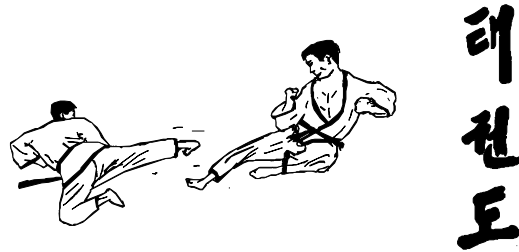




## TAEKWON-DO

"Der Weg des Hand- und Fußkampfes"



# Theorie (Ilon)

Dieses Heft habe ich für meine Taekwon-Do Schüler geschrieben.  
Es soll als Gedankenstütze beim Training und als Nachschlagewerk dienen,  
entbindet aber nicht von eigenem Suchen und Lernen

Version 3.0 - Stand Sep 2018

**Inhaltsverzeichnis**

TAEKWON-DO Stammbaum ..... 4

Einführung ..... 5

TAEKWON-DO heißt ... ..... 7

Im TAEKWON-DO gibt es ..... 7

Gruß vor bzw. nach dem Training ..... 7

Gruß vor bzw. nach Partnerübungen ..... 7

Die Gürtelfarben und ihre Bedeutung..... 8

Verhalten im DO-JANG (Übungsraum) ..... 8

TAEKWON-DO Eid..... 8

Grundsätze des TAEKWON-DO ..... 9

Woher kommt die Kraft? ..... 10

SOGI (Stellungen) ..... 11

    Moa-Sogi (geschlossene Haltung) ..... 11

    Narani-Sogi (Bereitschaftshaltung) ..... 11

    Annun-Sogi (Sitz- oder Reitstellung) ..... 11

    Sasun-Sogi (Diagonalstellung)..... 11

    Gunnun-Sogi (Vorwärts- oder Schrittstellung) ..... 11

    Nachuo-Sogi (verlängerte oder tiefe Vorwärtsstellung) ..... 11

    Niunja-Sogi (Rückwärts- oder L-Stellung)..... 12

    Gojung-Sogi (starre Rückwärtsstellung) ..... 12

    Webal-Sogi (stehen auf einem Bein oder Beugehaltung)..... 12

    Kyocha-Sogi (Überkreuzstellung) ..... 12

    Sujik-Sogi (Vertikale Stellung)..... 13

    Twitpal-Sogi (Rückbeinstellung)..... 13

GIBON-YONSUP (Grundtechniken)..... 14

    Abwehr- und Angriffsteile Hand / Arm ..... 14

    Abwehr- und Angriffsteile Fuß / Bein ..... 15

    Abwehr- und Angriffsstufen ..... 15

    Körperlinien ..... 15

    Art der Technik ..... 16

    Richtung ..... 16

    Techniken (Fuß) ..... 17

    Techniken (Hand) ..... 18

    Techniken (sortiert nach Tul) ..... 20

Zahlen..... 23

    Grundzahlen ..... 23

    Ordnungszahlen ..... 23

Kommandosprache .....	24
Bedeutung der Tul (Formen) .....	25
Chon Ji .....	25
Tan Gun .....	25
Do San .....	25
Won Hyo.....	25
Yul Kok .....	25
Chung Gun .....	26
Toi Gae.....	26
Hwa Rang.....	26
Chung Mu.....	26
Partnerübungen (Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsoki).....	27
Setzen der FüÙe bei Partnerübungen (Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsoki).....	28
Gunnun sogi – Gunnun sogi .....	28
Variante .....	28
Niunja sogi – Gunnun sogi .....	28
Niunja sogi – Niunja sogi.....	28
Variante .....	28
Panjaju Matsoki (abgesprochener Kampf) .....	29
Chaju-Matsoki (Freikampf) .....	29
FuÙtechniken.....	29
Handtechniken .....	30
Ausföhrung .....	30
Positive Wertungen .....	30
Negative Wertungen.....	30
Terminologie (koreanisch/deutsch) .....	32
Terminologie (deutsch/koreanisch) .....	37
Anhang A: Bewegungsabläufe Chon Ji bis Chung Mu .....	42
Chon Ji .....	42
Tan Gun .....	44
Do San .....	46
Won Hyo.....	48
Yul Gok.....	50
Chun Gun .....	53
Toi Gye.....	55
Hwa Rang.....	58
Chung Mu.....	60
Anhang B: Entwicklung des heutigen Taekwon-Do .....	62

**Anmerkung:**

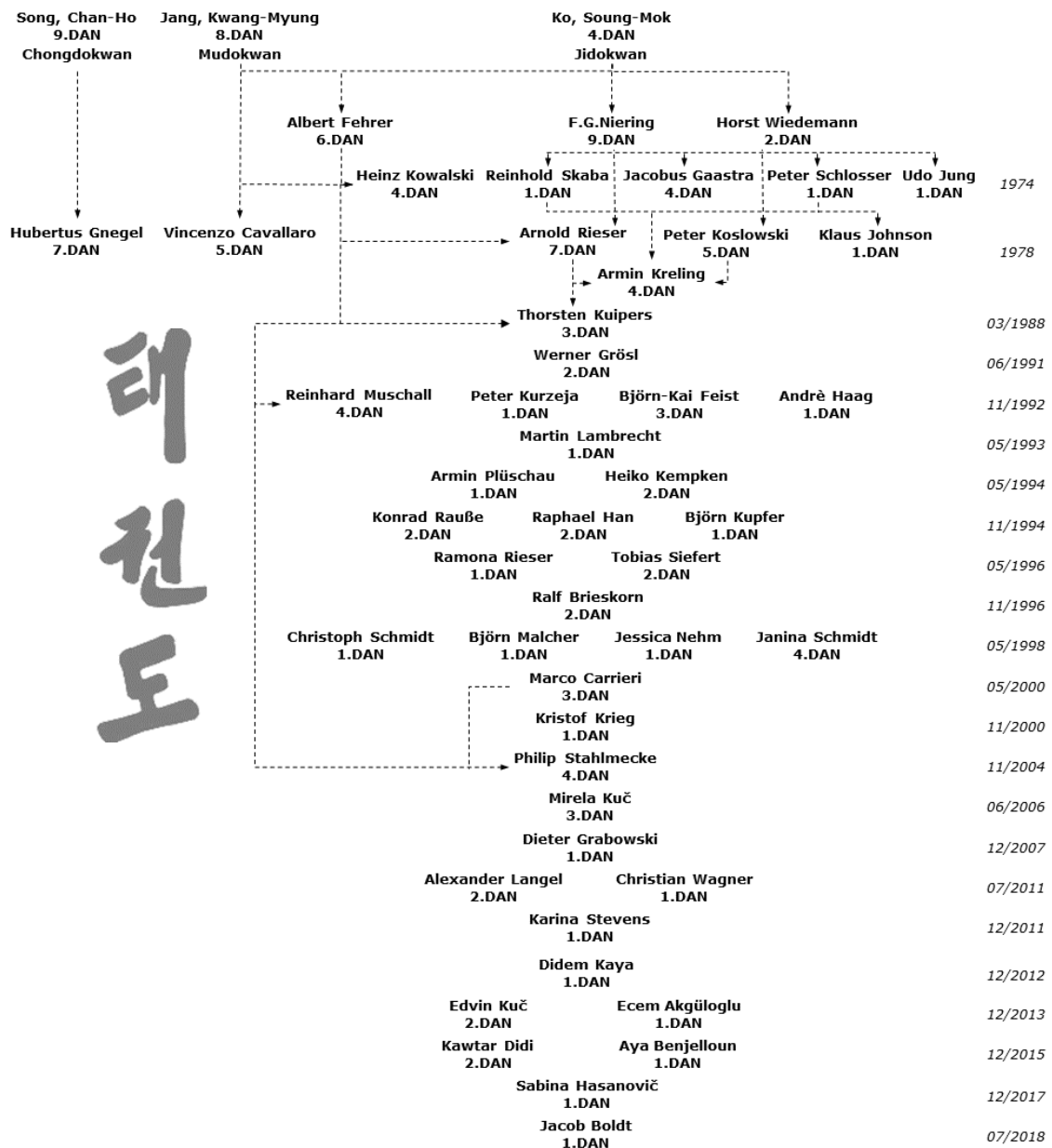
Die Schreibweise der koreanischen Begriffe erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit. Dies auch vor dem Hintergrund, dass es verschiedene Möglichkeiten der Schreibart gibt.

