger verleiten uns, Dinge zu sagen oder zu tun, die wir später bereuen. Sogar große Freude kann uns dazu veranlassen, unüberlegt zu reagieren. Die Selbstbeherrschung hilft, auch in emotionaler Ausnahmesituation richtig zu handeln.

### **Geduld:**

Ein Anfänger erkennt schon bald, dass Taekwondo nicht in einigen Tagen zu erlernen ist. Fortschritte erzielt nur derjenige, der regelmäßig trainiert und fähig ist, abzuwarten, bis die Zeit reif ist. Geduld bedeutet, psychisch eine gute Kondition zu erlangen und selbst in schwierigen Situationen, weder Lust noch Mut zu verlieren. Wer Durchhaltevermögen besitzt, kann auch im täglichen Leben seine Grenzen überschreiten und damit seinen Leistungshorizont erweitern.

### **Haltung:**

Beim Taekwondo wird sehr genau auf Haltung und Stellung geachtet. Ein koreanisches Sprichwort besagt: Wer krumm sitzt, geht oder steht wird früher oder später nicht nur körperlich sondern auch geistig erkranken. Damit wird die Auswirkung der Körperhaltung auf die geistige Haltung zum Ausdruck gebracht.

### **Selbstvertrauen:**

Im Taekwondo-Training gewöhnt man sich daran, angegriffen zu werden und sich zu verteidigen. Diese „Routine“ macht es uns einfacher, an alltägliche Herausforderungen angstfrei und selbstbewusst heranzutreten. Jeder, der Taekwondo ausschließlich zur Selbstverteidigung angefangen hat, wird bald feststellen, dass dieser Motivationsgrund immer mehr schwindet. Je länger und intensiver er das Training betreibt, desto mehr wird er unbewusst Selbstvertrauen ausstrahlen.

### **Selbstständigkeit:**

Im Kampf ist jeder auf sich alleine gestellt. Man muss selbstständig erkennen, wann welches Verhalten Erfolg verspricht und welche Möglichkeiten einem zur Verfügung stehen. Das selbstständige Denken und Handeln versetzt den Kämpfer in die Lage, entsprechend richtige Entscheidungen zu treffen.

### **Entscheidungsfähigkeit:**

Grundsätzlich hat ein Kämpfer drei Möglichkeiten: Bei einem Angriff des Gegners weicht er aus, blockt diesen ab oder kontert. Diese Fähigkeit, schnell und richtig zu entscheiden erlernt man mit der Anhäufung von misslungenen und erfolgreichen Entscheidungen, die man im Laufe der Zeit getroffen hat.

### **Konzentration:**

Nur durch genaues Zuhören und exaktes Hinsehen ist man in der Lage, die vielfältigen und Komplexen Bewegungstechniken zu erlernen. So wird die Fähigkeit geschult, die gesamte Aufmerksamkeit, auch über einen längeren Zeitraum auf einen Gegenstand zu richten. Eine derart geschulte Konzentrationsfähigkeit erleichtert nicht nur das Erlernen von neuen Dingen, sondern hilft auch im Alltag schneller und fokussiert Aufgaben zu bewältigen.

Diese Schlüssel-Qualifikationen ermöglichen es uns, persönliche Ziele und das „Do“ des Lebens zu erreichen.

Muskelkraft ohne psychische Reife birgt die Gefahr, Schaden anzurichten. Aber ein kluger Kopf allein kann vieles nicht erreichen, wenn der Körper kraftlos ist.

## Der Weg ist das Ziel – die Taegûk-Formen

Die Taegûk-Formen sind das klassische Prüfungsprogramm für alle Taekwondo-Schüler. Unabhängig von Begabung, Kraft und Kondition kann sie jeder mit dem entsprechenden Fleiß erlernen; gefördert wird das Bewegungsgedächtnis, die Koordinationsfähigkeit und die sorgfältige Beherrschung einer Vielzahl verschiedener Techniken.

Vor jeder Prüfung wird eine neue Form erarbeitet, womit die Taegûk-Formen nicht nur für den sichtbaren und spürbaren Fortschritt stehen.

Dem Neuling mögen diese Formen unnötig kompliziert und vielleicht sogar nur als lästige Stilübung vorkommen, doch die Taegûk-Formen sind viel mehr als eine willkürliche Anordnung von Techniken.

Schon der Name spricht für eine tiefere, symbolische Bedeutung. „Tae“ bedeutet Größe, „Gûk“ bedeutet Ewigkeit. „Taegûk“ selbst wird in dem bekannten Yin-Yang-Zeichen versinnbildlicht. Dabei stehen Yin und Yang für die polaren Gegensätze (weiblich und männlich, dunkel und hell, kalt und warm, Erde und Himmel, etc.), die sich gegensätzlich unterscheiden und sich doch gegenseitig bedingen. Ohne Kälte kann es keine Wärme geben, ohne Dunkelheit kein Licht, usw.

Irgendwo zwischen den beiden Extremen liegt die Lebenswirklichkeit des Menschen – Yin und Yang ist der Ursprung aller Existenz. Reine Güte und reine Bösartigkeit gibt es nicht, in jedem Menschen sind gut und böse vermischt. Das Leben ist nicht schwarz und nicht weiß, sondern grau. Der weiße Punkt in der schwarzen und der schwarze in der weißen Fläche stellt diese Vermischung optisch dar.

Auch werden Yin und Yang nicht durch eine gerade, starre Linie getrennt, sondern durch eine geschwungene, organische Linie, in der die dynamische Durchdringung der Extreme und der stete Fluss der Elementarkräfte zum Ausdruck kommt. Die Kreisform deutet an, dass der Ursprung der Dinge ewig ist, ohne Anfang und ohne Ende. Die Taegûk-Formen sind also nach dem Zentralmotiv der fernöstlichen Philosophie benannt. So wie in Yin und Yang alle möglichen Seinsformen enthalten sind, so sind auch die Taegûk-Formen in Mikrokosmos, in dem alle Grundprinzipien des Taekwondo vorhanden sind.

Auch dass es gerade **8 Taegûk-Formen** sind, ist kein Zufall. Im I-Ging, dem Buch der Wandlungen, einem der ältesten philosophischen Werke Asiens, wird das Taegûk-Zeichen durch acht Trigramme ergänzt, die aus ungebrochenen (männlichen) und gebrochenen (weiblichen) Linien bestehen – diese Trigramme sind also unterschiedliche Zusammensetzungen von Yin und Yang, wobei jedem Trigramm Symbole und Eigenschaften zugeordnet sind.

Die acht Trigramme können ihrerseits zu 64 Hexagrammen kombiniert werden, mit denen sich – laut I-Ging – alle menschlichen Gegebenheiten beschreiben lassen.

Das Symbol des Yin und Yang mit den umgebenden Trigrammen ist damit eine Art asiatische Weltformel.

Die Übereinstimmung zwischen den Taegûk-Formen und den acht Trigrammen zeigt sich auch optisch. Obwohl die unterschiedlichsten Arm- und Beintechniken zum Einsatz kommen, haben alle Taegûk-Formen dasselbe Laufschemata: Drei Bahnen waagrecht zur Ausgangsposition, die den drei Balken der Trigramme entsprechen, verbunden durch eine senkrechte Bahn.

Obwohl Taegûk Il-Chang bis Pal-Chang zunächst nur erste bis achte Trainingsform bedeutet, steht dahinter ein umfangreiches philosophisches Konzept. Jede Form verkörpert nicht nur eine Abfolge von Techniken in wachsenden Schwierigkeitsgraden, sondern korrespondiert auch mit einem der acht Trigrammen und seiner Symbolik.

## Die Taekwondo-Ethik im Poomse-Bezug.

Die Einheit von Yin und Yang ist das "Do"-Prinzip der Schöpfung wie der Lebens- und Persönlichkeitsentwicklung. Dieses Prinzip speziell im Taekwondo kommt im Begriff Taegük zum Ausdruck. Wie das Prinzip der Menschenwürde in unserer Kultur zielt es auf die Achtung jedes Menschen in seinem unantastbaren Selbstwert unabhängig von Reichtum, Schönheit, Rang und Namen etc. und auf die Achtung der Würde der Schöpfung. Es umfasst die Einheit sich ergänzender Pole wie z.B.: weich und hart, Freude und Schmerz, Frau und Mann, Menschenrecht und Menschenpflicht, Freiheit und Bindung, Licht und Schatten, Sonne und Erde). Diese Einheit entfaltet sich wie ein die ganze Schöpfung tragender Diamant, der in ungezählten verschiedenen Facetten seine Natur und sein Feuer entfaltet. Für unser Handeln wichtige Facetten nennen wir edle Haltungen oder Tugenden. Das Zusammenwirken aller von uns eingeübten Tugenden nennen wir Charakter. Er gibt uns wie der Brillant-Schliff dem Diamanten Ausstrahlungskraft oder wie die Intuition des Klaviervirtuosen den einzelnen Noten einer Komposition ihren besonderen Zusammenklang und geistig-körperlichen (Shim-Shin) Persönlichkeits-Ausdruck. Diesen Zusammenklang nennt man auch: mit sich, Gott, Mensch und aller Kreatur eins und im Frieden auf dem Weg sein und ihn finden.

