

Der Begriff "Taekwondo"

Der koreanische Begriffskomplex Taekwondo beinhaltet eine bestimmte geistige Konzeption der Lebensführung, die weit über das rein sportliche hinausgeht. In einer dem Laien verständlichen Fassung lässt sich Taekwondo als waffenlose Selbstverteidigung und Kampfsport auslegen, deren Technik in einer variationsreichen Anwendung von Schlägen und Stößen mit fast allen Teilen des Körpers, wie Händen, Armen, Beinen und Füßen besteht und deren Beherrschung in erster Linie der Persönlichkeitsentfaltung des Einzelnen dienen soll.

Übersetzt in unserer europäischen Begriffswelt heißt "Tae" soviel wie springen, stoßen und schlagen mit den Füßen. Ein Hinweis also auf die hervorragenden Fußtechniken in diesem Kampfsport.

"Kwon" heißt wörtlich übersetzt Faust. Im Gesamtbegriff soviel wie Fauststoß Handkantenschlag oder Fingerspitzenstoß, kurz, eine Zusammenfassung aller Hand- und Armtechniken.

Die Endung "Do" ist für einen Nichtasiaten schwer zu verstehen, denn allein mit der Übersetzung 'Weg' ist es nicht getan, viel mehr ragen hier Begriffe, wie geistige Entwicklung und Art der Lebensführung hinein. Taekwondo versteht sich somit als ein geschlossenes System von Angriffs- und Abwehrtechniken, das einen waffenlosen Zustand des Sportlers voraussetzt.

Die Drei Elemente des Taekwondo

1. Element „Poomse“ (Formlauf)

Von alters her gelten Poomse als wichtige Schulungsmethode um Techniken zu erlernen, sie zu Abwehr und Angriff miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden und dabei Atmung und Bewegung aufeinander abzustimmen. Poomse ist der imaginäre Kampf gegen einen oder mehrere Gegner, die jedoch nur in der Vorstellung des Ausübenden existieren. Die Abfolge der Techniken ist genau festgelegt. Es gibt insgesamt 17 Poomse Formen, die von Form zu Form immer komplexer und anspruchsvoller werden.

Ein hohes Maß an Konzentration wird hierbei vom Übenden gefordert. Neben der, durch ständiges Training erworbenen, fast unbewusst Sicherheit in der Anwendung der Techniken, offenbaren sich auch Ästhetik, Gewandtheit, Schnelligkeit, Kraft und Rhythmik.

Ein großer Vorteil dieser Schulungsmethode liegt darin, dass es praktisch keine Altersbegrenzung gibt und Poomseübungen eine Art von Selbsterziehung und Selbstentwicklung sind. Sie helfen dem Schüler und dem Meister bei der Entwicklung einer höheren Persönlichkeit und bilden die Grundlage für den Bruchtest "Kyokpa" und den Freikamp "Kyorugi".

2. Element „Kyorugi“ (Kampf)

Der Freikampf wird nochmals unterschieden in Kampf ohne Kontakt und dem Vollkontakt-Wettkampf. Hierbei soll das Üben von Techniken unter realen Bedingungen ermöglicht werden. Beim Kampf ohne Kontakt werden alle Techniken vor der Berührung des Partners abgestoppt. Dazu ist höchste Konzentration und absolute Körperbeherrschung erforderlich. Beim Vollkontakt-Wettkampf wird nach einem strengen Regelwerk und mit einer Schutzausrüstung gekämpft. Bestimmte Techniken sind hierbei ganz verboten.

Im Jahr 2000 war ‚Taekwondo‘ als eine olympische Disziplin in Sydney vertreten.

3. Element „Kyokpa“ (Bruchtest)

Kyokpa fördert eine scheinbar unüberwindliche Materie zu durchbrechen und gilt als wohl der spektakulärste Teil im Taekwondo. Die Voraussetzungen zum Bruchtest werden im täglichen Training geschaffen, indem man versucht, seine Techniken zu Vollkommenheit zu bringen. Bei der Ausführung eines Bruchtest muss vor allem auf die Atmung, die Konzentration "Kihap" (Kraftübertragung), sowie auf die Geschwindigkeit und Genauigkeit der Technik geachtet werden.

Diese 'Drei Elemente des Taekwondo' (Poomse, Kyokpa und Kyorugi) vereinigen Körper und Geist ineinander und dienen dem Ziel des Taekwondo: der Persönlichkeitsentfaltung.