Ich habe die Begriffe so niedergeschrieben, wie man sie beim Training „hört“.

### TAEKWON-DO Stammbaum

Jeder sollte wissen, wo seine Wurzeln liegen und dies auch niemals vergessen. Das gilt für das ganze Leben und im Besonderen, wenn man eine Kampfkunst betreibt.

Aus diesem Grund sei hier ein Stammbaum aufgezeigt, aus dem hervorgeht, wo unsere Wurzeln im TAEKWON-DO liegen:



Die Jahreszahl gibt an, wann die Prüfung zum 1.DAN abgelegt wurde!

## Einführung

Wie bei vielen anderen Dingen auch gibt es zur Entstehung des TAEKWON-DO viele Un- oder Halbwahrheiten. Wobei man den Taekwondoin hier kaum einen Vorwurf machen darf, haben sie es doch so von ihren Lehrern und Trainern gehört oder sich schlichtweg nicht dafür interessiert.

Empfehlen möchte ich hier das Buch „A Killing Art“ von Alec Guinness oder die deutsche Übersetzung „Tödliche Kunst“ von Thomas Kuklinski Rhee. Spannend wie ein Krimi wird hier gut recherchierte aktuelle Zeitgeschichte beschrieben. Eigentlich eine Pflichtlektüre für jeden, der sich mit dem TAEKWON-DO, in welcher Ausprägung auch immer, beschäftigt.

Fakt ist, das die koreanische Kampfkunst TAEKWON-DO in den fünfziger Jahren aus verschiedenen alten Kampfschulen (Jidokwan, Mudokwan, Chongdokwan ...) auf Basis des japanischen Shotokan Karate entstanden ist und von Choi Hong Hi zum Chan Hun-Stil vereint wurde. In Deutschland wird TAEKWON-DO seit etwa 1965 betrieben. Gleichzeitig bekam dieser Stil den Namen TAEKWON-DO.

In Deutschland wird TAEKWON-DO seit etwa 1965 betrieben (siehe auch Anhang „Entwicklung des heutigen Taekwon-Do“ von Hans Jürgen Sobota, Taekwon-Do Sportgemeinschaft Schwerte“)

Wir betreiben TAEKWON-DO in erster Linie als „Kampfkunst“ und nicht als „Kampfsport“, da man Sport im üblichen Sinne nur über einen gewissen Zeitraum betreiben, eine Kunst dagegen „leben“ kann.

Das TAEKWON-DO setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, die nur in ihrer Gesamtheit diese Körper- und Geistesschule ausmachen.

Da wäre zum ersten die Grundschule (GIBON-YONSUP), die die Basis unserer Kampfkunst bildet und in der alle Stellungen, Angriffs- und Abwehrtechniken erlernt und geübt werden.

Der nächste Teil ist der Kampf (MATSOKI), der in den verschiedensten Arten geübt wird. Zum Beispiel sind beim Einschrittkampf (ILBO-MATSOKI) alle Techniken abgesprochen und Kontertechniken werden ohne Kontakt durchgeführt. Im Gegensatz dazu gibt es den Freikampf (CHAJU-MATSOKI), der bei uns im Leichtkontaktstil betrieben wird.

Zum Kampf gehören auch die Formen (TUL), bei denen Angriffs- und Abwehrtechniken und auch die Stellungen genau festgelegt sind, ähnlich einer Kür beim Turnen. Beim TUL handelt es sich um einen Kampf gegen einen oder mehrere gedachte Gegner.

Eine weitere Komponente ist der Bruchtest (KEYK-PA). Hier soll nicht demonstriert werden, dass man etwas zerschlagen/zerstören kann, vielmehr soll gezeigt werden, was eine richtig ausgeführte TAEKWON-DO Technik anrichten könnte, wozu das optimale Zusammenspiel von Körper und Geist in der Lage ist. Nur wenn der Übende die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu überwinden, die Angst dass er sich verletzen könnte, wird er den Bruchtest unbeschadet überstehen.

Weiterer Bestandteil ist die Selbstverteidigung (HOSINSUL), bei der, im Gegensatz zum fairen, sportlichen Wettkampf, keine Regeln gelten und wo alles erlaubt ist, natürlich unter Einhaltung des geltenden Notwehrrechtes.

Zu guter Letzt wäre noch das „DO“ zu erwähnen. TAEKWON-DO in seiner Gesamtheit ist eine Lebensschule, die Prinzipien lehrt, die im ganzen Leben anwendbar sind, wie z.B. Disziplin, Selbstüberwindung, Treue, Fürsorge für Schwache, Achtung gegenüber älteren.

Wer versucht diese im TAEKWON-DO gezeigten Prinzipien zu „leben“, wird das „DO“ erkennen, wird es anwenden können.

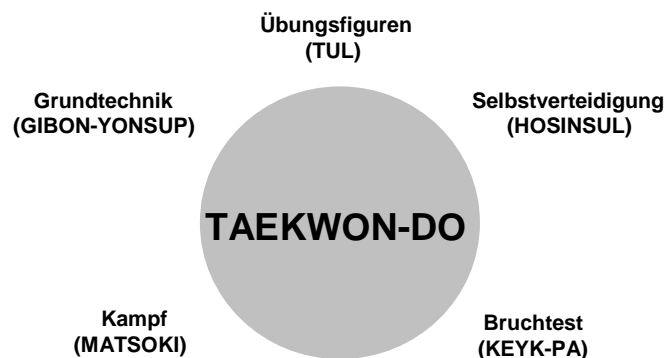
Letztendlich ist das Ziel der Kriegskunst TAEKWON-DO, bei der es darum ging, seinen Gegner mit einem Schlag zu töten, eine Harmonie zwischen Körper und Geist zu erlangen.

### TAEKWON-DO heißt ...

... wörtlich übersetzt, „Die Kunst des Hand- und Fußkampfes“

<b>TAE</b>	mit dem Fuß springen und treten
<b>KWON</b>	mit der Faust schlagen und stoßen
<b>DO</b>	die Kunst, der geistige Weg

### Im TAEKWON-DO gibt es ...



### Gruß vor bzw. nach dem Training

Nachdem alle der Rangordnung nach Aufstellung genommen haben, gibt der Lehrer das Kommando „**CHARYOT**“, worauf alle Schüler ihren linken Fuß an den rechten Fuß zu MOA-SOGI (geschlossene Haltung, sieh auch Seite 10) heranziehen. Daraufhin gibt der ranghöchste Grad, der immer vorne rechts steht das Kommando „**SABUM KYONGLE**“, bzw. wenn es sich um einen Lehrer ab dem 6.DAN handelt „**SABUM-NIM KYONGLE**“, worauf sich Schüler und Lehrer voreinander verbeugen und laut „**TAEKWON**“ sagen.

### Gruß vor bzw. nach Partnerübungen

Gegenüber aufstellen und bei „**CHARYOT**“ den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen. Bei „**KYONGLE**“ Verbeugung vor dem Partner, dabei laut „**TAEKWON**“ sagen. Bei „**CHUNBI**“ linken Fuß auf Schulterbreite zur Seite setzen, Fäuste vor dem Gürtelknoten. Beim Kommando „**SI SAK**“ mit der Übung beginnen.

Bei „**GUMAN**“ (nach Beendigung der Übung) linken Fuß auf Schulterbreite heranziehen und warten.

**Die Gürtelfarben und ihre Bedeutung**

Gürtelfarbe	Symbol für	Erklärung
weiß	Unkenntnis/Unschuld	Der Anfänger weiß noch nichts, geht an alles mit kindlicher Unschuld heran.
Gelb	Erde	Aus der Erde wächst neues Leben,
grün	Pflanzen	es entwickelt sich eine neue Pflanze...
blau	Himmel	... die in Richtung Himmel wächst.
rot	Gefahr	Der Schüler steht vor einer neuen Schwelle, fängt an Verantwortung zu übernehmen.
Schwarz	Vermischung aller Farben	Die Schwelle ist überschritten, ein neuer Meister ist da.

