

TAEKWON-DO

Die Koreanische Kunst der Selbstverteidigung



Von Gen. CHOI HONG HI

INHALTSVERZEICHNIS (*Mokcha*)

Vorwort.....	7
Die Grundsätze des Taekwon-Do	12
Die Definition des Taekwon-Do	15
Ursprung und Entwicklung der Kampfkünste	18
Die Geschichte des Taekwon-Do	23
Moralisches Verhalten.....	26
Taekwon-Do und körperliche Fitness	37
Die Philosophie des Taekwon-Do	47
Die Theorie der Kraft.....	48
Stellungen	68
Angriffs- und Verteidigungswerkzeuge	84
a. Die Bestandteile der Hand	87
b. Die Bestandteile des Fußes	100
c. Verschiedene andere Teile des Körpers	103
Lebenswichtige Punkte	104
Handtechniken	119
a. Angriffstechniken	119
b. Verteidigungstechniken	191
c. Bodentechniken	246
Fußtechniken	251
a. Angriffstechniken	254
b. Verteidigungstechniken	310
c. Bodentechniken	365
Die Trainingsausrüstung	370
Fundamentale Übungen	414
Formen.....	524
Das Kampfsystem	598
Selbstverteidigungstechniken	681
Die Bestandteile des Taekwon-Do	725
Das Graduierungssystem	726
Die Prüfung	728
Der Wettkampf	734
Demonstration.....	741
Über den Autor	747

DIE GRUNDSÄTZE DES TAEKWON-DO (*Taekwon-Do Jungshin*)

ZU ERREICHENDE ZIELE DES TAEKWON-DO

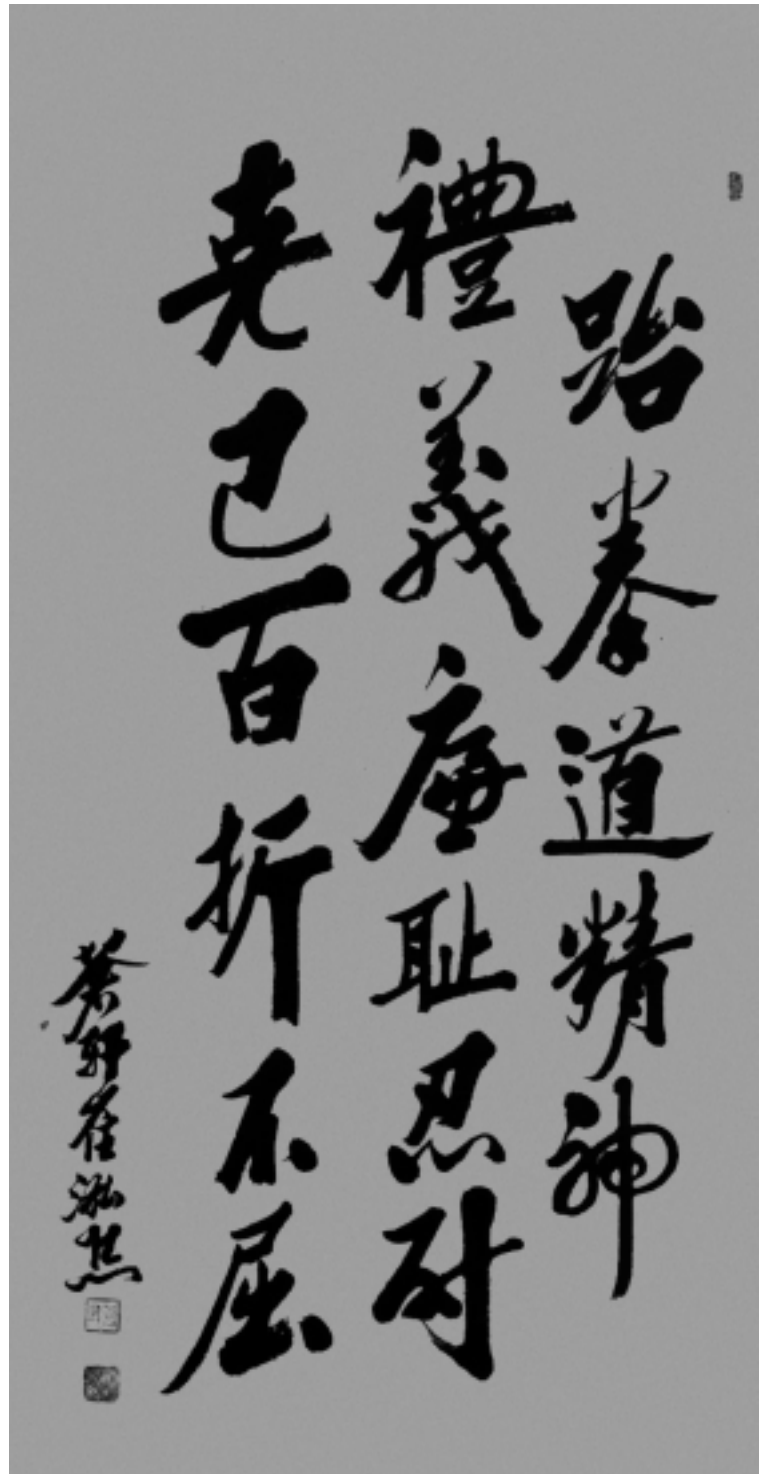
Höflichkeit (*Ye Ui*)