*Dazu dienen als herausragende Tugenden im Taekwondo:*

### *Die Freundlichkeit:*

Sie bedeutet Achtung der Würde jedes Menschen als Person und Persönlichkeit. Die Freundlichkeit ist zusammen mit allen Tugenden die Sonne am Himmel unseres Lebens- und Taekwondo-Weges. Mit dem Himmel als Sinnbild der Menschenfreundlichkeit, der Höflichkeit und Tapferkeit beginnen die Poomse-Formen und geben diesen Anfang zu bleibender Übung auf. Achtung des Menschen als Person heißt, sich und jeden Menschen unabhängig von Leistung und Macht, Rang und Namen, Alter und Geburt, unabhängig auch von Taekwondo-Befähigung und Übungsgrad in seiner unverlierbaren und unverkäuflichen (unbezahlbar wertvollen) Würde erkennen und beheimaten. Also entsprechend auch den ungeborenen Menschen, das Kind, den debilen, behinderten, kranken und schwachen, alten und ohnmächtigen Menschen in diesem Wert erkennen und für ihn eintreten. Sie schöpft ihre Kraft aus: Wohlwollen/ Vertrauen zu sich selbst und Anderen, Ruhe-Atmen und innerem Frieden auch bei heftigen Außenbewegungen, Zuhör- und Lernbereitschaft besonders bei altersweisen Menschen und Lehrern, Freude (statt Konkurrenzgefühlen) an den Erfolgen der Taekwondo-Weggefährtinnen, der "Sonne" innerer Fröhlichkeit und des Humors, Gelassenheit und Verträglichkeit bei Fehlern mit sich selbst und Anderen, als Ansporn sich beständig zu verbessern und niemanden wegen eines Fehlers oder Gebrechens im Taekwondo lächerlich zu machen.

Diese Achtung des Menschen in seinem leistungsunabhängigen Wert kennt schon Konfuzius (551-479 v.C.). Unter dem Begriff der Menschenwürde entfaltet sie Immanuel Kant (1724-1804) als moralisches Prinzip und Wahrzeichen einer menschlichen Kultur. Als grundgesetzliche Existenzbedingung unserer Kultur ging es in Art. 1 des Grundgesetzes ein. Taekwondo bietet die ausgezeichnete Chance, dieses, bei uns durch äußere Vorteils-, Karriere-, Erfolgs- und "Kohle"-Fixiertheit, zunehmend ausgehöhlte Prinzip der Menschenfreundlichkeit in uns selbst neu zu erkennen, zu verkörpern und dafür zivilcouragiert auch einzutreten.



### *Die Höflichkeit:*

Die Achtung der Gleichheit jedes Menschen in seinem unermesslichen Personwert und -wesen beinhaltet zugleich auch die Achtung der unvergleichlich einmaligen individuellen Persönlichkeit und Freiheit jedes Menschen. Sie drückt sich besonders in der Höflichkeit aus. Dies bedeutet z.B. die Achtung der Lebensweisheit und beruflichen Stellung, seines Entwicklungsgrades und seiner Reife, sowie der Regeln guten Benimmens bzw. des "Knigge". Im Taekwondo heißt dies z.B. Achtung des Großmeisters, der Meister des erlangten Übungsgrades, jedes Taekwondo-Engagements im Verhältnis des persönlich Möglichen, sowie der Dojang-Umgangsformen.

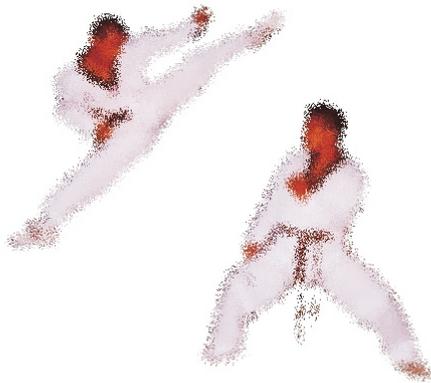
# Taekwondo - Prüfungsordnung

(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)



## *Die Tapferkeit:*

Gibt der Menschenfreundlichkeit als Kardinaltugend ihre kreative Durchsetzungskraft wie im Sinnbild für Taegük Il-Chang die Schöpferkraft. Sie entsteht durch Übung und tapfere Selbstüberwindung, die die Erfahrung mit sich bringt, dass das am Anfang vielleicht als mühsam Erkannte durch Übung immer leichter geht und als eigene neue Taekwondo-Haltung der Zivilcourage und der beständigen Selbstüberschreitung verkörpert wird. Wachsende innere Ruhe, Selbst- und Urteilsicherheit für Initiativen, freiwilliges Engagement und sittliche Selbstverantwortung auch als Mut zum Widerstand gegen Menschenverachtung (üble Nachrede, Gewaltwillkür, Diskriminierung, "Mobbing", etc.) können beispielhafte Früchte sein.



## *Die Ehrlichkeit:*

Offenheit und Klarheit mit sich selbst im "See" der Lebensentwicklung und eine aufrichtige Gewissens- und Urteilsbildung auch in menschlichen Versuchungs- und Konfliktsituationen begründen dauerhaft innere Freude und Heiterkeit. Zusammen mit Gerechtigkeit kommt sie als Freude an der Freude Anderer im Symbol von Taegük Ih-Chang zum Ausdruck. Stichworte: der vergessene Tausender des alten Mütterchens, Geldbeutel im Umkleideraum, das Wissen um die eigenen Fehler und Vorzüge, auch wenn sie von anderen nicht bemerkt werden etc.

## *Die Gerechtigkeit:*

Zwischen Griffelspitzerei und Willkür gilt es auch für den Anspruch Hilfloser, Schwacher, Benachteiligter und Unkundiger einzutreten, nicht verbissen wie Kohlhaas, sondern eher phantasievoll geduldig wie der Hwarang-Do

General Kim Yu-Sin, M. L. King, oder etwa M. Gandhi und im Lichte eines Gottes der Heils-, nicht der Kriegsgeschichte. So gilt es den Blick für alle zu haben und nicht aus mangelnder Aufmerksamkeit etwa das Lernbedürfnis eines Anfängers zu "übersehen", verbissen einen kleinen Fehler oder eine kleine Benachteiligung nachtragen etc.

## *Die Aufgeschlossenheit:*

Erste Erfolge, die Erfahrung des eigenen wachsenden Körpervermögens entfachen das Feuer der Begeisterung, wie es Taegük Sam-Chang versinnbildlicht. Sie wecken unser besonderes Interesse und wirken als unser innerer Antrieb, unsere Motivation an allem was zum eigenen Lebensweg und speziell zum Taekwondo gehört. Dadurch entzünden und erhöhen sie die Geduld mit uns selbst und mit Anderen, unsere Konzentrationskraft, unsere Lernbereitschaft in unserem Lern- und Übungsstoff und das entsprechende Zuhörvermögen.

## *Die Disziplin:*

drückt sich im Taekwondo in regelmäßig andauernder, geordneter und intensiver Übung aus. Sie führt zu einem neuen Grad der geistig-körperlich-emotionalen Selbstüberschreitung und Selbstbeherrschung. Diese Erfahrung eines Neubeginns erschließt sich im Symbol des Taegük Sa-Chang als tieferer Sinn und Donner-Impuls der Taekwondo-Techniken.

Die Disziplin vermeidet Überreaktionen im Umgang mit anderen (evtl. provozierenden) Menschen durch gefestigte, emotional nicht überrollbare äußerlich und innerlich eingeübte Verhaltensordnung. Ggf. auch durch gezielte Körperreaktion unter Beachtung genauer Regeln und Reaktionsmuster. Sie bedeutet auch maßvolle Lebensführung, wie z.B. ein derart angemessenes Eß- und Trinkverhalten, dass die eigene für das Taekwondo nötige Körpergestalt und Körperhaltung, Beweglichkeit und Kondition erreicht wird und erhalten bleibt. Ebenso bedeutet sie die Fähigkeit zu steter Gesinnungs- und Fehler-Selbstkontrolle, Vorurteilsverweigerung ("Gschwätz" über andere), Verzicht auf das "Recht des Stärkeren", Bereitschaft zum auch unbequemen Eintreten für den ungerecht betroffenen Menschen.

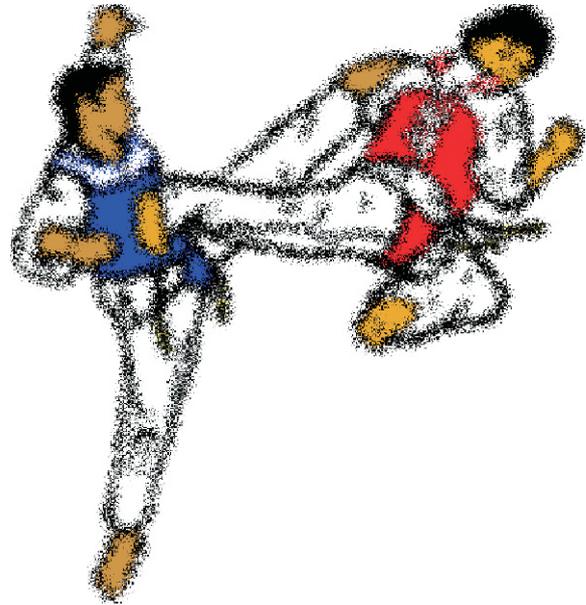
# Taekwondo - Prüfungsordnung

(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)



## Die Selbstlosigkeit:

Erst wenn wir unser personales Selbst derart sicher und umfassend gewonnen haben, dass wir nicht Angst haben, unser Selbst und unser Gesicht zu verlieren, können wir uns selbst auch aus innerer Überzeugung zurückstellen und uneigennützig und ohne "Selbstsucht" in die verschiedensten Lebensrichtungen und Menschen einlassen. Dieser Übungsgrad lässt die Kraft des Windes in Taegûk Oh-Chang in uns erwachen, die Selbstlosigkeit und Hilfsbereitschaft umfasst. Sie lässt uns schnell und plötzlich die Richtung wechseln, da wir hinreichende innere Selbst- und Übungs-Orientierung gewonnen haben.



## Die Hilfsbereitschaft:

ist innere "selbstlose" Wachsamkeit, um zu angemessener Hilfe, d.h. möglichst Hilfe zur Selbsthilfe, gegenwärtig zu sein. Sie erfordert Gelassenheit dort wo ich nichts tun kann, Zivilcourage dort, wo ich helfen kann und die Weisheit in Achtung der hilfebedürftigen Person zwischen beidem zu unterscheiden. Verbildlicht: den alten schwer gehenden Mann nicht "auf die Schulter nehmen", um ihn schneller an sein Ziel zu bringen, sondern z.B. solidarisch langsamen Schritts ihn begleiten soweit er dies wünscht; über Fehler Anderer sich nicht lächerlich machen, Hilfe zur Selbsthilfe geben so z.B. dass das Gelernte von dem Schüler zugleich unterrichtet werden kann.