Geschichte des Taekwondo

Ursprung Entstehung des Taekwondo

Taekwondo ist das Ergebnis einer Entwicklung, die ursprünglich aus dem Überlebenskampf der Menschen entstanden ist. Der Instinkt sich allein mit bloßer Kraft bzw. mit Händen und Füßen zu verteidigen wurde weiterentwickelt.

Das heutige Korea entstand in seinem Ursprung aus dem ‚Ko cho son‘:

- 2333 v. Chr. Staatsgründung Dangun Choson vom König Dangun
- 1122 v. Chr. Staatsgründung Ki cha Choson
- 944 v. Chr. Staatsgründung Üy man Choson

Um sich gegenüber der Tierwelt in der frühen Steinzeit zu bewähren und den Überlebenskampf zu sichern, wurden instinktiv kämpferische Aktionen entwickelt, die bis heute dem Taekwondo als Element dienen.

Historische Entstehung „Zeit der Drei Reiche Koreas“

Es bestand zwischen den drei Königreichen ein territorialer Konflikt. Um sich gegenüber den feindlichen Mächten zu bewähren, entwickelten sie effektive Techniken der Kampfkunst.

Koguryo (Königreich im Norden 37 v. Chr. - 668 n. Chr.)

37 v. Chr. gründete der König ‚Ko chu mong‘ das Königreich ‚Dong myong song wang‘. 668 n. Chr. ist das Königreich ‚Koguryo‘ durch die Allianz zwischen den beiden Königreichen ‚Shilla‘ und ‚Baek Je‘ verloren gegangen.

Historisches Beweismaterial:

Son bae Che Do (kämpferische Elite) wurde von den Königen Tae Cho und Tscha Dae gegründet und gefördert.

Beweismaterial für das Bestehen von Taekwondo:

- Figuren; gefunden im Stadtteil Tongu Hauptsitz von Koguryo im Hando Schloß (427 n. Chr. erbaut)
- Wandmalereien von Mu Yong Tschong; Darstellung von kämpferischen Aktionen.
- Bildmaterial in Sam Sil Tschong; dargestellt wurden Kumgang Wächter-Figuren.
- Im Stadtteil Whanghedo im Dong su-Grab:
- 357 v. Chr wurde das Grab des Generals Yonoy chang gun erbaut. An den Wänden der Grabkammer wurden Darstellungen von kämpferischen Aktionen gefunden.

Shilla (Königreich im Südosten 57 v. Chr. bis 935 n. Chr.)

Entstehung von Shilla 57 v. Chr. wurde das Königreich von König Parkhyo Kose gegründet. Das Königreich Kyonje wurde 935 n. Chr. vom Königreich Koryo übernommen.

Institution der Kriegskünste Hwarang-Do

In dieser Zeit entstand das Hwarang-Do als eine Kampfkunst. König Chin Hong errichtete diese Institution 567 n. Chr.

Dort wurden talentierte Jugendliche in speziellen Kampfkünsten ausgebildet wo sich auch die militärische Kriegsmacht ausgebildet wurde. Namen hierfür waren Gukson do, Pungwol do, Wonhwa do, Pungryu do. Hier wurde nicht nur die Kampfkunst ausgebildet, sondern auch mit staatlicher Unterstützung besondere intellektuelle Fähigkeiten gefördert. Dieses System bildet die heutige Grundlage des Taekwondo.

Historisches Beweismaterial:

- Gefunden in der heutige Stadt Kyongju; historische Statuen und Skulpturen von buddhistischen Heiligen im Tempel ‚Sokgulam‘.

Baekje (Königreich im Südwesten von 18 v. Chr. bis 600 n. Chr.)

Das Königreich Baekje wurde 18 v. Chr. von König Un cho gegründet und 660 n. Chr. von König Ue cha beendet. Baekje wurde vom Vereinigten Königreich Nadang eingenommen.

Kulturelle Entwicklung von Tae kyon:

Es hat sich zu dieser Zeit eine Auswahl der talentiertesten Jugendlichen stattgefunden. Die Ausbildung war sehr kämpferisch ausgerichtet. Die waffenlose Kampfkunst nannte sich Su byok ta. Die besten Kämpfer wurden zu Offizieren ernannt. Die Lehrweise des Tae kyon ist die Grundlage des heutigen Taekwondo.

Koryo Dynastie (918 bis 1392 n. Chr.)

918 n. Chr. gründete der König Tae cho das Königreich Koryo. 1392 wurde das Königreich vom König Kongyang übernommen und wurde somit zum Königreich Lee Cho.