Integrität (*Yom Chi*)

Ausdauer (*In Nae*)

Selbstkontrolle (*Guk Gi*)

Unbezwinglicher Wille (*Baekjul Boolgool*)



Handschrift des Autors

DIE DEFINITION DES TAEKWON-DO

TAEKWON-DO – ein Lebensstil. Was genau bedeutet Taekwon-Do?

Einfach ausgedrückt ist Taekwon-Do eine zum Zweck der Selbstverteidigung bestimmte Version von unbewaffnetem Kampf. Es ist jedoch mehr als das. Es bedeutet den wissenschaftlich begründeten Gebrauch des Körpers bei Selbstverteidigungsmethoden; eines Körpers, der durch intensives physisches und mentales Training den besten Gebrauch seiner Möglichkeiten gestattet.

Es ist eine Kampfkunst, der in Stärke oder Technik keine andere ebenbürtig ist. Obwohl es eine Kampfkunst ist, bilden ihre Disziplin, Technik und mentales Training den Mörtel, mit dem ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl, Tapferkeit, Demut und Entschlossenheit geschaffen werden. Diese mentale Konditionierung unterscheidet den echten Ausübenden vom Sensationisten, der sich damit begnügt, die rein kämpferischen Aspekte dieser Kunst zu meistern.

Dies ist einer der Gründe dafür, dass Taekwon-Do eine Selbstverteidigungskunst genannt wird. Es beinhaltet auch eine Denk- und Lebensweise, insbesondere durch das Einträufeln eines Konzeptes und Geistes strenger, selbstaufgelegter Disziplin und eines Ideals der ehrenwerten moralischen Aufrüstung.

Die naheliegenste Beschreibung ist fast ein Kult.

Wörtlich übersetzt steht „Tae“ für springen oder fliegen, mit dem Fuß treten oder zerschmettern. „Kwon“ bedeutet die Faust — hauptsächlich mit der Hand oder der Faust zu schlagen oder zu zerstören. „Do“ bedeutet eine Kunst oder einen Weg — der rechte Weg, der von den Heiligen und Weisen in der Vergangenheit gebaut und gepflastert wurde. Somit deutet „Taekwon-Do“ zusammengenommen sowohl das mentale Training und die Techniken des unbewaffneten Kampfes zur Selbstverteidigung als auch Gesundheit an, einschließlich der geschulten Anwendung von Schlägen, Tritten, Blocks und Ausweichmanövern mit bloßen Händen und Füßen zur schnellen Zerstörung des oder der sich bewegenden Gegners oder Gegner.

Taekwon-Do befähigt definitiv den Schwachen, eine feine Waffe und das Vertrauen zu besitzen, sich zu verteidigen und den Gegner auch zu besiegen.

Natürlich kann Taekwon-Do, falsch angewendet, eine tödliche Waffe sein. Deshalb muss das mentale Training immer betont werden, um Missbrauch durch den Schüler zu verhindern.

Frauen werden Taekwon-Do unzweifelhaft als ein unschätzbare Gut ansehen, um sozusagen „Wölfe“ anzugreifen und zu vertreiben. Wenn man über die vielen Vorfälle informiert ist, bei denen sich schwache Frauen effektiv beschützten, erscheinen sie unglaublich. Aber tatsächlich waren sie in der Lage das zu tun, weil sie in der Kunst der Selbstverteidigung sehr versiert sind.