## Die Bescheidenheit:

kommt in dem Weisheitsspruch von Taegûk Yuk-Chang zum Ausdruck: "Schwaches überwindet das Starke, Weiches überwindet das Harte". Nicht Menschen/Felsen brechen oder "Siegen", d.h. Sieger-Verlierer (Winner-Looser) schaffen wollen, ist hier der fortgeschrittene Leitsatz, sondern jeden gewinnen lassen (Win-Win). D.h. den Felsen nicht sprengen, sondern den Felsen als Felsen durch Umfließen zugleich wahren und für ihn unangreifbar überwinden. D.h. in ständigem sanften Fluss (in jeder Richtung um ihn herum) sein Wegziel ohne Effekt-/Kraftprotzerei und umso glaubwürdiger erreichen. Stichwort: wenn jemand nur seine "eigene Wahrheit" hören will, ihm nicht eine Belehrung "aufdrücken" wollen, dem Schlag des Kolosses nicht entgegenschlagen, sondern ihn durch Verlängerung seines eigenen Schwunges (bescheidenes Einlassen-Verstehen-Weiterführen) überwinden.

## Das Vertrauen:

Selbstvertrauen und Vertrauen in andere Menschen wachsen in dem Maße, in dem bisher unbewältigte Risikosituationen bewältigt und beherrschbar werden. Auch in ungewohnten neuen und heftigen (Lebens-) Bewegungen kommt es darauf an, in unserer inneren Ruhe und Mitte zu bleiben. Taegûk Chil-Chang symbolisiert diesen Berg der Ruhe, diese verlässliche Festigkeit durch neue Bewegungsabläufe mit erhöhtem Gleichgewichts-Risiko, die ein erhöhtes inneres und äußeres Ruhe-Balancevermögen erfordern. Es wirkt in unseren Lebensraum als erhöhte Stresstoleranz und verbessertes Problemlösungs- und (Selbst-) Beurteilungsvermögen.

## Die Harmonie:

Sie besagt die Sinn-Einheit alles Vielfältigen und aller Menschen, von Ying und Yang, von Himmel im Taegûk Il-Symbol und Erde im Taeguk Pal-Symbol, von schöpferischer Kreativität und weiblichem Empfangen. Sie umfasst die Einheit von Einzel- und Gemeinwohl, von Recht und Pflicht, von Freiheit und Bindung, Macht und Verantwortung, Geben und Nehmen, schöpferischem Schenken und hingebendem Empfangen, von kreativer Selbstentfaltung und selbstlosem Dienen, Lehren und Lernen. Sie lässt im "König" den "Knecht" und im "Knecht" den "König" erkennen, sie lässt uns ggf. das "Zepter" und den "Besen" gleichermaßen würdigen und führen. Die Harmonie lädt uns ein, in der Einheit aller angedeuteten Taekwondo-Tugenden unsere innere (Ruhe, Friedens-) Mitte zu je besserer Lebensverwirklichung zu finden und eröffnet uns im Taegûk Pal-Symbol der empfangenden Bereitschaft dorthin einen neuen Weg.

Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

Himmel und Licht (18)  
Schöpfung, Frische

See, Frohsinn, Fröhlichkeit (18)  
Freude, Heiterkeit, Ruhe

SO



*Taegûk Il-Chang (2)*

S



*Taegûk Il-Chang (1)*

Wind (20)  
Kraftvoll, Schnelligkeit!

SW



*Taegûk Oh-Chang (5)*

Feuer (20)  
Energie

O



*Taegûk Sam-Chang (3)*

Wasser (19)  
Schwaches überwindet Starkes

W



*Taegûk Yuk-Chang (6)*

Donner und Blitz (20)  
Neubeginn, Bewegung, Kraft

NO



*Taegûk Sa-Chang (4)*

Erde (27)  
Anfang und Ende

N



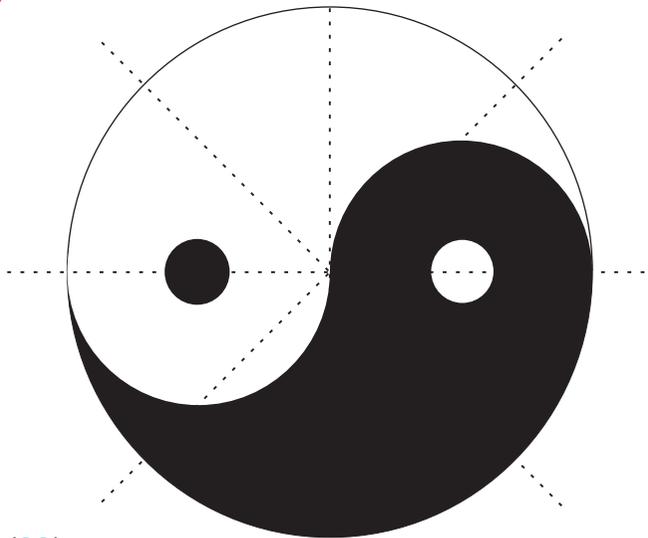
*Taegûk Pal-Chang (8)*

Berg (25)  
Ruhe, Festigkeit

NW



*Taegûk Chil-Chang (7)*



Verbildlichung der Taegûk-  
Formen

Die südliche Himmelsrichtung steht für  
*Weiblichkeit*, die nördliche stellt die  
*Männlichkeit* dar.

*1. Taegûk Il-Chang*

乾

Das Trigramm der ersten Form besteht aus drei ungebrochenen, männlichen Linien. Es steht für reines Yin und wird durch den Himmel und das Licht symbolisiert. Im I-Ging wird dem Himmel die Zeugungskraft zugeschrieben, im Gegensatz zur empfangenen Erde. Allgemeiner steht der Himmel für die Schöpfung und den Anfang des Seins. So ist auch der Taegûk Il-Chang der Anfang und die Quelle aller weiteren Entwicklungen im Taekwondo. Die Form sollte mit kraftvoller Frische in dem Bewusstsein ausgeführt werden, dass man etwas Neues beginnt.



*2. Taegûk Ih-Chang*

兌

Das Symbol des Taegûk Ih-Chang ist der See. Er steht für Freude und Heiterkeit. Ein heiterer Mensch ist nicht von äußeren Impulsen abhängig, sondern besitzt eigenständige, innere Kraft. Seine Stimmung ist ruhig und ausgeglichen. Die Bewegungen der zweiten Form sollen deshalb entspannt und flüssig durchgeführt werden, dabei aber fest und kraftvoll. Der Taegûk Ih-Chang umfasst komplizierte Stellungswechsel, um dem Schüler zu größerer Balance zu verhelfen.



*3. Taegûk Sam-Chang*

離

Die dritte Form entspricht dem Bild des Feuers. Die Techniken dieser Form müssen mit Eifer und Enthusiasmus ausgeführt werden. Wie beim Flackern einer Flamme variieren die Bewegungen im Sam-Chang mit Energieausbrüchen zwischen schnelleren und langsameren Bewegungen. So folgen z. B. auf die Ap-chagis sofort schnelle Doppelfauststöße.



*4. Taegûk Sa-Chang*

震

Die Bewegungen des Taegûk Sa-Chang stellen einen erheblichen Fortschritt gegenüber den ersten drei Formen dar. So entsprechen sie dem Symbol des Donners. Der Donner steht für Neubeginn und Bewegung, aber auch für Kraft und Macht. Das Prinzip des Donners kommt in den kräftigen Stellungen mit selbstbewussten Block- und Schlagbewegungen zum Ausdruck. Wie der Donner Regen mit sich bringt und so die Luft bei einem Gewitter bereinigt, so beginnt der Taegûk Sa-Chang dem Schüler das richtige Verständnis der Taekwondo-Techniken zu vermitteln.



*5. Taegûk Oh-Chang*

翼

Die fünfte Form wird durch den Wind versinnbildlicht, der schnell und kraftvoll ist, dabei aber unsichtbar. Die Bewegungen umfassen schnelle und plötzliche Richtungswechsel. Der Ellbogenschlag und die Hammerfaust werden hier eingeführt. Das Prinzip des Windes wird durch die Wischbewegung der Hammerfaust und am Ende der Form beim Sprung in die Kreuzstellung dargestellt.



*6. Taegûk Yuk-Chang*

坎

Der Taegûk Yuk-Chang greift die Eigenschaft des Wassers auf: „Schwaches überwindet das Starke, Weiches überwindet das Harte“. Wie das Wasser formlos ist und alle Widerstände besiegt, so muss der Schüler die sechste Form flüssig und mit sanfter Zuversicht ausführen, so als ob jede Bewegung eine natürliche Reaktion auf ein Hindernis oder eine Schwierigkeit ist, die überwunden werden soll. Die ungewöhnlichen Bewegungen der beiden Drehkicks, die hier zum ersten Mal auftauchen, erinnern daran, dass der Schüler sich, wie das Wasser ohne Zögern in jede Richtung bewegen kann.



*7. Taegûk Chil-Chang*

艮

Das Bild der siebten Form ist der Berg. In allen Kulturen, so auch in der asiatischen, werden Berge gerne als Sitz von Klöstern und Heiligtümern gewählt. In alter Zeit glaubte man, die Berge seien der direkte Sitz der Götter oder doch wenigstens eines speziellen Berggottes. Der Berg drückt deshalb durch seine unverrückbare, mächtige Silhouette selbst Festigkeit aus, ist aber durch seine spirituelle Bedeutung auch ein Garant für den festen Bestand des Universums. Der Berg ist beständig, so wie es der Schüler sein muss, wenn er die Techniken in der Tigerstellung beginnt. Die Techniken bei dieser Form werden oft als Mehrfachkombination aus einer einzigen Stellung heraus aufgeführt und zeigen so, dass ein guter Schüler Balance und Stärke sowohl in der Ruhe als auch in der Bewegung haben muss.



