

## Was ist Tae-Kwon-Do ?

**Tae-Kwon-Do** ist eine koreanische Kampfsportart, die in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Korea von Choi Hong-hi aus dem japanischen Karate heraus entwickelt worden ist. Tae-Kwon-Do steht für:

<i>Tae</i>	= „Fuß“ (steht für alle Fußtechniken),
<i>Kwon</i>	= „Faust“ (steht für alle Hand- und Armtechniken) und
<i>Do</i>	= „Weg“, „Lehre“ (Wie im Deutschen ist „Weg“ auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen.)

Im Vordergrund steht dabei das „Do“, das heißt die persönliche Entwicklung von Körper und Geist.

## Die Etikette oder wie verhalten wir uns im Trainingsraum ?

Während des Trainings dient die Etikette unter anderem der Schulung von Achtsamkeit und Rücksichtnahme. Sie dient außerdem dem Schutz des Partners und dem eigenen Schutz vor Verletzungen, weil im **Tae-Kwon-Do** Techniken geübt werden, deren **unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen führen könnten**. Ebenso kann nur durch ein **rücksichtsvolles Miteinander** und das **Einhalten von Regeln** ein effektives Training absolviert werden.

Es folgt ein Auszug aus der Etikette<sup>1</sup>:

- Der Anzug (Dobok) hat sauber und ordentlich zu sein<sup>2</sup>.
- Der Umgang miteinander im Übungsraum (Dojang) ist friedlich und respektvoll.
- Auf Körperhygiene ist bereits vor (!) dem Training zu achten. Insbesondere Hände und Füße sind sauber und deren Nägel kurz zu halten.
- Vor Betreten und beim Verlassen des Dojang verbeugt man sich.
- Vor Beginn und am Ende einer Übung, sowie bei Partnerwechsel verbeugt man sich zum Partner.
- Schmuck, Ketten, Uhren und Ohrringe müssen abgelegt werden, um andere und sich selbst nicht zu verletzen. Ohrstecker dürfen nach Absprache auch (auf eigene Gefahr !) abgeklebt werden.
- Frauen müssen ein T-Shirt unter dem Dobok tragen, Männer nicht.
- Den Anweisungen des Trainers, bzw. des zugeteilten Trainingsassistenten sind Folge zu leisten.
- An dem Training soll man nur teilnehmen, wenn man sich gesund fühlt und frei von Verletzungen ist, die die eigene Beweglichkeit einschränken.

Das Training beginnt und endet mit einer gemeinsamen Be- bzw. Abgrüßung. Dazu stellen wir uns geordnet nach Schülergrad (Gürtelfarben) auf, wobei die hohen Grade vorne stehen. Die Reihenfolge ist von „vorne“ nach „hinten“:

<i>Grad</i>	1. Dan	1. Kup	2. Kup	3. Kup	4. Kup	5. Kup	6. Kup	7. Kup	8. Kup	9. Kup	10. Kup
<i>Gürtelfarbe</i>	Schwarz	Rot-Schwarz	Rot	Blau-Rot	Blau	Grün-Blau	Grün	Gelb-Grün	Gelb	Weiß-Gelb	Weiß

<sup>1</sup> Den vollständigen Text findest du im Internet unter: <https://blackfightershemer.de/Prüfungsprogramm/index.html>

<sup>2</sup> Wie man den Gürtel bindet: <https://www.taekwondo-hemer.de/inhalt/guertfarben.php> oder <https://blackfightershemer.de/Gürtel%20binden.html>

## **Was wird trainiert ?**

Der Schwerpunkt des Trainings ist natürlich die Schulung des Körpers anhand der Techniken aus dem **Tae-Kwon-Do** (Grundschule, Koordination, ritueller Kampf, Formenlauf). Aber auch Selbstverteidigung, Konfliktvermeidung und Selbstbehauptung in Konfliktsituationen sind regelmäßig Gegenstand des Trainings.

Wer sich fürs sportliche Kämpfen (Westenkampf, Kickboxen) interessiert, kann in separat eingerichteten Trainingseinheiten mit qualifizierten Trainern entsprechend trainieren.

Grundsätzlich ist das Training koedukativ, d.h. Mädchen / Frauen und Jungen / Männer trainieren gemeinsam. Auch ist Tae-Kwon-Do kein kontaktloser Sport. Neben allgemeinen Hilfestellungen werden auch zahlreiche Übungen - insbesondere auch in der Selbstverteidigung - als Partnerübungen ausgeführt.

## **Aktivitäten außerhalb des Trainings**

Es gibt immer wieder Workshops, in denen gezielt bestimmte Aspekte vertieft werden können. Zudem bieten wir unseren Schülerinnen und Schülern regelmäßig die Teilnahme an Turnieren an, in denen sie ihr Können mit anderen vergleichen können.

## **Sonstiges**

Weitere Informationen findet man im Internet:

<https://www.taekwondo-hemer.de>

(praktisch zum Nachlesen und Lernen)

Für den Mitgliedsbereich muss man sich registrieren unter:

<https://www.taekwondo-hemer.de/inhalt/register.php>

<https://www.blackfightershemer.de>

(aktuelle Informationen rund um die Blackfighters Hemer)

## **Kontakt**

Thomas Mayka

Festnetz: (0 23 72) 50 94 99

Mobil: 0179 54 70 32 6

Email: [tmayka@gmx.de](mailto:tmayka@gmx.de)

Rüdiger Stenzel

Festnetz: (0 23 72) 17 47 6

Email: [stenzel-rudi@freenet.de](mailto:stenzel-rudi@freenet.de)