Die Kunststücke des Taekwon-Do sind zahlreich. Einige zu erwähnen, ist wahrscheinlich sachdienlich: Zum Beispiel über ein besetztes Motorrad oder elf Menschen in Reihe zu fliegen, um ein Ziel mit dem Fuß anzugreifen; ein zweieinhalb Zentimeter starkes Kiefern Brett, auf einer Höhe von drei Metern oder drei Meter dreißig platziert, mit dem Fuß zerbrechen; zwei rote Backsteine mit einer offenen Hand oder der Handkante zerbrechen; sieben oder acht Stücke fünf Zentimeter starker Kiefern Bretter auf einen Schlag mit der Faust zerschmettern; zwei Ziele mit demselben Fuß im Flug in Folge angreifen und so weiter. Für den Laien auf der Straße mögen sich solche Kunststücke unmöglich anhören, aber für den ernsthaften Taekwon-Do-Schüler und die Vertreter dieser Kunst ist das ziemlich normal. Natürlich bedeutet das nicht, dass beim Meistern der Kunst von Ihnen Dinge der Unmöglichkeit verlangt werden.

Insbesondere wenn Sie jemand auffordern sollte, einen wilden Stier mit bloßen Händen zu töten. Deshalb ist es klar, dass gleichwertige Demonstrationen solch effektiven Gebrauchs reiner körperlicher Kraft nicht bei anderen Formen physischer Kampftechniken zu sehen sind. Unaufhörliches Training ist notwendig, um in Hochform und bester physischer Verfassung zu bleiben. Im Training werden alle Muskeln des menschlichen Körpers benutzt. Durch den Gebrauch der Muskeln wird es möglich, die ganze zur Verfügung stehende Kraft, die durch jede Muskelkontraktion erzeugt wird, zu nutzen. Diese Kraft gegen ein menschliches Ziel zu führen, speziell dort, wo die verwundbarsten Stellen oder lebenswichtigen Punkte seines Gegners sind, wird insbesondere dann nötig sein, wenn sich der Gegner bewegt.

An dieser Stelle ist es notwendig, die Taekwon-Do-Schüler daran zu erinnern, dass diese Kunst der Selbstverteidigung speziell auf den schnellen Vergeltungsschlag gegen den sich bewegenden Aggressor abgestimmt ist. Die meisten der zerstörerischen Bewegungsabläufe des Taekwon-Do basieren speziell auf dem anfänglichen Aufprall eines Schläges plus der nachfolgenden zusätzlichen Kraft, welche durch den Rückprall des sich bewegenden Körperteils des Gegners hervorgerufen wird.

Nutzt man die Stärke des Impulses eines Angreifers aus, ist es ähnlich: der schwächste Stoß reicht aus, um sie oder ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen und umkippen zu lassen.

Die Taekwon-Do-Schüler, die ihn dauernd geübt haben oder die Experten selbst, benötigen keine Denkzeit, weil solch eine Handlung bei ihnen automatisch abläuft. Ihre Handlungen sind, kurz, zu konditionierten Reflexen geworden. Deshalb werden die Leser in dieser Enzyklopädie bemerken, dass wiederholt auf das normale Training hingewiesen wird, um die Techniken von Angriff und Verteidigung zu meistern.

Die Stunden des Trainings werden keine Verschwendung sein; ganz sicher werden Sie in Form schneller Reaktionen und auf Ihren Feind herunterregnender tödlicher Schläge, oder in jedem Fall Leben retten zu können falls und wenn es nötig sein sollte, eine reiche Belohnung ernten.

Sogar wenn Taekwon-Do nur wegen der körperlichen Betätigung ausgeübt wird, wird die daraus bezogene Freude die investierte und verbrauchte Zeit rechtfertigen. Zur körperlichen Betätigung ist es für Alt und Jung, Mann und Frau gleichermaßen gut geeignet.

Nach außen gerichtete Abwehr

Diese Technik wird hauptsächlich in der Gang-, der Hinter-Bein-, der L- und der Sitzstellung ausgeführt, manchmal werden aber auch die feste und die X-Stellung benutzt.