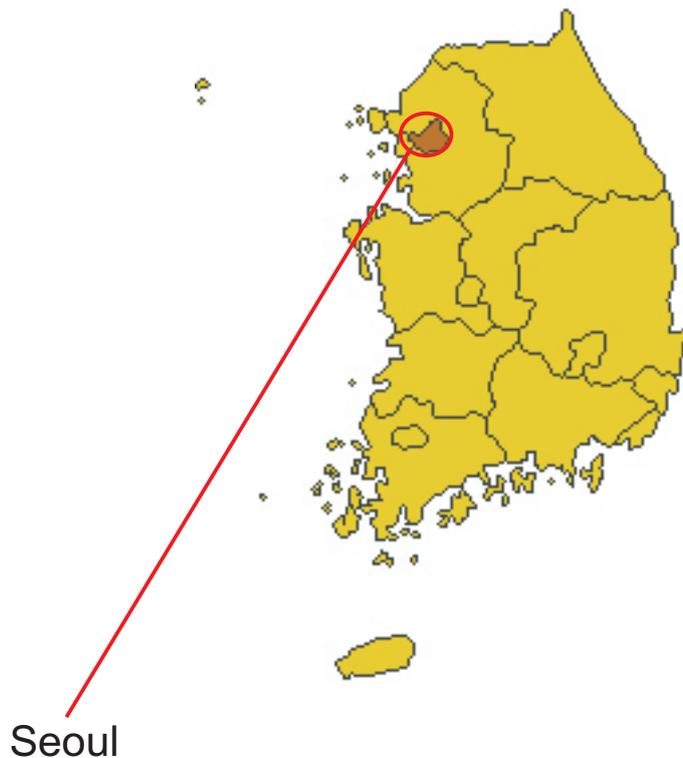
*8. Taegûk Pal-Chang*

坤

Das Trigramm des Taegûk Pal-Chang besteht aus drei durchbrochenen, weiblichen Linien. Es steht für reines Yang, das durch die Erde symbolisiert wird. Im Buch der Wandlungen steht die Erde für empfangende Hingabe. Die Erde nimmt die kreative Kraft des Himmels auf und wird zum Ursprung des Lebens. Ebenso greift der Taegûk Pal-Chang alles bisher Gelernte auf und ist gleichzeitig die Grundlage, auf der die Formen der Dan-Grade aufbauen.



## Prüfungsvorbereitung



Seoul ist die Hauptstadt Südkoreas. Vom 26. November 1394 bis zur Teilung des Landes 1948 war sie die Hauptstadt ganz Koreas. Auch die Verfassung Nordkoreas sah Seoul als Hauptstadt vor, eine Verfassungsänderung erhob jedoch im Dezember 1972 Pjöngjang zur Hauptstadt der KDVR, deren Führung dort nach dem zweiten Weltkrieg einen provisorischen Regierungssitz eingerichtet hatte.

Die eigentliche Stadt Seoul hat 10.349.312 Einwohner; in der Metropolregion Seoul, zu der unter anderem die Millionenstädte Incheon, Suwon, Goyang und Seongnam zählen, leben 21.738.345 Menschen (Stand jeweils 1. Januar 2005). Damit konzentrieren sich rund 43 Prozent aller Südkoreaner in Seoul oder dessen Satellitenstädten. Die Seouler Metropolregion gilt als weltweit drittgrößte nach Tokio und Mexiko-Stadt.

Seoul ist nicht nur größte Stadt, sondern auch Handels-, Industrie- und Kulturzentrum Koreas. Die Stadt war 1988 Gastgeber der Olympischen Sommerspiele und 2002 eine der Austragungsstätten der Fußballweltmeisterschaft. Seoul, Incheon und Gyeonggi-do werden manchmal zum Großraum Sudogwon zusammengefasst.

### Basisdaten

<b>Fläche:</b>	605,52 km <sup>2</sup>
<b>Einwohner (2005):</b>	10.349.312
<b>Bevölkerungsdichte:</b>	17.091,61 Einwohner je km <sup>2</sup>
<b>Gliederung:</b>	25 Bezirke (Gu)
<b>Verwaltungssitz:</b>	Seoul (Jung-gu)

Bilder und Text stammen von:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Seoul>

## 10. Kup (weißer Gürtel)

### Theorie

#### Was bedeutet Taekwondo?

<b>Tae</b>	bedeutet soviel wie Springen, Stoßen, Schlagen mit den Füßen
<b>Kwon</b>	(wörtl. „Faust“) steht für die Handtechniken
<b>Do</b>	bedeutet Art und geistigen Gehalt dieser Sportart

#### Verhaltensregeln im Dojang (Übungsraum)

- Wer den Dojang betritt, bleibt am Eingang stehen und grüßt den Lehrer durch eine Verbeugung.
- Wer zu spät kommt, entschuldigt sich.
- Wer vorzeitig das Training abbrechen muss, wendet sich möglichst vor dem Training an den Lehrer.
- Wer den Dojang verlässt, dreht sich vor dem Hinausgehen noch einmal um und verabschiedet sich mit einer Verbeugung.
- Die gemeinsame Verbeugung vor dem Training soll kundtun, dass nun alles Private abgelegt wird.
- Das Training beginnt mit der Aufstellung der Schüler zum gemeinsamen Grüßen
- Die Aufstellung erfolgt rasch und ohne Reden.
- Der höchste anwesende Gürtel vorne rechts gibt das Kommando:  
„Charyôt“ (=Achtung! Grußstellung einnehmen!), anschließend  
„Kyôngre“ (grüßen, Verbeugung)
- Zur letzten Verbeugung zum Lehrer bei Ende des Trainings klatschen alle Schüler in die Hände.

#### Die Ethik des Taekwondo

Ehrlichkeit	Gerechtigkeit	Hilfsbereitschaft
Freundlichkeit	Höflichkeit	Tapferkeit
Selbstlosigkeit	Vertrauen	Aufgeschlossenheit
Bescheidenheit	Disziplin	Harmonie

## 9. Kup (weißer Gürtel mit gelben Streifen)

### Theorie

Chunbie	Ausgangsposition	Baro/Guman	Ende
Dyro/Dora	Umdrehen	Shijak	Beginn
Dojang	Trainingsraum	Sabômnim	Meister
Dobok	Trainingsanzug	Gihab	Schreien
Are	Unterkörper	Momtong	Mittelkörper
Olgul	Gesicht	Makgi	Abwehr
Chirugi	Fauststoß		

### Grundstellungen

Moa Sôgi	Geschlossene Stellung	Ap Sôgi	Laufstellung
Narani Sôgi	Parallelstellung	Ap Gubi	Vorwärtsstellung
Chuchum Sôgi	Reiterstellung		

### Pratzenübungen mit Fußtechniken

Ap Chagi (Momtong, Olgul)	Fußschlag nach vorne
Yôp Chagi (Momtong, Olgul)	Fußschlag zur Seite
Baldûng Chagi	Fußschlag mit Fußrücken, Körperhöhe
Dolyô Chagi	Fußschlag mit Fußrücken, Kopfhöhe

### Gibon Kyrôgi (Schrittkampf)

Sebôn Kyrôgi	Dreischrittkampf
Chagi Kyrôgi	Dreischrittkampf (2x Ap Chagi)

### Chayu Kyôrugi (Freikampf)

- 1) Ohne Partner      2) Mit Partner – 1x1, 2x2, 3x3, 1x2

### Kyôkpa (Bruchtest)

- 1) Ap Chagi    2) Yôp Chagi    3) Naeryô Chagi

### Poomse (Bewegungsformen)

Kombination (Kreuzform) 1 - 10

## 8. Kup (gelber Gürtel)

### Theorie

Taegûk 1 Chang (18), Bedeutung des Symbols Taegûk	Himmel und Licht  Größe und Ewigkeit, steht für den Ursprung allen Seins	Poomse Chagi Chong Hong Sonnal	Bewegungsform Kick mit dem Fuß Blau Rot Handkante
Chirugi Zählen von 1-5 auf koreanisch Chumok	Fauststoß Hana, dul ,set, net, dasôt, Faust		

### Handtechnik

Momtong An Makgi	Armbewegung nach innen für die Körperabwehr
Momtong Bakat Makgi	Körperabwehr zur Außenseite
Olgul Makgi	Armbewegung nach oben für die Gesichtsabwehr
Momtong Chirûgi	Fauststoß in Richtung Körper
Olgul Chirugi	Fauststoß in Richtung Kopf

### Fußtechniken

Ap Chagi (Momtong, Olgul)	Fußtritt nach vorne
Yôp Chagi (Momtong, Olgul)	Fußtritt zur Seite
Naeryô Chagi (Momtong, Olgul)	Fußbewegung von oben nach unten
Baldûng Chagi (Momtong, Olgul)	Schlagen mit dem Fußrücken

### Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Sebôn Kyôrugi (Dreischrittkampf, mit oder ohne Partner)  
 Chagi Kyôrugi (Dreischrittkampf, 2 x Ap Chagi)

### Chayu Kyôrugi (Freikampf)

1) 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3                      2) Prätzenübung

### Kyôkpa (Bruchtest)

Ap Chagi (Momtong Olgul)                      Yôp Chagi (Momtong Olgul)  
 Naeryô Chagi (Momtong Olgul)

## 8. Kup (gelber Gürtel)

### Poomse (Bewegungsformen)

Kombination (Kreuzform) 1 und 2 bis 9 und 10  
Taegük Il-Chang

(nicht Prüfungsrelevanter Teil)