**Verhalten im DO-JANG (Übungsraum)**

- Rauchen ist verboten
- Unnützes Gerede ist verboten
- Weder alkoholische noch nichtalkoholische Getränke sind im DO-JANG erlaubt. Das gleiche gilt für Nahrungsmittel.
- Das tragen von Schuhen ist verboten
- Niemand darf ohne Erlaubnis des Trainers unterrichten

**TAEKWON-DO Eid**

- Ich verpflichte mich, die Grundsätze des TAEKWON-DO einzuhalten.
- Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten.
- Ich verpflichte mich, TAEKWON-DO nie zu missbrauchen.
- Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen.
- Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlichen Welt mitzuarbeiten.



## Grundsätze des TAEKWON-DO

Die Grundsätze des TAEKWON-DO sollten allen ernsthaften Schülern dieser Kunst als Richtschnur dienen.

### Höflichkeit

TAEKWON-DO Schüler sollten:

- den Geist gegenseitiger Zugeständnisse fördern
- sich der eigenen Schwächen bewusst sein, ehe sie die Fehler anderer verachten.
- höflich zueinander sein.
- den Gerechtigkeitssinn fördern.
- zwischen Lehrern und Schülern, zwischen erfahrenen und weniger erfahrenen Schülern einen Unterschied machen.

### Integrität

Integrität bezeichnet hier die Fähigkeit, Recht und Unrecht unterscheiden zu können und genügend Gewissen zu haben, um sich schuldig zu fühlen, wenn man Unrecht begangen hat. Die folgenden Beispiele zeigen, was mangelnde Integrität ist:

- Den Fall des Lehrers, der von sich selbst und seinem Können eine falsche Vorstellung vermittelt, indem er seinen Schülern aus Unkenntnis oder Trägheit falsche Techniken lehrt.
- Der Schüler, der zu zerschlagendes Material 'vorbehandelt', und damit eine falsche Vorstellung von seinem Können gibt.
- Der Lehrer, der mangelndes Können durch Luxuriöse Übungsräume und unehrliche Komplimente an seine Schüler zu vertuschen sucht.
- Der Schüler, der seinen Lehrer um Höhergruppierung bittet, oder sie gar durch Bestechung erwerben will.
- Der Schüler, der aus egoistischen Gründen oder aus Machthunger einen höheren Rang anstrebt.

### Durchhaltevermögen

Ein Sprichwort aus dem Fernen Osten sagt, dass 'Geduld zur Tugend bzw. zu Verdienst führt'. 'Man kann dadurch ein friedliches Heim schaffen, dass man hundert Mal Geduld übt'. Ohne Zweifel hat es ein geduldiger Mensch leichter, zu Glück und Wohlstand zu kommen. Um irgendetwas zu erreichen, sei es eine höhere Stufe oder die Vervollkommnung einer bestimmten Technik, muss man sich ein Ziel setzen und dieses dann mit Beständigkeit anstreben. Eines der 'Geheimnisse auf dem Gebiet des TAEKWON-DO besteht darin, jede Schwierigkeit durch Durchhaltevermögen zu überwinden.

### Selbstdisziplin

Dieser Grundsatz ist von außerordentlicher Bedeutung, sowohl innerhalb, wie auch außerhalb des DO-JANG, ob es nun um Freistilsparring oder persönliche Angelegenheiten geht. Der Verlust der eigenen Kontrolle kann sich beim Freistilsparring verhängnisvoll für den Gegner bzw. Partner auswirken. Die mangelnde Fähigkeit, im Rahmen des eigenen Könnens bzw. innerhalb der eigenen Grenzen zu leben und zu handeln, ist ebenfalls ein Beweis für fehlende Selbstdisziplin.

### Unbezwinglichkeit

Ein unbezwinglicher Kampfgeist findet immer dann seinen Ausdruck, wenn ein mutiger Mensch und seine Grundsätze sich überwältigenden Widerständen gegenüber sehen. Ein ernsthafter Schüler des TAEKWON-DO wird jederzeit bescheiden und ehrlich sein. Wenn er es mit Ungerechtigkeit zu tun hat, wird er der streitbaren Partei ohne Furcht und Zögern gegenüberreten, er wird dabei ohne Ansehen der Person oder Zahl der Gegner einen unbezwingbaren Kampfgeist an den Tag legen.

**Woher kommt die Kraft?**

Im TAEKWON-DO kommt die Kraft für alle Techniken aus der Hüfte. Das bedeutet einerseits, dass die Rumpfmuskulatur gut entwickelt sein muss und andererseits, dass der Körper vor dem ausführen einer Technik entspannt ist. Denn nur wenn der Unterschied zwischen Entspannung (vor der Technik) und Anspannung (bei Ausführung der Technik) groß genug ist, kann genügend Geschwindigkeit bzw. Beschleunigung entwickelt werden.

Was aber ist eigentlich Kraft?

$$\text{Kraft} = \text{Masse} \times \text{Beschleunigung}^2 \quad (\text{Grundgesetz der Mechanik})$$

Wir wollen aber keine Kraft im üblichen Sinne entwickeln, sondern Bewegungsenergie:

$$\begin{array}{l} \text{Bewegungsenergie} \\ \text{(Arbeit oder Wucht)} \end{array} = \frac{\text{Masse}}{2} \times \text{Geschwindigkeit} \times \text{Geschwindigkeit}$$

Setzt man jetzt die obere in die untere Formel ein, ergibt sich:

$$\begin{array}{l} \text{Bewegungsenergie} \\ \text{(Arbeit oder Wucht)} \end{array} = \frac{\text{Kraft} \times \text{Geschwindigkeit} \times \text{Geschwindigkeit}}{\text{Beschleunigung} \times 2}$$

Und aus dieser Formel sieht man deutlich, dass eine hohe Geschwindigkeit eine enorme Wucht erzeugt, da sie im Quadrat auf die eingesetzte Kraft einwirkt.

**SOGI (Stellungen)**

**Moa-Sogi (geschlossene Haltung)**

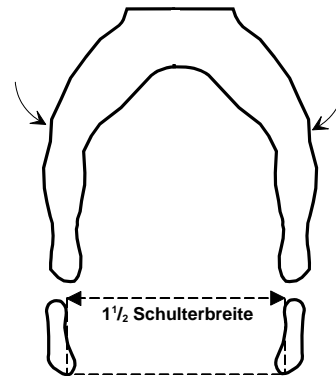
- Füße stehen nebeneinander, so dass sich die Knöchel fast berühren

**Narani-Sogi (Bereitschaftshaltung)**

- Füße stehen schulterbreit auseinander, parallel nebeneinander

**Annun-Sogi (Sitz- oder Reitstellung)**

- Die Fußaußenkanten stehen parallel zueinander
- Abstand von Fußinnenkante bis Fußinnenkante etwa 1 1/2 Schulterbreite
- Die Knie sind gebeugt und etwas nach innen gerichtet
- Gewichtsverteilung 50% Rechts, 50% Links

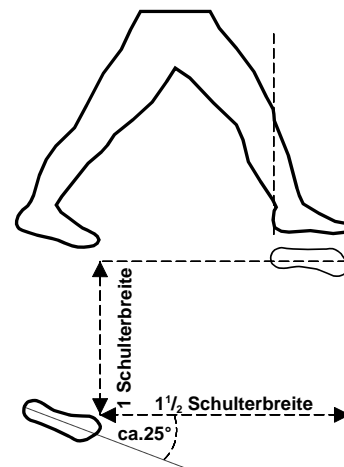


**Sasun-Sogi (Diagonalstellung)**

- Fußstellung wie bei Annun-Sogi
- Die Zehen des einen Beines stehen auf Höhe der Ferse des anderen Beines

**Gunnun-Sogi (Vorwärts- oder Schrittstellung)**

- Abstand von Fußspitze bis Fußspitze etwa 1 1/2 Schulterbreite
- Abstand Fußmitte bis Fußmitte etwa 1 Schulterbreite
- Das vordere Knie steht über der Ferse
- Das hintere Bein ist gestreckt
- Der vordere Fuß zeigt nach vorne
- Der hintere Fuß ist um etwa 25° nach außen gedreht
- Gewichtsverteilung 50% vorne, 50% hinten
- Ist das rechte Bein vorne spricht man von einer rechtsgerichteten-, ist das linke Bein vorne von einer linksgerichteten Haltung