Technische Entwicklung Subak hoe von Koryo:

In dieser Zeit wurde die waffenlose Kampfkunst für jedermann freizugänglich in Organisationen und Verbänden wie die des Subak hoe trainiert.

Staatliche anerkannte Kampfkunst:

Die einzige offizielle Lehranstalt ist die fachübergreifende ‚The National University of Korea‘. Tae Kyon wurde als Fachrichtung an den Universitäten angeboten und weiterentwickelt. Das neuentwickelte Kampfkunst ‚Tae kyon‘ wurde aus Asien bis nach Amerika weitergetragen.

Lee Choson Dynastie (1392 bis 1910 n. Chr.)

1392 gründete der König Lee Song Kae das Königreich Tae cho. Nach der entgeltigen Einigung des (‚Hanil Hapbang Chojak‘, Vertrags) des japanischen Reiches, China zu erobern, mussten zunächst japanische Heere durch Korea hindurchmarschieren. Da Korea als treuer Vasallenstaat Chinas den Durchmarsch verweigerte, kam es zu einer gewalttätigen Übernahme. Bei dem Kampf um die Vorherrschaft zwischen China und Japan nahm es Korea im Jahre 1905 als Protektorat ein und annektierte diesen 1910 vollständig.

Historische Beweismaterial des Subak hoe :

Jetzt wurde das Subak wieder aufgenommen, weiterentwickelt und erstmals schriftlich festgehalten. Subak wurde sowohl als traditionelle Kampfkunst ausgeübt und ebenso vom Militär übernommen. Aus den Kampfkünsten Subak, Subakhoe, Tagkyon, Bigaksul, Subyokta, Kwonbob und Taekyon entwickelte sich das Taekwondo.

Schriftliche Beweise für Kwonbob:

1790 beauftragt der König ‚Chong cho‘, Lee Dong Mu und Bak Jae-Ga, dass Schriftstück Kwonbob (Faust- Gesetz) niederzuschreiben und zu publizieren. Das Werk war die Grundlage für die Entwicklung des Taekwondo.

Dalma Taoist – Historisches Shon Bob

Historische Beweise vom Dalma Daesa (Taoist) durch geistliche, meditative Fähigkeit durch Shon Bob;

Dalma stammt als dritter Sohn vom Königreich Chontschuk hyang-ji ab. Er ging 40 Jahre in den Sungsan Sorimsa Tempel zum Meditieren, daraus entwickelte sich der ‚Weg des Geistes‘. Die wahre Kunst der Meditation Sorimsa Kwonbob verbreitete sich von dort aus über Asien.

Historisches Karate

- China Jong won-bin hat 1638 Kwonbob in Japan verbreitet.
- Kong sang-kun verbreitete weiterhin 1372 das Kwonbob in Okinawa in Japan.

Fazit

Die Entstehungsgeschichte der heutigen Kampfkünste war somit stark beeinflusst durch die historischen Begebenheiten. Die traditionelle Entwicklung der Kampfkunst ist größtenteils durch die Tugendhaftigkeit des Hwarang do - Geist geprägt. Danach zeichnete sich die Entfaltung des buddhistischen Glauben und des Konfuzianismus ab.

Die Moral des Konfuzianismus beinhaltet die grenzenlose Treue der Untertanen. In dieser Folge entstand daraufhin der Taoismus.

Die Manifestierung des Kampfsports Taekwondo wurde endgültig nach 1945 mit der Befreiung Koreas offiziell als Nationalsportart anerkannt.

Philosophie des Taekwondo

Begriff der Philosophie

Der Zweck des Erlernens von Taekwondo ist die Stärkung von Körper und Geist durch die Persönlichkeitsentfaltung. Jede wissenschaftliche Erkenntnis ist ohne vorheriges Studium der Grundlagen ist wie ein luftleerer Raum.

Was ist Philosophie?

Philosophie heißt, den Grundsatz, auch aller Materie zu studieren sowie Grundbegriffe zu hinterfragen und zu beschreiben.

Philosophie bedeutet die Grundlage der menschlichen Lebensführung zu analysieren und stetig zu verbessern. Dabei bedeutet es die Grundlage individuell zu betrachten und diese wissenschaftlich erklärbar zu machen.

Begrifflichkeit der Philosophie

Philos kommt aus dem Griechischen und heißt Liebe.

Sophia kommt auch aus dem Griechischen und heißt Weisheit, Klugheit.