#### Die Teilung Koreas

Gegen Ende des Zweiten Weltkriegs gelang es den USA und der UdSSR nicht, Einigkeit über die Zukunft Koreas zu erzielen. Zwar war schon in der Kairoer Konferenz von 1943 festgelegt worden, dass Korea nach der Kapitulation Japans einen unabhängigen Staat bilden sollte. Allerdings sollte dies erst nach einer gewissen Übergangszeit ("in due course") erfolgen, da beide Seiten der Meinung waren, dass das Land nach Jahren der Fremdherrschaft politisch und wirtschaftlich komplett wiederaufgebaut werden müsse. Die Sowjets nahmen schließlich den Vorschlag der Amerikaner an, Korea vorläufig entlang des 38. Breitengrads in zwei Besatzungszonen zu teilen. Die nördliche Zone sollte dabei unter sowjetische Verwaltung gestellt werden, die südliche den Amerikanern unterstellt werden. Die japanische Besatzungsmacht in Korea kapitulierte schließlich am 9. September 1945, im Norden gegenüber der roten Armee, im Süden gegenüber den amerikanischen Truppen. Die südliche Zone wurde vollständig unter die Verwaltung des amerikanischen Militärs gestellt, deren Oberbefehlshaber General MacArthur war. Die ehemalige koreanische Exilregierung wurde von den Amerikanern wegen angeblicher kommunistischer Unterwanderung nicht anerkannt. Die UdSSR begann nach ihrem Einmarsch in den Norden Koreas, ihre Zone nach kommunistischen Vorstellungen umzuformen. Im Zuge einer Landreform wurde die japanischen Großgrundbesitzer enteignet, wichtige Industriezweige wurden verstaatlicht. Nachdem sich die Verhandlungen zwischen den beiden Supermächten über ein vereinigtes Korea bis 1947 ergebnislos verliefen, brachten die USA die Koreafrage vor die Vereinten Nationen. Dies wurde von der sowjetischen Seite als

Verstoss gegen die Abmachung, dass die Koreafrage von einer amerikanisch-sowjetischen Kommission gelöst werden sollte, gewertet. Die UdSSR beteiligte sich fortan nicht an Konferenzen der Vereinten Nationen zu diesem Thema.

Am 14. November 1947 erreichten die USA eine UN-Resolution, die freie Wahlen, den Abzug aller ausländischen Truppen und die Schaffung einer UN-Kommission für Korea vorsah. Die UdSSR boykottierte die Abstimmung und sah die Resolution deshalb als nicht bindend an.

Am 10. Mai 1948 fanden im Süden freie Wahlen statt, die Syngman Rhee gewann. Allerdings wurden die Wahlen von den linken Parteien boykottiert. Am 13. August 1948 übernahm Syngman Rhee offiziell die Regierungsgeschäfte von der amerikanischen Militärregierung. Der sowjetische kontrollierte Norden beantwortete dies mit der Gründung der Demokratischen Volksrepublik Korea am 9. September 1948, deren erster Präsident Kim Il-sung wurde. Beide Regierungen sahen sich als rechtmäßige Regierung über ganz Korea an und kündigten darüberhinaus an, diesen Anspruch auch militärisch durchsetzen zu wollen. Dies führte im Juni 1950 zum Koreakrieg, der die Teilung Koreas bis heute ebenso zementierte wie seine Militarisierung. Heute haben Nord- und Südkorea die viert- und sechstgrößten Armeen der Welt.

Bilder und Text stammen von:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Korea>

## 7. Kup (gelber Gürtel mit grünen Streifen)

### Theorie

Taegûk 1 Chang & Taegûk 2 Chang; Bedeutung des Symbols	Himmel, Licht & Frohsinn, Fröhlichkeit
Il-haechôn, I-haechûn, Sam-haechûn	1., 2., 3. Wettkampfrunde
Chwa`u yangu	Drehung bis man sich gegenüber steht
Gaesok	Aufforderung zum Weiterkampf
Galyo	Aufforderung auseinander zu gehen
Gamchôm	Minuspunkt (-1)
Kyônggo	Ermahnung (- 0,5)
Wettkampffläche	Innen: 4 x 12, außen 4 x 16
Kampfzeit	Herren: 3 Runden à 3 Minuten Damen: 3 Runden à 2 Minuten Pause jeweils 1 Minute
Leichte Verfehlung	Kyônggo
Schwere Verfehlung	Gamchôm
Zählen von 1 bis 10	Hana, dul, set, net, dasôt, yôsôt, ilgop, yôdôl, ahop, yoll,
Hong Sûng	Sieg für Rot
Chông Sûng	Sieg für Blau
Punkteverteilung	Gesicht: 2 Punkte Körper: 1 Punkt (m. Wurf auf Boden + 1 Punkt)

### Handtechniken

Palmok (Unterarm)	
An Palmok Momtong	Abwehr nach innen
Olgul Bakat Magki	Kopfabwehr nach außen
Sonnal Are Makgi	Handkantenabwehr nach unten
Momtong Baro Chirûgi	Gegenstoß zur Ab Gubi-Stellung
Momtong Bandae Chirûgi	Gleichstoß zur Ab Gubi-Stellung

### Fußtechniken

Yôp Chagi	Baldûng Chagi	Dolyô Chagi
Naeryô Chagi	Mom Dolyô Chagi	On Mom Dolyô Chagi

Pratzenübungen mit Fuß/Faust

# Taekwondo - Prüfungsordnung

(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)



## 7. Kup (gelber Gürtel mit grünen Streifen)

### Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Sebôn, Dubôn, Hanbôn Kyôrugi  
Chagi Kyôrugi

Drei-, Zwei-, Einschrittkampf  
Ap Chagi oder Baldûng Chagi

### Chayu Kyôrugi (Freikampf)

1x1, 2x2, Freikampf mit Kampfwesten

### Kyôpka (Bruchtest)

Yôp Chagi mit Sprung  
Naeryô Chagi  
Dolyô Chagi

### Poomse (Bewegungsformen)

Taegûk Il-Chang (Himmel, Licht)  
Taegûk Ih-Chang (Frohsinn, Fröhlichkeit)

## 6. Kup (grüner Gürtel)

### Theorie

Taegûk 3 Chang, Bedeutung des Symbols Ap Chuk Balnal Sonbadak Zählen von 1-10	Feuer  Fußballen Fußkante Handfläche Hana, dul, set, net, dasôt, yôsôt, ilgop, yôdôl, ahop, yoll,	Balbadak Bal Dy Chuk Murub Baldûng	Fußsohle Fuß Ferse Knie Fußrücken
--	--	--	---

### Handtechniken

Han Sonnal Momtong Yôp Makgi Momtong und Olgul Dubôn Chirûgi Me Chumok Chigi Dûng Sonnal Chigi	Handkantenabwehr zur Seite Doppelstoß Schlag mit Faustkante Schlag mit Handrückenkante
---	---

### Fußtechniken mit Step

Dolyô Chagi Doppel Dolyô Chagi Dy Chagi Na Re Chagi	Doppel Yôp Chagi Mom Dolyô Chagi On Mom Dolyô Chagi Dol Ge Chagi
--	---

### Gibon Kyôruigi (Schrittkampf)

Dubôn Kyôruigi Hanbôn Kyôruigi Chagi Kyôruigi Sebôn	Zweischrittkampf Einschrittkampf Ap Chagi oder Baldûng Chagi Dreischrittkampf
--	--

### Chayu Kyôruigi (Freikampf)

1x1, 2x2, 3x3, Freikampf mit Kampfwesten

### Kyôpka (Bruchtest)

Yôp Chagi mit Hindernis  
Ap Chagi mit Sprung  
Yôp Chagi kombiniert mit Faust  
Bandaë (Mom) Dolyô Chagi mit Sprung

### Poomse (Bewegungsformen)

Taegûk 2 Chang (Frohsinn, Fröhlichkeit)  
Taegûk 3 Chang (Feuer)

## 5. Kup (grüner Gürtel mit blauen Streifen)

### Theorie

Taegûk 4 Chang, (Bedeutung des Symbols)	Donner und Blitz	Palgup	Ellbogen
An Palmok	Speiche	Ap	Vorne
Bakat Palmok	Elle	Yôp	Seite
Dûng Palmok	Unterarmrücken	Dy	Hinten
Mid Palmok	Unterseite des Unterarms	Yü	Oben
Zählen von 1 - 10	Hana, dul, set, net, dasôt, yôsôt, ilgop, yôdôl, ahop, yoll	Are	Unten

### Handtechniken

Agyson Chigi	Schlagen mit Würgegriff
Sonnal Gût Chirûgi	Schlagen mit Fingerspitzen
Sonnal Yôp Makgi	Seitliche Handkantenabwehr
Duchumok Gôdurô Makgi	Doppelfaust-Armabwehr
Dusonnal Yôp Momtong Makgi	Doppelhandkantenabwehr zur Seite

### Fußtechniken mit Step

An Naeryô Chagi	Schlag von oben nach unten mit der Innenseite
Bakat Naeryô Chagi	Schlag von oben nach unten mit der Außenseite
Apbal Huryô Chagi	Schlag von oben nach unten mit Hakenkick
Yôp Huryô Chagi	Seitlicher Hakenkick
Mom Dolyô Chagi	Schlag mit Drehung
Mom Dolyô Huryô Chagi	Hakenkick mit Drehung

### Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Dubôn Kyôrugi	Zweischrittkampf
Hanbôn Kyôrugi	Einschrittkampf
Chagi Kyôrugi	Ap Chagi oder Baldûng Chagi

### Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten

### Kyôpka (Bruchtest)

Bandae Dolyô Chagi mit Sprung  
 Dolyô Chagi  
 Step Dy Chagi

### Poomse (Bewegungsformen)

Taegûk 3 Chang (Feuer)  
 Taegûk 4 Chang (Donner und Blitz)