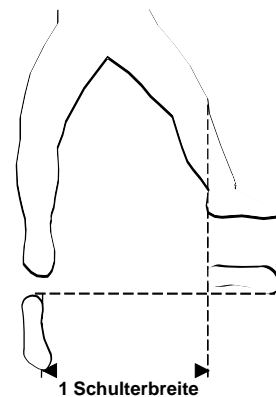


**Nachuo-Sogi (verlängerte oder tiefe Vorwärtsstellung)**

- wie Gunnun-Sogi, nur eine Fußlänge weiter auseinander

### Niunja-Sogi (Rückwärts- oder L-Stellung)

- Die Fußaußenkanten stehen rechtwinklig zueinander, d.h. die Füße sind etwas nach innen eingedreht
- Abstand von Ferse bis Fußinnenkante etwa 1 Schulterbreite, der vordere große Zeh steht auf einer Linie mit der hinteren Ferse
- Das vordere Knie steht über der Ferse
- Das hintere Knie steht etwa über der Fußspitze
- Gewichtsverteilung 30% vorne, 70% hinten
- Ist das rechte Bein hinten, spricht man von einer rechtsgerichteten-, ist das linke Bein hinten von einer linksgerichteten Haltung



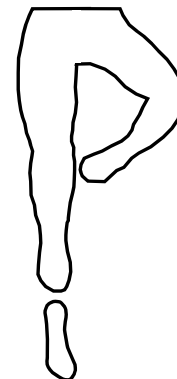
### Gojung-Sogi (starre Rückwärtsstellung)

- wie Niunja-Sogi, nur eine Fußlänge weiter auseinander
- Gewichtsverteilung 50% vorne, 50% hinten

### Webal-Sogi (stehen auf einem Bein oder Beugehaltung)

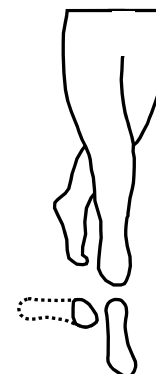
(sprich „Öbal-Sogi“)

- Die Beugehaltung dient meist als vorbereitende Stellung für seitliche, frontale und rückwärtige Tritte
- Das Standbein ist leicht gebeugt
- Der Fuß des angewinkelten Beines ist auf Höhe des Knies des Standbeines, wobei die Fußkante zum Boden zeigt
- Steht man auf dem rechten Bein, spricht man von einer rechtsgerichteten-, steht man auf dem linken Bein, von einer linksgerichteten Haltung
- Macht man in Webal-Sogi eine Abwehrbewegung heißt diese Haltung „**Goboryo-Chunbi-Sogi**“



### Kyocho-Sogi (Überkreuzstellung)

- Ein Fuß wird vor oder hinter dem Standbein aufgesetzt, wobei sich die Beine kreuzen
- Der Fußballen wird leicht aufgesetzt
- Das Gewicht wird auf das Standbein verlagert
- Steht man auf dem rechten Bein, spricht man von einer rechtsgerichteten-, steht man auf dem linken Bein, von einer linksgerichteten Haltung



### Sujik-Sogi (Vertikale Stellung)

- Die Fußaußenkanten stehen rechtwinklig zueinander, d.h. die Füße sind etwas nach innen eingedreht
- Abstand von Ferse bis Fußinnenkante etwa 1 Fußbreite
- Die Beine sind gestreckt
- Gewichtsverteilung 40% vorne, 60% hinten
- Ist das rechte Bein hinten, spricht man von einer rechtsgerichteten-, ist das linke Bein hinten von einer linksgerichteten Haltung



### Twitpal-Sogi (Rückbeinstellung)

- Würde der vordere Fuß voll aufgesetzt, beträgt der Abstand von Ferse bis Fußinnenkante etwa 1 Fußbreite
- Beim vorderen Fuß berührt der Fußballen leicht den Boden, das Knie ist leicht gebeugt
- Der hinter Fuß ist etwa 25° nach innen gedreht
- Das hintere Bein ist gebeugt bis das Knie über dem Fuß steht
- Der größte Teil des Körpergewichts wird auf das Standbein verlagert
- Steht man auf dem rechten Bein, spricht man von einer rechtsgerichteten-, steht man auf dem linken Bein, von einer linksgerichteten Haltung



**GIBON-YONSUP (Grundtechniken)**

Die Koreanischen Begriffe sind so geschrieben, wie sie ausgesprochen werden sollen. Es besteht durchaus die Möglichkeit das in anderen Unterlagen, leicht abweichende Schreibweisen der folgenden Kommandos zu sehen sind.

In Vereinen und Schulen, in denen TUL geübt werden, wird von japanischen und chinesischen Ausdrücken bereinigtes „Nordkoreanisch „benutzt. Werden POMMSE gelehrt ist in der Regel eine neuere Form der Kommandosprache üblich. Dort wird von japanischen und chinesischen Ausdrücken bereinigtes „Südkoreanisch“ benutzt.

Im TAEKWON-DO ist in vielen Vereinen / Schulen die HYONG präsent. Dort wird dann (Altkoreanisch) sinokoreanisch benutzt, ein Gemisch aus koreanischen, japanischen und chinesischen Ausdrücken.

In den folgenden Tabellen wird die nordkoreanische Variante benutzt.

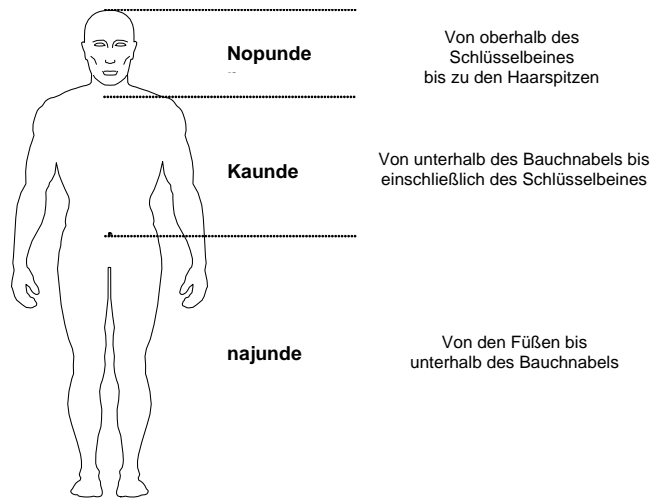
**Abwehr- und Angriffsteile Hand / Arm**

ap jumok	Vorderfaust
dung jumok	Faustrücken
yop jumok	Seitenfaust
sonkal	Handaußenkante
sonkal dung	Handinnenkante
sonbadak	Handfläche
sontung	Handrücken
pyun jumok	Handballen
sun sonkut	gerade Fingerspitze
opun sonkut	flache Fingerspitze
dwijibun sonkut	umgedrehte Fingerspitze
homi sonkut	angewinkelte Fingerspitze
tusongarak	zwei Finger
chongi jumok	vorgestrecktes Mittelfingergelenk
inchi jumok	vorgestrecktes Zeigefingergelenk
bandalson	Bogenhand
ghin jumok	gestreckte Faust
palkup	Ellenbogen
an palmok	innerer Unterarm
bakkat palmok	äußerer Unterarm

**Abwehr- und Angriffsteile Fuß / Bein**

ap kumchi	Fußballen
twit kumchi	hintere Fußsohle (Ferse)
twitchuk	Hacke
baltung	Spann
balkal	Fußaußenkante (Fußschwert)
balkal dung	Fußinnenkante
murup	Knie

**Abwehr- und Angriffsstufen**



nopunde	obere Stufe
kaunde	mittlere Stufe
najunde	untere Stufe

**Körperlinien**

yop	Schulterlinie	half face
ap	Mittellinie	full face
anuro	Brustlinie	

**Art der Technik**

makgi	Abwehr
jirugi	Stoß
taerigi	Schlag
tulgi	Stich
nullo	pressend
miro	schiebend
momchau	bremsend
chukyo	hebend
baro	gleichseitig
bandae	entgegengesetzt
dwijibo	umgedreht

