

HANDBUCH TAEKWONDO

GERD GATZWEILER



AKTUELLE
PRÜFUNGS-
ORDNUNGEN

GESCHICHTE – KAMPFKUNSTFORMEN – OLYMPIASPORT

MEYER
& MEYER
VERLAG

Handbuch Taekwondo

Allgemeine Hinweise

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und vom Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind – wie wir im Sinne des Produkthaftungsrechts betonen müssen – inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder des Autors. Beide übernehmen keinerlei Verantwortung und Haftung für etwaige inhaltliche Unstimmigkeiten. Wir bitten dafür um Verständnis und werden Korrekturhinweise gerne aufgreifen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Warnhinweis

Die Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind und jede andere Technik von Kampfkünsten sind von Natur aus gefährlich. Das Training ist nur unter der Aufsicht und Anleitung eines Experten in dieser Kampfkunst anzuraten. Bitte geben Sie beim Umgang mit Waffen jeglicher Art Acht und lassen Sie sich von einem geeigneten Lehrer beraten. Bitte seien Sie vorsichtig beim Üben der Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind. Weder der Autor noch der Verlag sind für Schäden verantwortlich, die durch Ihre eigene Unachtsamkeit entstehen.

Bitte beachten Sie auch die gesetzlichen Bestimmungen Ihres Landes.

GERD GATZWEILER

HANDBUCH TAEKWONDO



GESCHICHTE

KAMPFKUNSTFORMEN

OLYMPIASPORT

AKTUELLE
PRÜFUNGS-
ORDNUNGEN

MEYER & MEYER VERLAG

Handbuch Taekwondo

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

4. überarbeitete Auflage 2024

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315442

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

DIE ENTWICKLUNG.....	8
1 Taekwondo heute – ein Überblick mit kurzen Rückblenden	9
Internationale Turniere für Kampf und Formen	9
Kampf (Kyorugi)	9
Olympisches Taekwondo	15
Formen (Poomsae).....	16
Gürtelprüfungen	20
Traditionelles Taekwondo und andere Kampfkünste – eine Zuordnung	22
Internationale Organisationen, Verbände für Taekwondo.....	23
2 Geschichte	25
Alles begann mit Philosophien.....	25
I Ging, das Buch der Wandlungen.....	26
Konfuzius	28
Laozi, der Daoismus und das Buch Daodejing.....	29
Buddha, Buddhismus.....	32
Bodhidharma.....	33
Zen	33
DO – „der Weg“	35
Legenden und Überlieferungen:	
Kampfkünste im Shaolin-Kloster	36
Ein Überblick über die koreanische Geschichte und Kultur	40
Die koreanische Sprache	41
Der Tangun-Mythos von der Gründung Koreas.....	41
Entstehung des Namens Choson.....	41
Periode der drei Königreiche	42
Koryo-Dynastie.....	42
Yi-Dynastie bzw. Choson (Joseon)	43
Die heutige Nationalflagge Südkoreas	44
Taekwondo in Korea vor dem Zweiten Weltkrieg	44

Korea und die Entwicklung des Taekwondo nach dem Zweiten Weltkrieg	51
Die ITF	53
World Taekwondo (WT) und das Kukkiwon	57
Taekwondo in Deutschland – ein kurzer Rückblick	59

DAS SYSTEM 66

3 Allgemeiner Übungsbereich..... 67

Dojang-Etikette.....	67
Traditionelle Grundschule.....	69
Der Kihap.....	77
Traditionelle Partnerübungen und Sparring	78
Selbstverteidigung/Hosinsul.....	82
Bruchtest/Gyokpa.....	87
Terminologie.....	90

4 Turnierbereich..... 95

Formenschule (POOMSAE) 95

Taeguk.....	96
Taeguk 1, Il-Jang	100
Taeguk 2, I-Jang	102
Taeguk 3, Sam-Jang	105
Taeguk 4, Sa-Jang	108
Taeguk 5, O-Jang.....	112
Taeguk 6, Juk-Jang	118
Taeguk 7, Sil-Jang	124
Taeguk 8, Pal-Jang.....	130