## 4. Kup (blauer Gürtel)

### Theorie

Taegûk 5 Chang, (Bedeutung des Symbols)	Wind
Batangson	Handfläche
Agyson	Würgegriff
Pyôn Chumok	Flachfaust
Bam Chumok	Knöchelfaust
Hanson Gût	Zeigefingerspitze
Gayson Gût	Scherenhand

### Grundstellungen

Moa Sôgi	Geschlossene Stellung
Narani Sôgi	Parallele Stellung
Chuchum Sôgi	Reiterstellung
Ap Sôgi	Laufstellung
Ap Gubi	Vorwärtsstellung
Dy Gubi	Seitliche Stellung
Goa Sôgi	Kreuzstellung

### Handtechniken

Gayson Makgi	Scherenabwehr
Dum Chumok Chigi	Schlag mit Faustrücken
Me Chumok Chigi	Schlag mit Faustkante nach unten/zur Seite
Chumok Sewô Chigi	Schlag mit aufrechter Faust

### Fußtechniken

Dy Chagi mit Step 1-3	Doppel Dolyô Chagi
Doppel Yôp Chagi	Dol Ge Chagi
Dy Bal Olyô Chagi	Na Re Chagi

*(Ergänzend dazu Pratzenübung mit Fuß und Faust)*

### Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Hanbôn, Dubôn, Sebôn Kyôrugi in Verbindung mit Chagy Kyôrugi	Ein-, Zwei-, Dreischrittkampf in Verbindung mit Ap Chagi
---	---

### Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten

### Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Gegen Messer und Stock  
Bei Handgriff (freimachen, werfen, brechen)

## 4. Kup (blauer Gürtel)

### Kyôpka (Bruchtest)

Fuß-Hand-Kombination nach Belieben  
Bandaedolyô Chagi mit Sprung  
Ap Chagi mit Sprung

### Poomse

Taegûk 4 Chang (Donner und Blitz)  
Taegûk 5 Chang (Wind)

---

(nicht Prüfungsrelevanter Teil)



Verwaltungsgliederung von Seoul

### **Wichtige Städte Südkoreas**

Die größte Stadt mit 10.349.312 Einwohnern ist die Hauptstadt Seoul im Nordwesten. Auf der anderen Seite, an der südöstlichsten Stelle der Küste liegt die zweitgrößte Stadt Busan (3.678.551 Einwohner), die auch den wichtigsten Hafen des Landes besitzt. Es folgen Incheon (2.580.775 Einwohner), welches vor den Toren Seouls an der Westküste liegt, und das im etwas südöstlich des Zentrums Südkoreas gelegene Daegu mit 2.566.537 Einwohnern. Fünftgrößte Stadt ist Daejeon mit 1.475.220 Einwohnern, welches etwas nördlich des Zentrums Südkoreas liegt, und sechstgrößte Stadt ist Gwangju mit 1.416.937 Einwohnern südöstlich des genannten Zentrums. Anders als die zuvor genannten Städte sind Suwon (1.242.799 Einwohner), Goyang (1.195.590 Einwohner) und Seongnam (1.032.060 Einwohner) keine politisch einer Provinz gleichgestellten Gebilde, sondern gehören zur Provinz Gyeonggi-do. Sie liegen wie Incheon so nahe bei Seoul, dass sie inzwischen an dessen U-Bahnnetz angeschlossen wurden. Zehntgrößte Stadt ist das an der Ostküste gelegene Ulsan mit 962.931 Einwohnern.

---

Bilder und Text stammen von:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Seoul>  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Südkorea>

### 3. Kup (blauer Gürtel mit braunen Streifen)

#### Theorie

Taegûk 6 Chang, (Bedeutung des Symbols)	Wasser
Dari	Bein
Ogûm	Innenkurve
Chônggang-i	Schienbein
Gom Son	Bärentatze
Balmok	Fußknöchel
(Ergänzend dazu Wiederholung der Taekwon-Do-Ethik)	

#### Handtechniken

Palgup Olyô Chigi	Schlag mit Ellbogen nach oben
Palgup Naeryô Chigi	Schlag mit Ellbogen nach unten
Palgup Dolyô	Schlag mit Ellbogen mit Drehung nach vorne
Palgup Dy Chigi	Schlag mit Ellbogen mit Drehung nach hinten
Gûmgang Makgi	Gleichzeitige Kopf- und Seitenabwehr
Gûmgang Chirûgi	Kopfabwehr + Fauststoß nach vorne
Batangson Makgi	Handflächenabwehr
Chebipum Chigi	Schwalbentechnik

#### Fußtechniken

Gesamte Wiederholung der Fußtechniken  
Stepkicken vorwärts, rückwärts, Drehung, Sprung

#### Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

*Hanbôn Kyôrugi:*

- a) Aufstellung – Abwehr – Angriff
- b) Aufstellung – Angriff
- c) Aufstellung – Kampfstellung – Angriff

*Chagi Kyôrugi:*

Ein- oder zweimal Fußangriff

#### Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Selbstverteidigung gegen Waffenangriff

#### Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten

### 3. Kup (blauer Gürtel mit braunen Streifen)

#### Kyôpka (Bruchtest)

Yôp Chagi mit Hindernis  
Kombination nach Vorgabe  
Kombination nach Belieben

#### Poomse (Bewegungsform)

Taegûk 5 Chang  
Taegûk 6 Chang

---

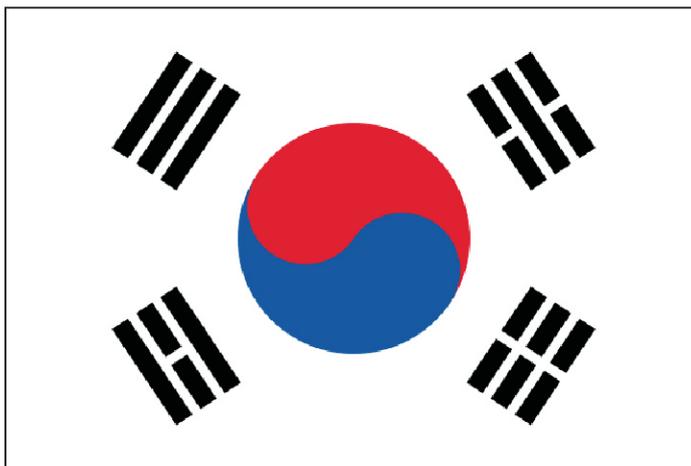
(nicht Prüfungsrelevanter Teil)

#### **Die Südkoreanische Bevölkerung**

Südkorea hat eine Bevölkerung von knapp 50 Millionen und eine hohe Bevölkerungsdichte von etwa 480 Personen pro Quadratkilometer. Mehr als 80 Prozent aller Südkoreaner leben in Städten. Das Bevölkerungswachstum liegt bei etwa 0,6 Prozent, und es wird erwartet, dass ab dem Jahr 2028 die Bevölkerung nicht mehr wächst. Gleichzeitig haben Koreaner eine sehr hohe Lebenserwartung, die bei 72 Jahren für Männer und 79,5 für Frauen liegt. Diese beiden Faktoren führen zu einer schnellen Alterung der Bevölkerung. Der Anteil der Menschen über 65 wird von heute acht Prozent auf 20 Prozent im Jahr 2030 steigen. Wie auch in anderen Ländern Asiens gilt es in Südkorea eine traditionelle Bevorzugung von männlichen Nachkommen. Obwohl der Einfluss dieser Denkweisen abgenommen hat, ist der Anteil von Männern in der Bevölkerung höher als jener von Frauen. Dies hat in der Vergangenheit häufig zu Besorgnis auf Seiten der Regierung geführt. Heute kommen auf 100 Frauen 101 Männer.

Die Bevölkerung Koreas gilt in ethnischer Hinsicht als relativ homogen. Die einzige Minderheit ist eine kleine chinesische Gemeinschaft, die etwa 200.000 Personen umfasst. Da Südkorea neben Japan die große Asienkrise (1997) am besten überstanden hat, ist eine große Zahl von Arbeitern aus anderen Teilen Asiens (Thailand, Philippinen und Indien) und auch aus Afrika nach Südkorea ausgewandert, um in den großen Fabriken eine Arbeit zu finden. Durch die Beziehungen zu den Vereinigten Staaten findet man mittlerweile eine große US-amerikanische Einwohnerschaft, die einen ganzen Stadtteil von Seoul namens Itaewon prägt. Hier findet man unter anderem auch das „UN-Dorf“ neben vielen Botschaften und ausländischen Unternehmen.

Auf der anderen Seite wohnen viele Koreaner im Ausland, namentlich in der Volksrepublik China und Zentralasien. Josef Stalin sandte tausende von Koreanern dorthin. Als Folge der japanischen Kolonialzeit wohnt auch eine ansehnliche Anzahl von Koreanern in Japan. Politische, soziale und wirtschaftliche Unruhen in Südkorea haben dazu geführt, dass viele Koreaner in die USA und Kanada ausgewandert sind. Seitdem sich allerdings die Lage in Korea wieder stabilisiert hat, sind viele Koreaner wieder zurück nach Korea gekommen. Die Doppelbürgerschaft ist nach wie vor gesetzlich verboten mit wenigen Ausnahmen.