**Richtung**

ap	nach vorne
yop	zur Seite
yop ap	vorn seitlich
yop twit	seitlich senkrecht nach hinten
twit	hinten
naeryo	von oben nach unten
ollyo	von unten nach oben
anuro	von außen nach innen
bakuro	von innen nach außen



## Techniken (Fuß)

### Koreanisch

ap cha olligi  
 ap chagi  
 ap cha busigi  
 ap cha milgi  
 yop cha olligi  
 yop chagi  
 yop cha chirugi  
 yop cha milgi  
 tollyo chagi  
 naeryo chagi  
 twit chagi  
 bandae tollyo chagi  
 bandae tollyo goro chagi  
 yop bandae tollyo (goro) chagi  
 pituro chagi  
 nopi chagi  
 sewo chagi  
 pandal chagi  
 golcho chagi  
 nullo chagi  
 suroh chagi  
 tymio

### Deutsch

Beinschwung nach vorne  
 Tritt nach vorne  
 Schnapptritt nach vorne  
 Schiebetritt nach vorne  
 Beinschwung zur Seite  
 Tritt zur Seite  
 seitlicher Fußstoß  
 Schiebetritt zur Seite  
 halbkreisförmiger Tritt  
 Tritt von oben nach unten  
 Tritt nach hinten  
 Fersendrehtritt (Bein gestreckt)  
 Fersendrehtritt (Bein wird herangezogen)  
 Fersendrehtritt zur Seite  
 gewundener Tritt  
 Tritt nach oben  
 Vertikaltritt mit der Fußaußenkante  
 Kreistritt mit der Fußsohle  
 Hakenförmiger Tritt mit der Fußaußenkante  
 Presstritt  
 Fußfeger  
 Sprung

**Techniken (Hand)**

Stellung	Werkzeug	Höhe	Seite	Richtung/Art	Deutsch
annun so	ap jumok	kaunde		ap jirugi	Stoß mit der Vorderfaust nach vorne in der mittleren Stufe in der Sitzstellung
gunnun so	ap jumok	kaunde	baro	ap jirugi	gleichseitiger Stoß nach vorne mit der Vorderfaust in der mittleren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	ap jumok	kaunde	bandae	ap jirugi	entgegen gesetzter Fauststoß nach vorne in der mittleren Stufe in der Schrittstellung
niunja so	ap jumok	kaunde	baro	jirugi	gleichseitiger Stoß mit der Vorderfaust in der mittleren Stufe in der L-Stellung
gojung so	ap jumok	kaunde	baro	jirugi	gleichseitiger Stoß mit der Vorderfaust in der mittleren Stufe in der starren (L-) Stellung
gunnun so	palmok	najunde	baro	yop makgi	gleichseitige Abwehr zur Seite mit dem äußeren Unterarm in der unteren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	sonkal	najunde	baro	yop makgi	gleichseitige Abwehr mit der äußeren Handkante in der unteren Stufe in der Schrittstellung
niunja so	palmok	najunde	bandae	bakuro makgi	entgegen gesetzter Block mit dem äußeren Unterarm in der unteren Stufe nach außen in der L-Stellung
gunnun so	an palmok	kaunde	baro	yop makgi	gleichseitige Abwehr mit dem inneren Unterarm in der mittleren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	bakkat palmok	nopunde	baro	yop makgi	gleichseitige Abwehr zur Seite mit dem äußeren Unterarm in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	palmok		baro	chukyo makgi	gleichseitiger Hebeblock mit dem äußeren Unterarm in der Schrittstellung
niunja so	an palmok	kaunde		bakuro makgi	Block mit dem inneren Unterarm in der mittleren Stufe nach außen in der L-Stellung
niunja so	sonkal	kaunde		daebi makgi	Paradeblock mit der Handaußenkante in der mittleren Stufe in der L-Stellung
niunja so	sonkal	najunde		daebi makgi	Paradeblock mit der Handaußenkante in der unteren Stufe in der L-Stellung
niunja so	palmok	kaunde		daebi makgi	Paradeblock mit dem äußeren Unterarm in der mittleren Stufe in der L-Stellung
niunja so	sang palmok			makgi	Doppelblock mit den äußeren Unterarmen in der L-Stellung
niunja so	sang sonkal			makgi	Doppelblock mit den äußeren Handkanten in der L-Stellung
niunja so	sonkal	kaunde		bakuro taerigi	Schlag nach außen mit der Handaußenkante in der mittleren Stufe in der L-Stellung
annun so	sonkal	kaunde		yop taerigi	Schlag zu Seite mit der Handaußenkante in der mittleren Stufe in der Sitzstellung
gunnun so	sun sonkut	kaunde	baro	ap tulgi	gleichseitiger Stich nach vorne mit gerader Fingerspitze in der mittleren Stufe in der Schrittstellung

gunnun so	opun sonkut	nopunde	baro	ap tulgi	gleichseitiger Stich nach vorne mit der flachen Fingerspitze in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	dwijibun sonkut	najunde	bandae	ap tulgi	entgegen gesetzter Stich nach vorne mit umgedrehter Fingerspitze in der unteren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	dung jumok	nopunde	baro	yop taerigi	gleichseitiger Schlag zur Seite mit dem Fausrücken in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	palmok	nopunde		heycho makgi	keilförmiger Block mit dem äußeren Unterarm in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	tu palmok	nopunde	baro	yop makgi	gleichseitiger Doppelblock zur Seite mit dem Unterarm in der oberen Stufe in der Schrittstellung
niunja so	tu palmok	najunde		miro makgi	schiebender Unterarmdoppelblock in der unteren Stufe in der L-Stellung
gunnun so	ap palkup		bandae	taerigi	entgegen gesetzter Ellenbogenschlag (nach vorne) in der Schrittstellung
gunnun so	wi palkup		bandae	taerigi	entgegen gesetzter Ellenbogenschlag (nach oben) in der Schrittstellung
niunja so	yop palkup			tulgi	Stich mit dem Ellenbogen zur Seite in der L-Stellung
gunnun so	sang jumok	nopunde		sewo jirugi	doppelter vertikaler Fauststoß in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	sang jumok			dwijibo jirugi	doppelter umgedrehter Fauststoß in der Schrittstellung
gunnun so	kyocha jumok			chukyo makgi	Hebeblock mit gekreuzten Fäusten in der Schrittstellung
gunnun so	kyocha jumok			nullo makgi	Pressblock mit gekreuzten Fäusten nach unten in der Schrittstellung
niunja so	kyocha sonkal			momchau makgi	bremsender Block mit gekreuzten Handkanten in der L-Stellung
nachuo so	sonbadak		bandae	nullo makgi	Pressblock mit den Handflächen in der tiefen (Vorwärts-)Stellung
gunnun so	sonbadak	nopunde	baro	golcho makgi	gleichseitiger Hakenblock mit der Handfläche in der oberen Stufe in der Schrittstellung
annun so	bakkat palmok			sang makgi	W-förmiger Block mit den Unterarmaußenseiten in der Sitzstellung
niunja so	ap jumok		baro	ollyo jirugi	gleichseitiger Stoß mit der Vorderfaust von unten nach oben in der L-Stellung
gunnun so	sonkal	nopunde	baro	ap taerigi	gleichseitiger Schlag mit der Handaußenkante nach vorne in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	sonkal dung	nopunde	bandae	ap taerigi	entgegen gesetzter Schlag mit der inneren Handkante nach vorne in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	san sonbadak		ollyo	makgi	Block von unten nach oben mit beiden Handflächen in der Schrittstellung
gojung so				digutja makgi	U-förmiger Block aus der starren (L-) Stellung