Schwarzgurtformen 134

Internationale Wettkampfordnung Poomsae..... 139

Wettkampfuniformen im Technikbereich.....	139
Wettkampffläche bei Poomsae-Wettkämpfen	142
Kategorien und Formenvorgaben.....	143
Bewertung von Pflichtformen	144
Bewertung von Free Style Poomsae.....	146
Poomsae Para Wettbewerbe	146

Kampf (KYORUGI)	147
Vorbemerkung	147
Schutzausrüstung zum Dobok	149
Wettkampfbereich	150
Das Kampfgericht.....	151
Voraussetzungen für Wettkämpfer.....	153
Erlaubte Angriffsflächen und Ziele	153
Beginn und Ende eines Kampfes.....	153
Gültige Punkte und Bewertungen von Aktionen anhand von Beispielen.....	154
Verbotene Handlungen	157
Kampfunterbrechung bei Niederschlag oder Verletzung	158
Protest- und Schiedskomitee	159
Mögliche Ergebnisse eines Wettkampfs.....	159
Video Replay.....	160
Altersklassen.....	161
Kampfzeit	161
Gewichtsklassen	162
5 Prüfungsstruktur und Graduierungen	165
Allgemeines zu Gürtelprüfungen	165
Wichtige Hinweise für KUP- und DAN-Prüfungen.....	167
DAN-Prüfungen	170
POOM.....	171
Die Gürtelfarben.....	172
Schwarzgurt - und jetzt?.....	173
Anhang	176
Bibliografische Angaben.....	176
Quellen aus dem Internet	177
Wichtige Homepages.....	178
Danksagungen	179
Bildnachweis	180
Über den Autor.....	181

DIE ENTWICKLUNG





1 TAEKWONDO HEUTE – EIN ÜBERBLICK MIT KURZEN RÜCKBLENDEN

INTERNATIONALE TURNIERE FÜR KAMPF UND FORMEN

Als Kampfsport mit Vollkontakt und Schutzausrüstung ist Taekwondo olympisch. Für die zweite Wettkampfdisziplin, das Formenlaufen, werden ebenfalls alle üblichen nationalen Wettbewerbe, kontinentale Meisterschaften und inzwischen auch Weltmeisterschaften durchgeführt.

KAMPF (KYORUGI)

World Taekwondo (WT) gehören mehr als 200 nationale Verbände mit über 30 Millionen Mitgliedern an.



Europameisterschaften in Bonn, Deutschland, 2006

Im Unterschied zur Olympiade, wo für Männer und für Frauen nur jeweils vier Gewichtsklassen zugelassen sind, gibt es für Taekwondo bei außerolympischen Turnieren für Frauen und Männer jeweils acht Gewichtsklassen. Außerdem finden auch noch Juniorenweltmeisterschaften in jeweils 10 Gewichtsklassen für männliche und weibliche Jugendliche statt.

Ein vollständiger Überblick über Kampfregeln, Gewichtsklassen und Alterskategorien befindet sich in Kap. 4.

Neben Olympischen Spielen gehören für Taekwondo folgende weitere internationale Meisterschaften zum festen Programm:

- Weltmeisterschaften für Männer, Frauen und Junioren,
- World Cup Taekwondo,
- Militärweltmeisterschaften (CISM),
- Studentenweltmeisterschaften (FISU) sowie
- kontinentale, bei uns also Europameisterschaften.







Weltmeisterschaft 2007 in Peking

Ein kurzer Rückblick

Die erste Weltmeisterschaft im Vollkontakt-Taekwondo mit Schutzausrüstung fand 1973 in Seoul statt. World Taekwondo (WT) legte fest, dass in der Folge weitere Weltmeisterschaften alle zwei Jahre stattfinden sollten.