Innerer und äußerer Bereich des Schienbeines sind das Ziel; in Verbindung mit Sitz- oder X-Stellung kann aber auch die Achillessehne das Ziel sein.

Gangstellung

Mit der Handkante in Verbindung mit der Gangstellung kann sowohl die gleichseitige als auch die gegenseitige Abwehr oder die nach außen und die nach innen gerichtete Abwehr ausgeführt werden. Es ist sicherzustellen, dass im Augenblick der Abwehr der Körper halbfrontal zum Ziel ausgerichtet ist.

- * 1. Als Abstand zwischen Handfläche und Oberschenkel sind etwa 15 Zentimeter einzuhalten.
- 2. Der Ellenbogen ist etwa 15° (nach außen gebeugt).
- 3. Der Körper ist halbfrontal zum Ziel auszurichten.
- 4. Während der Abwehr wird die andere Faust zur Hüfte gezogen.



Gleichseitige Abwehr

Gegenseitige
Abwehr



L-Stellung

Mit der Handkante in Verbindung mit der L-Stellung kann sowohl die gleichseitige als auch die gegenseitige Abwehr, nach innen und nach außen gerichtet, ausgeführt werden.

Das gleiche Prinzip ist auf die Hinter-Bein-Stellung anwendbar.

- * 1. Der Abstand zwischen Handfläche und Oberschenkel beträgt etwa 15 Zentimeter.
- 2. Der Unterarm liegt parallel zum Oberschenkel.
- 3. Der Ellenbogen ist um etwa 15° nach außen zu beugen.



Gleichseitige Abwehr





LEGENDE

„Vorderer Fuß“ - bezeichnet den Fuß, der am weitesten vorne steht.

„Hinterer Fuß“ - bezeichnet den Fuß, der hinten steht.



Bereit zum Treten

Treten



Zurückziehen



Wenn der Verteidiger (*rechts*) den tretenden Fuß abblockt, dann führt der Angreifer einen Fauststoß zur oberen Stufe aus.

Doppelter seitwärts gerichteter durchstoßender Tritt

(*I-Jung Yopcha Jirugi*)

Nur ein senkrechter Tritt ist möglich.

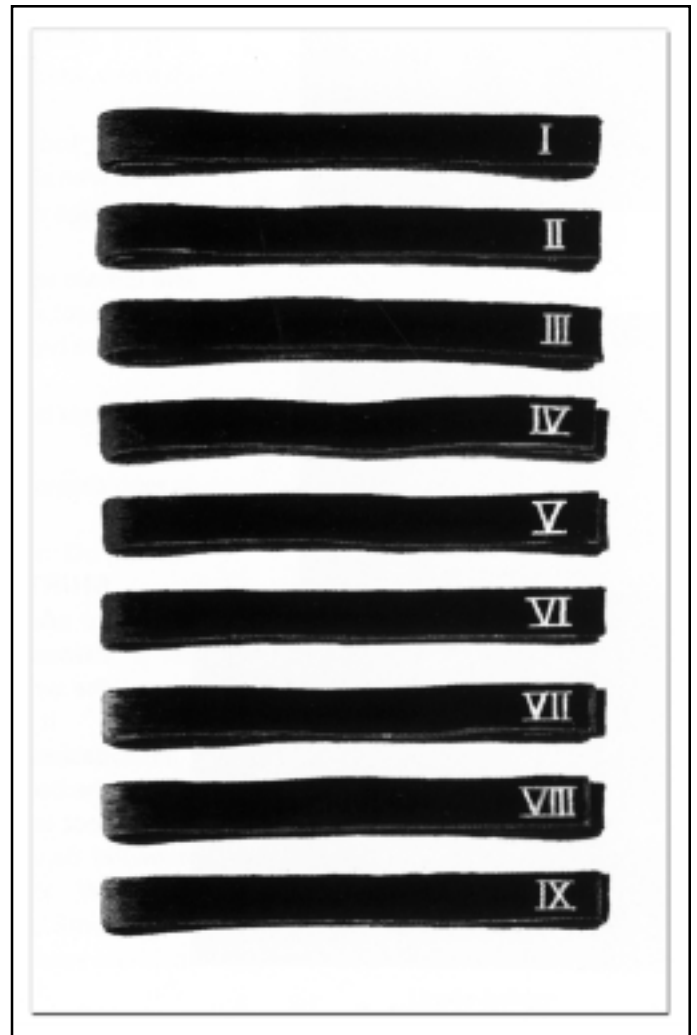


Der Gürtel (Ti)

Es gibt sechs Gürtelfarben: weiß, gelb, grün, blau, rot und schwarz.