**Techniken (sortiert nach Tul)**

Stellung	Werkzeug	Höhe	Seite	Richtung/Art	Deutsch
<b>Saju Jirugi (Schlag in vier Richtungen)</b>					
gunnun so	ap jumok	kaunde	baro	ap jirugi	gleichseitiger Stoß nach vorne mit der Vorderfaust in der mittleren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	palmok	najunde	baro	yop makgi	gleichseitige Abwehr zur Seite mit dem äußeren Unterarm in der unteren Stufe in der Schrittstellung
<b>Saju Makgi (Abwehr in vier Richtungen)</b>					
gunnun so	sonkal	najunde	baro	yop makgi	gleichseitige Abwehr zur Seite mit der äußeren Handkante in der unteren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	an palmok	kaunde	baro	yop makgi	gleichseitige Abwehr zur Seite mit dem inneren Unterarm in der mittleren Stufe in der Schrittstellung
<b>Chon Ji</b>					
niunja so	an palmok	kaunde		bakuro makgi	Block mit dem inneren Unterarm in der mittleren Stufe nach außen in der L-Stellung
<b>Tan Gun</b>					
niunja so	sonkal	kaunde		daebi makgi	Paradeblock mit der Handaußenkante in der mittleren Stufe in der L-Stellung
gunnun so	ap jumok	nopunde	baro	ap jirugi	gleichseitiger Stoß nach vorne mit der Vorderfaust in der oberen Stufe in der Schrittstellung
niunja so	sang palmok			makgi	Doppelblock mit den äußeren Unterarmen in der L-Stellung
gunnun so	palmok		baro	chukyo makgi	gleichseitiger Hebeblock mit dem äußeren Unterarm in der Schrittstellung
niunja so	sonkal	kaunde		bakuro taerigi	Schlag nach außen mit der Handaußenkante in der mittleren Stufe in der L-Stellung
<b>Do San</b>					
gunnun so	bakkat palmok	nopunde	baro	yop makgi	gleichseitige Abwehr zur Seite mit dem äußeren Unterarm in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	ap jumok	kaunde	bandae	ap jirugi	entgegen gesetzter Fauststoß nach vorne in der mittleren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	sun sonkut	kaunde	baro	ap tulgi	gleichseitiger Stich nach vorne mit gerader Fingerspitze in der mittleren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	dung jumok	nopunde	baro	yop taerigi	gleichseitiger Schlag zur Seite mit dem Fausrücken in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	palmok	nopunde		heycho makgi	keilförmiger Block mit dem äußeren Unterarm in der oberen Stufe in der Schrittstellung
annun so	sonkal	kaunde		yop taerigi	Schlag zu Seite mit der Handaußenkante in der mittleren Stufe in der Sitzstellung

**Won Hyo**

niunja so	sonkal	nopunde	baro	anuro taerigi	gleichseitiger Schlag mit der Handkante von außen nach innen in der oberen Stufe in der L-Stellung
gojung so	ap jumok	kaunde	baro	jirugi	gleichseitiger Stoß mit der Vorderfaust in der mittleren Stufe in der starren (L-) Stellung
gunnun so	an palmok			dollimyo makgi	Zirkelblock mit dem inneren Unterarm in der Schrittstellung
niunja so	palmok	kaunde		daebi makgi	Paradeblock mit dem äußeren Unterarm in der mittleren Stufe in der L-Stellung

**Yul Kok**

annun so	ap jumok	kaunde		ap jirugi	Stoß mit der Vorderfaust nach vorne in der mittleren Stufe in der Sitzstellung
gunnun so	sonbadak	nopunde	baro	golcho makgi	gleichseitiger Hakenblock mit der Handfläche in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	ap palkup		bandae	taerigi	entgegen gesetzter Ellenbogenschlag (nach vorne) in der Schrittstellung
niunja so	sang sonkal			makgi	Doppelblock mit den äußeren Handkanten in der L-Stellung
gunnun so	tu palmok	nopunde	baro	yop makgi	gleichseitiger Doppelblock zur Seite mit dem Unterarm in der oberen Stufe in der Schrittstellung

**Chung Gun**

niunja so	sonkal dung	kaunde		bakuro makgi	Block mit der inneren Handkante in der mittleren Stufe nach außen in der L-Stellung
twitpal so	sonbadak			ollyo makgi	Block mit der Handfläche nach oben in der Hinterbeinstellung
gunnun so	wi palkup		bandae	taerigi	entgegen gesetzter Ellenbogenschlag nach oben in der Schrittstellung
gunnun so	sang jumok	nopunde		sewo jirugi	doppelter vertikaler Fauststoß in der oberen Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	sang jumok			dwijibo jirugi	doppelter umgedrehter Fauststoß in der Schrittstellung
gunnun so	kyocha jumok			chukyo makgi	Hebeblock mit gekreuzten Fäusten in der Schrittstellung
niunja so	dung jumok	nopunde		bakuro taerigi	Schlag mit dem Fastrücken nach außen in der oberen Stufe in der L-Stellung
nachuo so	sonbadak		bandae	nullo makgi	Pressblock mit den Handflächen in der tiefen (Vorwärts-)Stellung
moa sogi				kiokja jirugi	mit der Faust horizontal stoßen in der geschlossenen Stellung
gojung so				digutja makgi	U-förmiger Block aus der starren (L-) Stellung

**Toi Gae**

gunnun so	dwijibun sonkut	najunde	bandae	ap tulgi	entgegen gesetzter Stich nach vorne mit umgedrehter Fingerspitze in der unteren Stufe in der Schrittstellung
gunnun so	kyocha jumok			nullo makgi	Pressblock mit gekreuzten Fäusten nach unten in der Schrittstellung
annun so	bakkat palmok			sang makgi	W-förmiger Block mit den Unterarmaußenseiten in der Sitzstellung
niunja so	tu palmok	najunde		miro makgi	schiebender Unterarmdoppelblock in der unteren Stufe in der L-Stellung
gunnun so	opun sonkut	nopunde	baro	ap tulgi	gleichseitiger Stich nach vorne mit der flachen Fingerspitze in der oberen Stufe in der Schrittstellung
niunja so	sonkal	najunde		daebi makgi	Paradeblock mit der Handkante in der unteren Stufe in der L-Stellung

**Hwa Rang**

annun so	sonbadak	kaunde		miro yop ap makgi	schiebende Abwehr nach vorne seitlich mit der Handfläche in der mittleren Stufe in der Sitzstellung
niunja so	ap jumok		baro	ollyo jirugi	gleichseitiger Stoß mit der Vorderfaust von unten nach oben in der L-Stellung
sujik so	sonkal			naeryo taerigi	Schlag mit der Handkante von oben nach unten in der Vertikalstellung
niunja so	ap jumok	kaunde	baro	jirugi	gleichseitiger Stoß mit der Vorderfaust in der mittleren Stufe in der L-Stellung
niunja so	yop palkup			tulgi	Stich mit dem Ellenbogen zur Seite in der L-Stellung

**Chung Mu**

gunnun so	sonkal	nopunde	baro	ap taerigi	gleichseitiger Schlag mit der Handaußenkante nach vorne in der oberen Stufe in der Schrittstellung
niunja so	palmok	najunde	bandae	bakuro makgi	entgegen gesetzter Block mit dem äußeren Unterarm in der unteren Stufe nach außen in der L-Stellung
gunnun so	sonkal dung	nopunde	bandae	ap taerigi	entgegen gesetzter Schlag mit der inneren Handkante nach vorne in der oberen Stufe in der Schrittstellung
niunja so	kyocha sonkal			momchau makgi	bremsender Block mit gekreuzten Handkanten in der L-Stellung
gunnun so	sang sonbadak		ollyo	makgi	Block von unten nach oben mit beiden Handflächen in der Schrittstellung

## Zahlen

### Grundzahlen

hana	eins
dul	zwei
set	drei
net	vier
dasot	fünf
yasot	sechs
ilgup	sieben
yodul	acht
ahop	neun
yeol	zehn

### Ordnungszahlen

il	erstens
i	zweitens
sam	drittens
sa	viertens
oh	fünftens
yook	sechstens
chil	siebtens
pal	achtens
koo	neuntens
sib	zehntens

### Kommandosprache

chariot	Achtung
kyong le	Verbeugung, grüßen
cha-ou-hyang-ou	Zueinander drehen (beim grüßen)
cha-hyang-ou	nach links drehen
whoo-hyang-ou	nach rechts drehen
tiro tora	Wendung (Drehung)
chunbi	Achtung
si sak	anfangen
haechyo (oder kalyo)	Stop (trennen)
ge sok	weiter
shi gon	Zeit zu Ende
guman	Ende
paro (oder roo)	zurück zur Startposition
tuk chong hanna	ein Punkt blau
tuk hong hanna	ein Punkt rot
tuk chong tul	zwei Punkte blau
tuk hong tul	zwei Punkte rot
chu ui	Verwarnung
chu ui hana	eine Verwarnung
kam jum	Minuspunkt
sil kyuk	Disqualifikation
hong sung	Sieger rot
chong sung	Sieger blau
mu sung	unentschieden
goguryo e matchomo	mit Kommando
goguryo e opchi	ohne Kommando

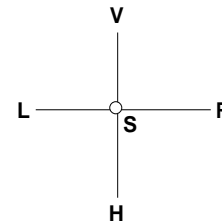


**Bedeutung der Tul (Formen)**

Chon Ji

**19 Bewegungen**

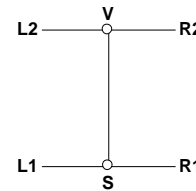
Wörtlich übersetzt bedeutet der Name dieser Form Himmel und Erde und steht für den Anfang allen Lebens. Chon Ji besteht aus zwei Teilen, der eine steht für den Himmel, der andere für die Erde.