Diese erste Weltmeisterschaft bot noch ein ziemliches Chaos: Die Kampfregeln waren den Teilnehmern teilweise unklar, eine internationale Kampfrichterausbildung war noch nicht durchgeführt und die anzuerkennenden Mitgliederverbände von WT waren auch noch nicht abschließend definiert. Das führte aus deutscher Sicht zum Beispiel dazu, dass außer der vom Deutschen Sportbund anerkannten damaligen Sektion Taekwondo im Deutschen Judo-Bund noch eine weitere Gruppierung teilnehmen und als „Berlin“ starten wollte. Viele Teilnehmer waren zudem auch mit der Schutzweste unzureichend vertraut. In Deutschland beispielsweise wurde zu dieser Zeit zwar schon nach den Richtlinien von WT gekämpft, aber noch ohne Schutzweste. Kurz vor der zweiten Weltmeisterschaft kam dann auch in Deutschland die Weste zum Einsatz, ein Kopfschutz war aber noch nicht vorgeschrieben.



Kampfturniere in Deutschland in den 1970er-Jahren

Man kann wohl sagen, dass 1973 eher für die Chronologie der Weltmeisterschaften im Vollkontakt-Taekwondo eine Bedeutung hat. Aller Anfang ist nun einmal schwer.

Die zweite Weltmeisterschaft 1975, wiederum in Seoul und im Kukkiwon, wurde dem Anspruch eines Weltturniers dann schon gerecht.

Die dritte Weltmeisterschaft 1977 fand erstmals außerhalb des Mutterlands Korea statt: In Chicago konnten schon erhebliche organisatorische und technische Entwicklungen verzeichnet werden. Ein Kuriosum war allerdings in Chicago, dass es im Falle eines unentschiedenen Kampfausgangs keine Verlängerung gab, sondern die Waage entschied. Der leichtere Kämpfer bekam den Sieg zugesprochen. Das Wort von der „Wiegeweltmeisterschaft“ ging um. Deutschland stellte Ende der 1970er-Jahre die europäische Spitzemannschaft und Deutsche konnten auch einige Bronzemedailien aus Chicago mit nach Hause nehmen.

Von da an liefen weitere Weltmeisterschaften immer runder und professioneller. Die Ausbildung der Kampfrichter wurde energisch betrieben, die Sporttechnik entwickelte sich weltweit in rasantem Tempo.

Aus deutscher Sicht ist das Jahr 1979 von doppelter Bedeutung. Zum einen war Deutschland Ausrichter der vierten Weltmeisterschaft, zum anderen wurde im Glaspalast von Sindelfingen mit Rainer Müller erstmalig ein Deutscher Weltmeister im Taekwondo.



Rainer Müller, erster deutscher Weltmeister, Weltergewicht (damals 73 kg), Sindelfingen 1979

Ein Jahr nach den zweiten Weltmeisterschaften, also 1976, fanden in Barcelona die ersten Europameisterschaften statt. Christian Strzysch und Giuseppe Ascanio holten dabei die ersten Europatitel für Deutschland.

OLYMPISCHES TAEKWONDO

Das moderne Vollkontakt-Taekwondo wurde erst Anfang der 1970er-Jahre des 20. Jahrhunderts entwickelt. Bis zur Aufnahme in das offizielle olympische Programm im Jahr 2000 war es also ein relativ zügiger Weg. Vorausgegangen waren Teilnahmen an vielen internationalen Sportfesten, gemeinsam mit anderen Sportarten, sowie die konsequente Entwicklung eigener weltweiter Turnierstrukturen. Die wichtigsten Stationen auf dem Weg zur olympischen Disziplin waren:

- 1980, während der „Boykottolympiade“ in Moskau, erhielt Taekwondo bereits den Status einer olympisch anerkannten Sportart.
- 1988 war das Mutterland des Taekwondo, Südkorea, Ausrichter Olympischer Spiele. Dem Gastland wurde die erstmalige Beteiligung von Taekwondo als Vorführdisziplin zugestanden. Das heißt, Taekwondo konnte am olympischen Ablauf in vollem Umfang partizipieren. Medaillenerfolge gingen aber noch nicht in die offizielle Statistik für die Erfolge der Nationen ein.
- 1992 bekam Taekwondo erneut Gelegenheit, sich in Barcelona als Vorführdisziplin zu bewähren.
- 2000 in Sydney, Australien: Erstmals war Taekwondo als Vollkontaktsport mit jeweils vier Gewichtsklassen für Frauen und Männer offizielle und in allen Belangen gleichberechtigte olympische Disziplin.