---

Bilder und Text stammen von:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Südkorea>

## 2. Kup (brauner Gürtel)

### Theorie

Taegûk 7 Chang (Bedeutung des Symbols: Berg)  
Wiederholung der Wettkampfregelungen  
Wiederholung der Taekwondo-Ethik  
Kurze Zusammenfassung der Geschichte des Taekwondo  
Kurze Wiederholung der Grundtechnik-Theorie

### Grundstellung

Gesamte Wiederholung der Grundstellungen  
Bôm Sôgi (Tigerstellung)

### Handtechniken

Modûmson Gût Chigi	Schlag mit Keilhand
Gup-hinsonmok Chigi	Schlag mit Oberseite des Handgelenkes
Mông-ae Chigi	Schlag mit beiden Ellbogen zur Seite
Santûl Makgi	„Bergabwehr“
Hechyô Makgi	Seitliche Blockabwehr mit beiden Händen
Ôkgôrô Makgi	Kreuzabwehr

### Fußtechniken

Gesamte Wiederholung der Fußtechniken  
Pratzenübungen (Stepkicken vorwärts, rückwärts, Drehung, Sprung)

### Gibon Kyôruigi (Schrittkampf)

Hanbôn Kyôruigi, a), b), c)  
Chagi Kyôruigi (Ein-, Zweisritt)  
Murub (Knie) Kyôruigi  
Ûicha (Stuhl) Kyôruigi

### Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Selbstverteidigung gegen Waffenangriffe

### Chayu Kyôruigi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten

### Kyôpka (Bruchtest)

Fuß-Faust-Kombination  
Yôp Chagi mit Hindernis  
Kombination nach Belieben

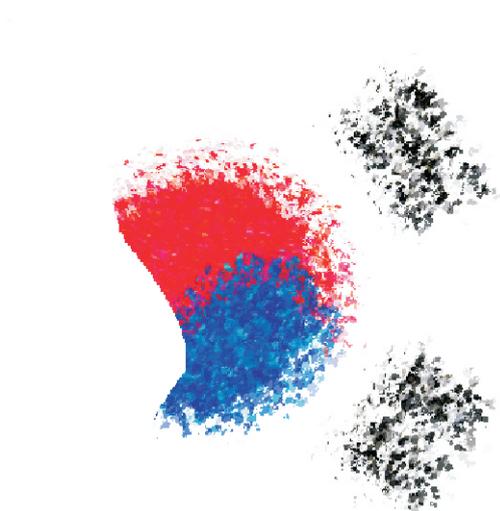
## 2. Kup (brauner Gürtel)

### Poomse

Taegûk 6 Chang  
Taegûk 7 Chang

---

(nicht Prüfungsrelevanter Teil)



#### **Der Koreakrieg**

Am 25. Juni 1950 überschritt die Nordkoreanische Volksarmee die Grenze am 38. Breitengrad und leitete damit den Koreakrieg ein. Der amerikanische Präsident Harry S. Truman hatte bereits wieder einige Truppen nach Südkorea geschickt, die jedoch keinesfalls ausreichten, um die materielle Überlegenheit der Nordkoreaner über die südkoreanische Armee auszugleichen. Die Hauptstadt Seoul fiel bereits nach drei Tagen, und rund einen Monat später kontrollierten die Nordkoreaner bereits die gesamte koreanische Halbinsel bis auf einen schmalen Streifen im Süden um Busan. Erst hier gelang es den Südkoreanern, die Lage zu stabilisieren, die Situation blieb aber gefährlich.

Die UNO beschloss unter Abwesenheit der vetoberechtigten Sowjetunion, auf Seite Südkoreas einzugreifen. Mit der Landung bei Incheon Mitte September 1950 gelang es den UN-Truppen, die zu 90 % aus US-amerikanischen Truppen bestanden, das

Kriegsglück der Nordkoreaner zu beenden. Am 30. September überschritten die Truppen Südkoreas den 38. Breitengrad, um Korea unter eigener Flagge wiederzuvereinigen. Im November erreichte man erste Abschnitte des Grenzflusses Yalu zu China. Dieses befürchtete, dass die Truppen die Grenze überschreiten könnten, wie der für die UN-Operation verantwortliche General Douglas MacArthur gefordert hatte, und griff daraufhin mit einer „Freiwilligenarmee“ in den Koreakrieg ein. Die UN-Truppen wurden bis über den 38. Breitengrad zurückgedrängt, wo sich die Situation festigte.

Ab 1951 begann man unter der Vermittlung der Sowjetunion mit Waffenstillstands-Verhandlungen. Der Waffenstillstand wurde am 27. Juli 1953 beschlossen, unterzeichnet wurde er von der UN, Nordkorea und China. Der Präsident Südkoreas Syngman Rhee weigerte sich, den Vertrag zu unterzeichnen. Vorgesehen wurde die Einrichtung einer vier Kilometer tiefen demilitarisierten Zone ungefähr am 38. Breitengrad sowie von Verhandlungsräumen in Panmunjeom. Die demilitarisierte Zone stellt auch heute noch die Grenze der beiden koreanischen Staaten dar. Ein Friedensvertrag wurde bis heute nicht unterzeichnet, obwohl mehrere Versuche dafür unternommen wurden.

Die Folgen des Koreakriegs waren dramatisch. Schätzungen über getötete Koreaner belaufen sich auf Zahlen zwischen einer und drei Millionen, weit mehr waren vertrieben worden. Die koreanische Infrastruktur lag in Schutt und Asche. Mindestens genauso schlimm waren die psychologischen Folgen. Die Angst vor einer erneuten Invasion beeinträchtigt bis heute die Politik in beiden Staaten, wenn auch zusehends weniger.

---

Bilder und Text stammen von:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Südkorea>

## 1.Kup (brauner/roter Gürtel mit schwarzen Streifen)

### Theorie

Taegûk 8 Chang (Bedeutung des Symbols: Erde/Anfang und Ende)  
Welchen Sinn haben die Poomse-Formen?  
Welchen Sinn haben die Pratzenübungen?  
Wofür sind die sog. Steps?  
Wozu dient das Aufwärmtraining?  
Möglichkeiten der „Ersten Hilfe“ bei Trainings- oder Wettkampfverletzungen  
Kurze Geschichte des Taekwondo  
Koreanisch zählen von 1-10 (Hana, dul, set, net, dasôt, yôsôt, ilgop, yôdôl, ahop, yoll)

### Grundstellung

Gesamte Wiederholung

### Handtechniken

Gesamte Wiederholung

### Fußtechniken

Pratzenübungen mit Fuß und Hand  
Stepkicken (vorwärts, rückwärts, Drehung, Sprung, Zickzack)  
Pratzenübung mit Partner  
*(Ergänzend dazu die gesamte Wiederholung der Fußtechniken)*

### Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Hanbôn Kyôrugi, a), b), c)  
Chagi Kyôrugi (Ein-, Zweischritt)  
Murub (Knie) Kyôrugi  
Ûicha (Stuhl) Kyôrugi

### Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Selbstverteidigung gegen Waffenangriffe

### Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten

### Kyôpka (Bruchtest)

Fuß-Faust-Kombination  
Fußtechnik-Kombination nach Vorgabe mit Hindernis  
Kombination nach Belieben

## 1.Kup (brauner/roter Gürtel mit schwarzen Streifen)

### Poomse

Taegük 7 Chang  
Taegük 8 Chang

---

(nicht Prüfungsrelevanter Teil)

#### **Die Wirtschaft Südkoreas**

Südkorea gilt als einer der vier ostasiatischen Tigerstaaten: Noch vor etwa fünfzig Jahren war Südkorea ein isoliertes Agrarland auf dem Niveau von armen Staaten in Afrika oder Asien. Seit den 1960er Jahren hat sich das Land in rasantem Tempo zu einer der bedeutendsten Volkswirtschaften der Welt entwickelt, das in einigen Technologiebranchen die weltweite Führerschaft übernommen hat. Dies wurde in Zusammenarbeit zwischen Regierung und Wirtschaft durch ein Maßnahmenpaket erreicht, das gerichtete Kredite, Importrestriktionen, Exportförderung, Sponsoring von bestimmten Wirtschaftssektoren und Industrien, und einen enormen Aufwand von Seiten der Arbeitskräfte umfasste.

Die Asienkrise im Jahr 1997 hat die Schwachstellen dieses Wundermodells offenbart, unter anderem hohe Schulden/Eigenkapital-Verhältnisse, massive Überschuldung und Vernachlässigungen im Finanzsektor. Zur Überwindung der Asienkrise hat Südkorea Hilfe des IWF (Internationale Währungsfonds) bekommen, allerdings unter den Auflagen, das Finanzsystem zu reformieren und zu stärken. Inwiefern die geforderten Reformen vollständig durchgeführt wurden, ist Gegenstand von Diskussionen.

Das Pro-Kopf-Bruttoinlandsprodukt Südkoreas hat mittlerweile jenes eines durchschnittlichen EU-Landes erreicht. Die Wachstumsraten sind noch immer wesentlich höher als in Europa oder den USA.



#### **Internationale Wirtschaftsbeziehungen**



Die internationalen Wirtschaftsbeziehungen, insbesondere der Export, sind einer der zentralen Punkte der Außenpolitik Südkoreas. Seit 1995 ist das Land Mitglied der WTO (World Trade Organization). Die Exporte haben sich seit den 70er Jahren rasant entwickelt. Während sie in den frühen 70er Jahren etwa 10 Prozent des BIP ausmachten, lag dieser Prozentsatz im Jahr 2001 bei 37,7. Die wichtigsten Exportgüter sind Elektronik, Fahrzeuge, Unterhaltungselektronik, Stahl, Schiffe, Produkte der chemischen Industrie, Textilien und Schuhe sowie Fisch. Die wichtigsten Absatzmärkte für südkoreanische Güter sind China und die USA mit je mehr als 20 Prozent. Danach folgen die EU, Japan und Taiwan. Die wichtigsten Importgüter sind Rohöl, Lebensmittel, Maschinen und Fahrzeuge, Chemikalien und Metalle. Mehr als 20 Prozent der Importe stammen aus Japan, etwa 14 Prozent aus den

USA, danach folgen China, die EU und Saudi-Arabien, von welchem etwa ein Drittel aller Ölimporte stammt. Die gesamten Exporte des Jahres 2003 beliefen sich auf fast 194 Milliarden US-Dollar, die Importe lagen bei 179 Milliarden. Dies führte zu einem Außenhandelsüberschuss von 15 Milliarden US-Dollar, gleichzeitig gab es ein Zahlungsbilanzüberschuss von mehr als 12 Milliarden Dollar, bzw. fast fünf Prozent des BIP. Südkorea ist im Ausland mit etwa 130 Mrd. Dollar verschuldet. Ausländische Firmen investierten in Südkorea im Jahr 2002 fast 85 Milliarden US-Dollar. Der größte Investor sind die USA mit fast 50 Prozent, danach folgen Japan, die Niederlande, Deutschland und Hongkong. Während sich die amerikanischen Investitionen auf den Servicesektor konzentrieren, investieren die japanischen Firmen größtenteils in Industrieunternehmen. Die ausländischen Investitionen werden durch Bedenken über Korruption, politische Instabilität und unfaire Handelspraktiken gebremst.