Tan Gun

**21 Bewegungen**

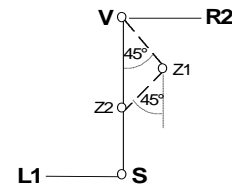
Diese Form ist nach dem Gründer Koreas (2333 v.Chr.), dem heiligen Tan Gun benannt.



Do San

**24 Bewegungen**

Do San ist der Deckname des Patrioten Ahn Ch'ang-Ho (1876-1936), der sein ganzes Leben der Förderung der Erziehung Koreas und der Unabhängigkeitsbewegung gewidmet hat.

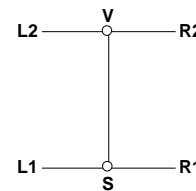


Die 45° beziehen sich auf den Fuß, nicht auf die Körpermitte. Bei Nichteinhaltung kommt man nicht am Startpunkt aus.

Won Hyo

**28 Bewegungen**

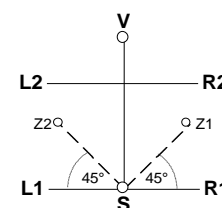
Won Hyo war ein Mönch, der im Jahr 686 n.Chr. während der Silla-Dynastie den Buddhismus eingeführt haben soll.



Yul Kok

**38 Bewegungen**

Yul Gok ist das Pseudonym des Philosophen und Gelehrten Yi I (1536-1584), der auch den Spitznamen "Konfuzius von Korea" hatte. Die 38 Bewegungen dieser Form verweisen auf seinen Geburtsort am 38. Breitengrad, das Diagramm steht für "Gelehrter".



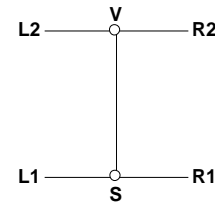
Die 45° beziehen sich auf den Fuß, nicht auf die Körpermitte. Bei

Nichteinhaltung kommt man nicht am Startpunkt aus.

### Chung Gun

#### 32 Bewegungen

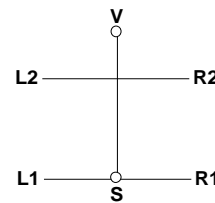
Diese Form ist nach dem Patrioten An Chun-Gun benannt. Er tötete den ersten japanischen Gouverneur-General Koreas, Hiro Bumi Ito, der im Korea-Japan Krieg eine führende Rolle spielte. Die 32 Bewegungen dieser Form geben das Alter von An Chun-Gun an, als er 1910 im Lui-Shung Gefängnis hingerichtet wurde.



### Toi Gae

#### 37 Bewegungen

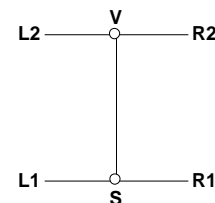
Toi-Gae ist der Schriftstellernamen des Gelehrten Yi Hwang (16. Jahrhundert n. Chr.), eine Autorität für den Neo-Konfuzianismus. Die 37 Bewegungen dieser Form beziehen sich auf den Geburtsort am 37. Breitengrad, das Diagramm steht für Gelehrter.



### Hwa Rang

#### 29 Bewegungen

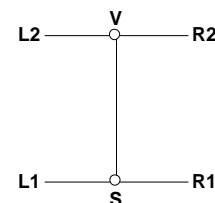
Diese Form ist nach der Hwa-Rang Jugendgruppe benannt, die vor etwa 1350 Jahren während der Silla-Dynastie gegründet wurde. Diese Gruppe wurde später zur treibenden Kraft bei den Bemühungen um die Vereinigung der drei koreanischen Königreiche.



### Chung Mu

#### 30 Bewegungen

Chung Mu war der Name des Admirals Yi Sun-Sin aus der Yi-Dynastie (16. Jahrhundert n. Chr.), der für den Erfinder des ersten bewehrten Kriegsschiffes (Kobukson), einen Vorläufer der heutigen Unterseeboote, gehalten wird. Diese Form endet mit einer Angriffsbewegung der linken Hand, was seinen bedauerlichen Tod symbolisiert, ehe er Möglichkeit hatte seine unbeschränkte innere Kraft zu zeigen, die durch die erzwungene Loyalität seinem König gegenüber gezügelt wurde.



**Partnerübungen (Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsoki)**

1. Es darf (muss) jedes Mal gemessen werden. Dies kann auch visuell geschehen.
2. Der Abstand richtet sich immer nach dem Angriffswerkzeug.
  - 2.1 Bei Angriff mit *gunnun so ap jumok **kaunde** baro ap jirugi* beträgt die Überlappung der Füße etwa  $\frac{1}{2}$  Fußlänge.
  - 2.2 Da bei Angriff mit *gunnun so ap jumok **nopunde** baro ap jirugi* die Entfernung zum Ziel größer ist, ist die Überlappung der Füße hier größer. Bei dieser Technik steht Fuß neben Fuß.
  - 2.3 Bei Angriff mit *yop cha chirugi* ist die Entfernung entsprechend größer zu wählen, da durch das Eindrehen der Hüfte eine größere Entfernung überwunden werden kann.
  - 2.4 Wenn z.B. beim Ibo-Matsoki die erste Technik *gunnun so ap jumok **kaunde** baro ap jirugi* und als nächste Technik *kaunde ap cha busigi* und Angreifer und Verteidiger in *gunnun sogi* laufen wird die Entfernung zu groß sein und es kann keine vernünftige Abwehr erfolgen. In diesem Fall ist als erste Technik *kaunde ap cha busigi* gefolgt von *gunnun so ap jumok **kaunde** baro ap jirugi* zu wählen, da nach einer Fußtechnik z.B. in *niunja sogi* abgesetzt werden kann.
3. Ein Konter muss in Weiterführung der Konterrichtung treffen können.
4. Es ist auf eine korrekte Einhaltung der Grundtechnik zu achten, also auch auf Wellenbewegung, Timing, Atmung, etc.
5. Beim Sambo-Matsoki wird drei Mal mit der gleichen Technik angegriffen.
6. Beim Ibo-Matsoki erfolgt der Angriff mit einer Hand- und einer Fußtechnik.
7. Beim Ilbo-Matsoki ist der Angriff beliebig, also mit Hand oder Fuß, mit rechts oder mit links.
8. Der Konter sollte nur aus einer Technik bestehen.
9. Nach einem Konter mit einer Fußtechnik sollte man immer in eine Verteidigungshaltung (z.B. *niunja so palmok kaunde daebi makgi*) zurückweichen.