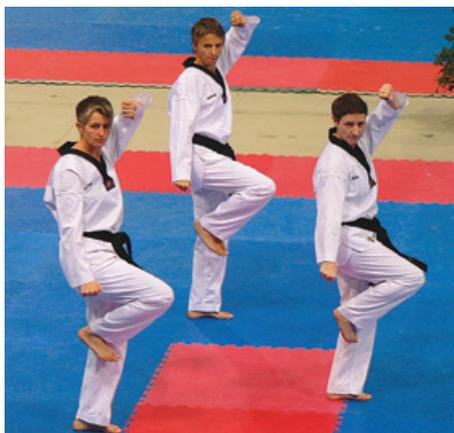


Steven Lopez, USA, erfolgreichster Taekwondo-Kämpfer: Zweifacher Olympiasieger (2000 Sydney und 2004 Athen), hier in Peking 2007, nach dem Gewinn seiner vierten Weltmeisterschaft in Folge

- 2004 nahm Taekwondo in Athen zum zweiten Male an der Olympiade teil und erhielt anschließend auch für die kommenden Olympiaden grünes Licht.

Nach Judo hat Taekwondo damit als zweite Budoart den schwierigen Sprung in das olympische Programm geschafft. Judo war erstmalig bereits 1960 während der Olympiade in Tokio dabei.

FORMEN (POOMSAE)



Die ersten europäischen Technikweltmeisterinnen im Team (Korea 2007).

Von links: Clivia Manschwetus, Imke Turner, Petra Hartinger

Formenmeisterschaften haben in den letzten Jahren einen starken Aufschwung erlebt. Im Vergleich zu Kampfmeisterschaften sind die Teilnehmerzahlen inzwischen etwa gleich groß. Das hat auch etwas damit zu tun, dass hier nach Altersklassen unterteilt wird.

Nachdem für das Vollkontakt-Taekwondo die Aufnahme in das olympische Wettkampfprogramm gelungen war, richtete der Weltverband sein Augenmerk verstärkt auf die zweite wichtige „Säule“ des Taekwondo, also die Formen. Nach Festlegen stilistischer Standards und Ausbildung internationaler Kampfrichter wurden erstmalig im Jahre 2006 Weltmeisterschaften für Formen durchgeführt. Wie schon bei den ersten Weltmeisterschaften im Kampf war auch bei der ersten Weltmeisterschaft der Disziplin Poomsae wiederum das Mutterland des Taekwondo, Korea, der Gastgeber.

Diese Weiterentwicklung bei Technikmeisterschaften ist auch deshalb von besonderer Bedeutung, weil der Formenbereich sehr eng an die Traditionen von Taekwondo als Budokunst anschließt. Neben dem Vollkontaktsport erlangt der traditionelle Bereich des Taekwondo somit wieder mehr an Gewicht.

In Kap. 4 werden die Bewertungskriterien der Poomsae bei Meisterschaften erläutert.



*Offene Technische Deutsche Meisterschaft, Elms-
horn, Deutschland, 2006*



Ein kurzer Rückblick

Vor den verstärkten Anstrengungen des Weltverbandes für den Wettkampfbereich Poomsae gab es in verschiedenen Ländern nationale Meisterschaften und in Europa wurden von der ETU auch schon kontinentale Meisterschaften ausgerichtet. Da aber für die Techniken präzise stilistische Vorgaben des Weltverbandes noch fehlten, kam es auch häufig zu großen Interpretationsunterschieden.