---

Bilder und Text stammen von:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Südkorea>  
[http://www.sun.com/corp\\_emp/pics/world.gif](http://www.sun.com/corp_emp/pics/world.gif)

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 1. Dan ~

Theorie

Wiederholung der Symbole von Taegûk 1 Chang bis 8 Chang  
Wiederholung aller Namen aus Hand- und Fußtechnik  
Wettkampf-Regelungen  
Verhaltensregeln im Dojang (Trainingsraum)  
Kurze Geschichte des Taekwondo  
Taekwon-Do-Ethik  
Koreanisch zählen von 1-10 (Hana, dul, set, net, dasôt, yôsôt, ilgop, yôdôl, ahop, yoll)  
Bewertungskriterien:

- a) - Gesamteindruck
- Ausstrahlung, Ausdruckskraft
- Auftreten, diszipliniertes und sportliches Verhalten
- Harmonie, Ästhetik
- Dobok
- b) Kunst
- Gestik (Lebendigkeit, Geschwindigkeit, Kraftausdruck, Atmen, Stabilität, Gihab [Schreien], Ästhetik)
- gesamte Wiederholung der Grundstellung, Handtechnik und Fußtechnik

Pratzenübung

Mit Partner  
Stepkicken (vorwärts, rückwärts, seitwärts, Drehung, Sprung, Zickzack)

Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Sebôn Kyôrugi  
Dubôn Kyôrugi  
Hanbôn Kyôrugi mit a), b), c)  
Murub (Knie) Kyôrugi  
ûicha (Stuhl) Kyôrugi

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Selbstverteidigung gegen Waffenangriffe

Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten

Kyôpka (Bruchtest)

gesamte Wiederholung

Poomse (Bewegungsform)

Wiederholung Taegûk 1 Chang bis 8 Chang

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 2. Dan ~

(Voraussetzungen: Vorbereitungszeit 1 Jahr, Alter über 16 Jahre)

Theorie

- Was bedeutet „Taegûk“?  
(siehe ab Seite 12)
- Was bedeutet die Koryô-Form?  
Koryô ist der Name einer koreanischen Dynastie des 1. Jahrtausends. Poomse Koryô spiegelt in ihren Bewegungen die geistige Haltung des Koryô-Volkes wieder, das mit Überzeugung und starkem Willen dem mächtigen Feind widerstand.
- gesamte Wiederholung der Grund- und Fußtechnik, Wettkampffregelung
- Was bedeuten die Poomse-Formen?  
Die Poomse-Formen entwickelten sich aus Abwehr- und Angriffshaltungen der damaligen Menschen, die sich noch in der Natur behaupten mussten (Tiere, Feinde).  
Diese Abwehr- und Angriffsformen wurden dann zu Mustern fixiert und kombiniert und finden ihren Ausdruck im Rahmen der heutigen Poomse. Poomse ist eine Bewegungsphilosophie.

Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Hanbôn Kyôrugi a), b), c)  
1 gegen 1  
2 gegen 1

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Selbstverteidigung gegen Angriff mit/ohne Waffe  
1 gegen 1  
2 gegen 1

Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten  
Kyôpka (Bruchtest)  
Hindernis  
Stepkick  
Faustkombination  
nach Belieben

Poomse (Bewegungsform)

Wiederholung Taegûk 1 Chang bis 8 Chang

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 3. Dan ~

*(Voraussetzungen: Vorbereitungszeit 2 Jahre, Alter über 18 Jahre)*

Theorie

- Was bedeutet Gûmgang?  
Gûmgang ist eine Bewegungsform, die auf geistiger Kraft basiert, mit der Erhabenheit eines Berges und der Härte eines Diamanten.
- Welchen Nutzen haben die Poomse-Formen?  
Sie bilden die Grundlage für den Freikampf und tragen zur geistigen Entwicklung bei.
- Gesamte Wiederholung der Grund- und Fußtechnik, Ethik

Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Hanbôn Kyôrugi a), b), c)  
2 gegen 1  
Murub Kyôrugi  
Ûicha Kyôrugi

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Selbstverteidigung gegen Angriff mit/ohne Waffe  
2 gegen 1 (Freikampf)

Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten  
Pratzenübung (mit Partner und Stepkick)

Kyôpka (Bruchtest)

Hindernis  
Stepkick  
Faustkombination  
nach Belieben  
Ap Chagi Hochsprung

Poomse (Bewegungsform)

Ausführung einer Form zwischen Taegûk 1 Chang bis 8 Chang  
Koryô  
Gûmgang

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 4. Dan ~

*(Voraussetzungen: Vorbereitungszeit 3 Jahre, Alter über 21 Jahre)*

Theorie

- Was bedeutet Taebaek?  
Taebaek (heute Baekdu) ist der größte und erhabenste Berg Koreas, auf dem – der Sage nach – das Volk Koreas gegründet wurde. Poomse Taebaek demonstriert nicht nur Genauigkeit und Schnelligkeit, sondern auch Strenge und Entschlossenheit.
- Gesamte Wiederholung
  - a) Grundtechnik
  - b) Hand- und Fußtechnik
- Koreanische Begriffe nach Vorgabe

Gibon Kyôruji (Schrittkampf)

Gesamte Wiederholung

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Gesamte Wiederholung

Chayu Kyôruji (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten

Kyôpka (Bruchtest)

Gesamte Wiederholung

Poomse (Bewegungsform)

Koryô  
Gûmgang  
Taebaek

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 5. Dan ~

*(Voraussetzungen: Vorbereitungszeit 4 Jahre, Alter über 25 Jahre)*

Theorie

- Was bedeutet Pyôngwon?  
In der Poomse Pyôngwon ist die Offenbarung der Ebene mit ihrem Überfluss und der grenzenlosen Weite versinnbildlicht. Dem Betrachter gibt sie das Gefühl majestätischer Freiheit und Erhabenheit.
- Gesamte Wiederholung der
  - a) Grundtechnik
  - b) Hand- und Fußtechnik
  - c) Grundstellung
- Koreanische Begriffe nach Vorgabe

Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Gesamte Wiederholung

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Gesamte Wiederholung

Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Freikampf mit Kampfwesten

Kyôpka (Bruchtest)

Gesamte Wiederholung

Poomse (Bewegungsform)

Gûmgang  
Taebaek  
Pyôngwon

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 6. Dan ~

*(Voraussetzungen: Vorbereitungszeit 5 Jahre, Alter über 30 Jahre)*

Theorie

- Was bedeutet Shibchin?  
Treue, Hoffnung, Liebe
- Gesamte Wiederholung der
  - a) Grundtechnik
  - b) Hand- und Fußtechnik
  - c) Grundstellung
- Koreanische Begriffe nach Vorgabe
- Aufsatz schreiben

Gibon Kyôruji (Schrittkampf)

Gesamte Wiederholung

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Gesamte Wiederholung

Chayu Kyôruji (Freikampf)

Gesamte Wiederholung

Kyôpka (Bruchtest)

Gesamte Wiederholung

Poomse (Bewegungsform)

Taebaek  
Pyôngwon  
Shibchin

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 7. Dan ~

*(Voraussetzungen: Vorbereitungszeit 6 Jahre, Alter über 30 Jahre)*

Theorie

- Was bedeutet Chitae?  
Die Erde ist Beginn und Ende des Lebens. Lebewesen und Naturphänomene verändern und formen sich fortdauernd.
- Gesamte Wiederholung der Taekwondo-Begriffe
- Aufsatz schreiben

Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Gesamte Wiederholung

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Gesamte Wiederholung

Chayu Kyôrugi (Freikampf)

Gesamte Wiederholung

Kyôpka (Bruchtest)

Gesamte Wiederholung

Poomse (Bewegungsform)

Shibchin  
Chitae  
Chôn-Kwon

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 8. Dan ~

*(Voraussetzungen: Vorbereitungszeit 7 Jahre, Alter über 47 Jahre)*

Theorie

- Was bedeutet Chôn-Kwon?
- Verehrung des Himmels; die Poomse Chôn-Kwon versinnbildlicht Frömmigkeit und Vitalität.
- Gesamte Wiederholung der Taekwondo-Begriffe
- Aufsatz schreiben
- Dissertation vorlegen

Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Gesamte Wiederholung

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Gesamte Wiederholung

Poomse (Bewegungsform)

Chitae  
Chôn-Kwon  
Hansu

  
Taekwondo - Prüfungsordnung  
(TV Bitz e.V. / Taekwondo Bitz)

~ 9. Dan ~

*(Voraussetzungen: Vorbereitungszeit 8 Jahre, Alter über 55 Jahre)*

Theorie

- Was bedeutet Hansu?  
Versinnbildlichung des Wassers mit seinen Eigenschaften, die auch typisch für die Bewegungen des Taekwondo sind: Flüssigkeit und Anpassungsfähigkeit.
- Was bedeutet Ilyô?
- Aufsatz schreiben
- Dissertation vorlegen

Endziel des Taekwondo

Verschmelzung von Körper und Geist zu einer Einheit

Gibon Kyôrugi (Schrittkampf)

Gesamte Wiederholung

Hoshinsul (Selbstverteidigung)

Gesamte Wiederholung

Poomse (Bewegungsform)

Chitae- Chôn-Kwon  
Hansu  
Ilyô