Philosophie kommt aus Pythagoras Griechenland

Die Bedeutung der intellektuellen Weisheit ist ein wissenschaftliches Studium der Liebe.

Definition der Philosophie

- Philosophie ist jedes Lebewesen und das Universum zu analysieren und zu beobachten.

- Philosophie ist Gedanken rational zu erfassen und kontrovers zu diskutieren und alle vorhandenen Dinge grundsätzlich in Frage zu stellen bzw. immer Kritik auszuüben.
- Philosophie ist Sprachen und deren Begrifflichkeiten zu analysieren und jedes Wort wissenschaftlich herzuleiten.
- Philosophie ist die Erkenntnis alle wissenschaftlichen Zusammenhänge zusammenzutragen, um sie in ihrer Gesamtheit betrachten zu können.
- Philosophie ist das Streben nach der Wahrheitsfindung und dem Sinn nach allgemeinen Maßstäben.

Es gibt diverse wissenschaftliche Bestandteile der Philosophie;

- Materialismus: Ideologie und Idealismus, Realismus und Naturalismus
- Pragmatismus: Existenzialismus

Diese Elemente müssen stetig kritisch hinterfragt, analysiert und wissenschaftlich erfasst werden.

Philosophie des traditionellen koreanischen Taekwondo

Der Ursprung des philosophischen Gedanken wird als Offenbarung der Gottheit an die Menschen aufgefasst. Ein wesentlicher ideologischer Bestandteil bildet das ‚Son‘, welches die Wurzel des buddhistischen Glaubens an die Seelenwanderung ist und somit auch als Grundlage für den Konfuzianismus gilt. Die Grundlage der Philosophie des Konfuzianismus stammt aus dem Ethos der selbstlosen Treue der Untertanen zur Zeit der Drei Reiche, welches auch der Inhalt der Tugendhaftigkeit des Hwarang do - Geist ist. Dies bedingt eine grundlegende Ausbildung einer starken Willenskraft, einem stark ausgeprägtem Gerechtigkeitssinn und einem Bestreben nach Frieden. In dieser Entwicklung entstand in der Folge auch der Taoismus. Dieses System bildet die Basis der Entwicklung des Taekwondo.

Die Ziele des Taekwondo

Taekwondo ist nicht nur eine kämpferische Ausbildung, sondern ist als eine Lehre anzusehen, in welcher der Körper und auch der Geist geschult werden.

Intellektuelle Bildung:

Es sollen diejenigen geistigen Funktionen ausgebildet werden, die unsere Wahrnehmungen zu Erkenntnissen verarbeiten. Diese Erkenntnisse werden im Gedächtnis gespeichert, so dass sie bei Bedarf jederzeit wieder abrufbar sind. Auch sollten bereits vorhandene Erkenntnisse noch einmal kritisch überprüft werden.

Verkörperte Gerechtigkeit:

Im Kampfsport wie im Leben sollte man versuchen, vorurteilsfrei und gerecht zu sein. Man sollte nie Urteile über Menschen (Rasse, Aussehen) und über Situationen (Streit) bilden, sondern versuchen immer gerecht zu entscheiden.

Geistige Ausbildung:

„Man soll erst nachdenken, bevor man handelt!“ Man muss Situationen überblicken können. Die Schulung intuitiver Aufnahmefähigkeit wird durch Taekwondo gefördert und ausgebildet.

Entwicklung der Technik:

Erlernte Techniken sollen durch kontinuierliches Training gesteigert werden. Die Übungen müssen bei den einfachen Techniken beginnen und sich langsam steigern. Die Techniken werden immer anspruchsvoller und man ist bestrebt, diese bis zur größtmöglichen Vollkommenheit zu steigern.

Körperliche und Geistige Ertüchtigung:

Körper und Geist sollen gestärkt und flexibel gemacht werden. Man muss lernen, seinen Körper und seinen Geist zu kontrollieren und versuchen, ein perfektes Zusammenspiel zwischen beiden zu erreichen.

Persönlichkeitsentfaltung:

Persönlichkeitsentfaltung bedeutet, dass man seinen Körper und Geist weiterbildet. Den Körper in Bezug auf Gesundheit, Handeln, Technik und Einsatzbereitschaft und den Geist in Bezug auf die Denkweise, Gerechtigkeitssinn und Erkenntnisse erlernen. Es bedeutet aber auch die Stärkung des Selbstvertrauens, wie Mut, Fairness und anderer charakterlicher Eigenschaften.