Der Gürtel ist 5 cm breit und 5 mm dick. Der Streifen am Ende des Gürtels ist ebenfalls 5 mm breit. Der Abstand des Streifens vom Ende des Gürtels beträgt 5 cm. Die Graduierungsstufen im Schwarz-Gurt-Bereich werden durch römische Ziffern dargestellt, wie unten gezeigt.

Farb-Gürtel



Schwarzer Gürtel

Gürtel

Schwarzer Gürtel
Roter Gürtel mit schwarzem Streifen
Roter Gürtel
Blauer Gürtel mit rotem Streifen
Blauer Gürtel
Grüner Gürtel mit blauem Streifen
Grüner Gürtel
Gelber Gürtel mit grünem Streifen
Gelber Gürtel
Weißer Gürtel mit gelbem Streifen
Weißer Gürtel

Stufe

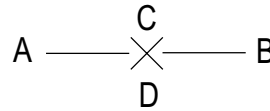
Erster bis neunter Dan
Erster Grad
Zweiter Grad
Dritter Grad
Vierter Grad
Fünfter Grad
Sechster Grad
Siebter Grad
Achter Grad
Neunter Grad
Zehnter Grad

FORM PO-EUN (*Po-Eun Tul*)

DIAGRAMM: —

BEWEGUNGEN: 36

STELLUNG: **PARALLELSTELLUNG MIT DER HIMMELSHAND**



Anfangsstellung



2



3



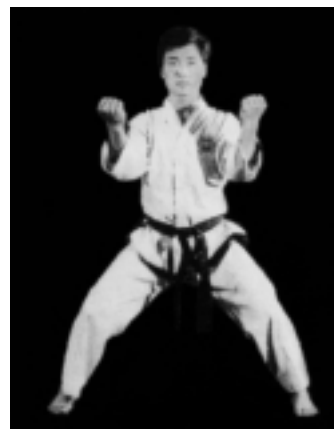
9



5



6



8



1. Man setzt den linken Fuß nach B, bildet die rechte L-Stellung zu B, während man den mittleren Unterarmschutzblock nach B ausführt.
2. Man zieht den rechten Fuß neben das linke Kniegelenk, bildet die linke Ein-Bein-Stellung zu D; zur gleichen Zeit hebt man beide Fäuste an und blickt nach A.
3. Man führt mit dem rechten Fuß den Presstritt nach A aus, wobei die Hände ihre Position aus 2 beibehalten.
4. Man setzt den rechten Fuß nach A ab, bildet die Sitzstellung zu D, während man mit der rechten Handkante den mittleren Seitwärtsschlag nach A ausführt.
5. Man führt mit der linken Faust den Winkelfauststoß aus, wobei die Sitzstellung zu D beibehalten wird.
6. Man führt mit der linken Vorderfaust den Pressblock und mit der Speiche des rechten Armes den seitlich frontalen Block aus, wobei die Sitzstellung zu D beibehalten wird.
7. Man führt mit der rechten Vorderfaust den Pressblock und mit der Speiche des linken Armes den seitlich frontalen Block aus, wobei die Sitzstellung zu D beibehalten wird.
8. Man führt mit der Speiche den mittleren keilförmigen Block aus, wobei die Sitzstellung zu D beibehalten wird.
9. Man sticht mit dem rechten Ellenbogen rückwärts nach C, legt dabei die linke Handfläche unterstützend an die rechte Vorderfaust und blickt weiterhin in die Richtung wie bei 8, wobei man die Sitzstellung zu D beibehält.

DER FUßKAMPF (*Bal Matsogi*)

Dies ist eine symbolische Kampfform, die aus den alten koreanischen Künsten „Taek Kyon“ und „Soo Bak Gi“ hervorgegangen ist, die hauptsächlich Fußtechniken beinhalteten. Die Bedeutung dieser Kampfform liegt darin, die Fußtechniken des Taekwon-Do zu pflegen.

Sowohl Angriff als auch Verteidigung werden mit dem Fuß ausgeführt; Handtechniken sind in dieser speziellen Kampfform nicht erlaubt.

Beide Kämpfer agieren völlig frei mit Angriffs- und Abwehrtechniken; es gibt keine abgesprochene Technik bis auf die erste Bewegung des Angreifers, die, wie beim halbfreien Kampf, innerhalb eines kurzen Zeitraumes begonnen wird.

Die Anfangsstellung ist frei wählbar, jedoch müssen beide Kontrahenten, X und Y, ihre Bereitschaft mit dem Schrei „Ya“ signalisieren.

- X: Tiefer frontaler Schnapp-Tritt mit dem rechten Fuß.
- Y: Wischender Tritt mit dem linken Fuß.



- X: Tiefer frontaler Schnapp-Tritt mit dem linken Fuß.
- Y: Seitwärts-Stopp-Tritt mit dem rechten Fuß.



- Y: Tiefer Seitwärts-Stoß-Tritt mit dem rechten Fuß.
- X: Den linken Fuß nach B absetzen.



- X: Den rechten Fuß nach A zur rechten Hinter-Bein-Stellung absetzen.
- Y: Tiefer Seitwärts-Stoßtritt mit dem linken Fuß.

- X: Tiefer Seitwärts-Stoßtritt mit dem linken Fuß.
- Y: Die kurzen Rippen werden angegriffen.



- Y: Tiefer Rückwärts-Halbkreis-Tritt mit dem rechten Fuß.
- X: Die kurzen Rippen werden angegriffen.

Der koreanische Botschafter in Vietnam, General Choi Duk Shin erwies sich als große Hilfe, Taekwon-Do in diesem Land, das in einen tödlichen Kampf mit den Kommunisten verstrickt war, bekannt zu machen. Im gleichen Jahr verfasste Gen. Choi Hong Hi erste koreanische Skripten zu Taekwon-Do, auf die sich die 1965 erschienene Ausgabe gründete.



Gen. Choi besucht im Jahre 1959 den vietnamesischen Präsidenten

Als der General 1960 an einem Fortbildungslehrgang für neue Waffensysteme in Texas teilnahm, besuchte er auch die Karateschule von Jhoon Rhee in San Antonio. Es gelang dem Autor, die Schüler davon zu überzeugen, den Namen Taekwon-Do anstatt Karate zu benutzen. So wurde Jhoon Rhee der erste Taekwon-Do - Instruktor in Amerika.

Dies markiert den Start von Taekwon-Do in den Vereinigten Staaten von Amerika.

Choi kehrte als Direktor des Nachrichtendienstes der koreanischen Armee nach Korea zurück. Später im gleichen Jahr übernahm er das Kommando über die Streitkräfte mit Weisungsbefugnis über die Schulen der Infanterie, der Artillerie, der Panzerstreitkräfte, der Fernmelder und der Luftwaffe.

Gruppenphoto beim Fortbildungslehrgang für neue Waffensysteme 1960.



Demonstrationsteam 1959 in Vietnam

Wie ein Flächenbrand verbreitete sich Taekwon-Do, nicht nur unter der koreanischen Zivilbevölkerung und den Angehörigen des Militärs, sondern auch unter den U.S.-Soldaten der 7. Infanteriedivision, die unter seinem Einsatzbefehl standen. Durch seine Schüler fand Taekwon-Do auch Zugang zu West Point, der größten Militärakademie der Welt. Im gleichen Jahr machte er die Ausbildung in Taekwon-Do für alle Militär- und Polizeistreitkräfte Südkoreas zur Pflicht.



Gen. Meloy, Komandeur der 8. Armee, besucht Gen. Choi, 1961

Im Jahre 1961 fand Chois militärische Karriere ihren Höhepunkt, denn er wurde zum neuen Kommandeur des 6. Armeekorps ernannt und bezüglich Taekwon-Do leitete er die größten Trainingszentren Koreas.



Mit zwei seiner Schüler besucht Botschafter Choi den Premierminister Tunku Abdul Rhaman, 1962

1962 wurde Choi zum Botschafter in Malaysia berufen, wo er als treuer Taekwon-Do - Missionar die Kunst verbreitete. 1963 wurde die Taekwon-Do Association von Malaysia gegründet und fand landesweite Bedeutung, als auf Wunsch des Premierministers Tunku Abdul Rhaman die Kunst im Merdeka Stadion öffentlich vorgestellt wurde.