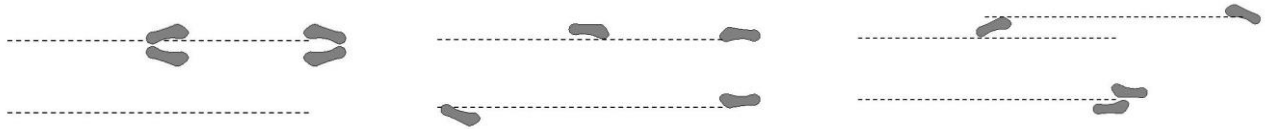
**Setzen der FüÙe bei Partnerübungen (Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsoki)**

**GruÙ**

**Ausgangsposition**

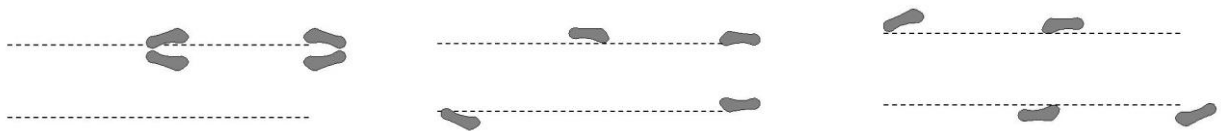
**1.Schritt**

**Gunnun sogi – Gunnun sogi**



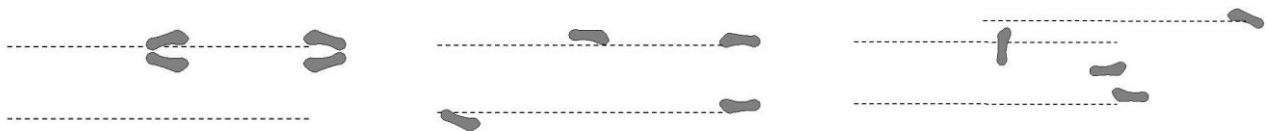
Angreifer und Verteidiger stehen rechts zueinander, d.h. sowohl aus Sicht des Angreifers als auch aus der des Verteidigers steht man rechts vom Partner.

**Variante**



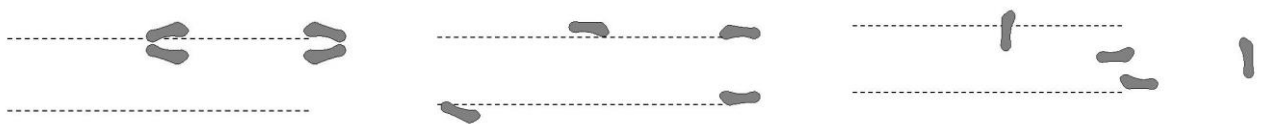
Angreifer und Verteidiger nehmen den gleichen Raum ein, d.h. sie bewegen sich auf einer Linie.

**Niunja sogi – Gunnun sogi**



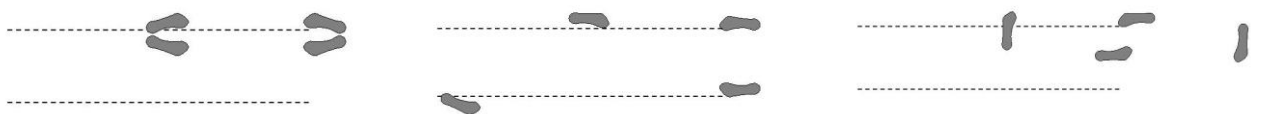
Der Angreifer bewegt sich zwischen den FüÙen des Verteidigers. Diese Fußhaltung sollte benutzt werden, wenn der Verteidiger kleiner als der Angreifer ist.

**Niunja sogi – Niunja sogi**



Angreifer und Verteidiger stehen links zueinander, d.h. sowohl aus Sicht des Angreifers als auch aus der des Verteidigers steht man links vom Partner.

**Variante**



Angreifer und Verteidiger nehmen den gleichen Raum ein, d.h. sie bewegen sich auf einer Linie.

### **Panjaju Matsoki (abgesprochener Kampf)**

Eine weitere Vorstufe des Freikampfes ist Panjaju Matsoki. Er kann verglichen werden mit dem Randori beim Judo.

Hierbei wird mit 2 unterschiedlichen Grundtechniken angegriffen, auf die vom Verteidiger ein Konter folgt, der vom Angreifer mit einem Gegenkonter erwidert wird.

Panjaju Matsoki bildet die Grundlage für den Freikampf.

### **Chaju-Matsoki (Freikampf)**

Auszug aus der Wettkampfordnung (WKO) der IBF. Vor einem Turnier sollte die zurzeit gültige WKO eingesehen werden. Bei Turnieren anderer Verbände ist die dort gültige WKO zu berücksichtigen.

Die Turniere im Freikampf werden im Semikontakt durchgeführt, das heißt, dass:

- Die Intensität der Technik darf keinerlei Verletzung zur Folge haben.
- Eine leichte Hautrötung darf entstehen.
- Die Kontrolle der Technik durch den Kämpfer muss so gewährleistet sein, dass der Kontakt mit dem Gegner sich auf die Polsterung der Schutzausrüstung beschränkt und ein weiteres Durchschlagen unterbleibt

Die Größe der Kampffläche beträgt auf Landesebene 8 mal 8 m, , darunter kann auf 6 mal 6 m ggf. zurückgegriffen werden

Die erlaubte Trefferzone bezüglich der

- unteren Stufe beschränkt sich auf den Fußschutz
- mittleren Stufe ist die Vorderseite des Rumpfes, begrenzt von der Gürtellinie und der Schulterlinie einerseits und der lotrechten Linie von den Achselhöhlen zur Gürtellinie andererseits.
- oberen Stufe ist das Gesicht mit der seitlichen Begrenzung der lotrechten Linie entlang des Ohransatzes;

Angriffe auf alle anderen Körperteile sind verboten.

### **Fußtechniken**

Es dürfen alle definierten Fußtechniken angewendet werden, wie Vorwärts-, Seitwärts-, Kreis- und Hakenstoß.

Darüber hinaus Fußfeger von außen, wobei das Gleichgewicht des Gegners gebrochen sein muß um eine positive Wertung zu erhalten. Techniken mit der Ausführung von oben nach unten gezogen (AXT KICK) sind hingegen verboten.

**Handtechniken**

Es dürfen alle definierten Handtechniken mit der Vorderfaust und dem Fausrücken angewendet werden. Techniken mit der Handkante und der Innenhandkante sind verboten. Techniken mit der Ausführung von unten nach oben (UPPER CUT) sind verboten, ebenso wie Schwinger vorwärts oder rückwärts ausgeführt. Des Weiteren sind Techniken mit der Ausführung von oben nach unten verboten.

Weitere verbotene Techniken:

- Kniestöße
- Würfe
- Ausheber
- Ellenbogenstöße
- Kopfstöße

**Ausführung**

Im Rückwärtsgehen kann keine Positive Wertung erzielt werden. Um eine Positive Wertung zu erzielen muss die definierte Technik kontrolliert ausgeführt werden.

**Positive Wertungen****1 Punkt**

- Handtechnik zur mittleren Stufe und zur oberen Stufe aus dem Stand oder gesprungen
- Fußtechnik zur mittleren Stufe aus dem Stand
- Fußfeger von außen zur unteren Stufe
- Hineinlaufen in eine kontrollierte Technik
- Festhalten mit Treffer durch Handtechnik

**2 Punkte**

- Fußtechnik zur oberen Stufe aus dem Stand
- Fußtechnik zur mittleren Stufe aus dem Sprung
- Fußfeger von außen mit einer Folgetechnik von einem Punkt

**3 Punkte**

- Fußtechnik zur oberen Stufe aus dem Sprung
- Fußfeger von außen mit einer Folgetechnik von zwei Punkten

**Negative Wertungen****Verwarnungen**

- Angriff zum Rücken, Wirbelsäule, Kehlkopf, Hinterkopf (ohne Kontakt)
- Angriff unterhalb der Gürtellinie (ohne Kontakt)
- Rücken zudrehen
- Verletzung vortäuschen
- Passivität
- Kampfflucht
- Umklammern
- Halten ohne Aktion
- Unkontrollierte Technik (ohne Kontakt)
- Angriff mit einer verbotenen Technik (ohne Kontakt)

### **1 Minuspunkt**

- Alle Aktionen die bereits mit einer Verwarnung geahndet wurden
- Treffer zum Rücken, Wirbelsäule, Kehlkopf, Hinterkopf
- Treffer unterhalb der Gürtellinie
- Nachschlagen nach dem Stoppkommando
- Angreifen eines am Boden liegenden Kämpfers
- Treffer mit der Faustinnenseite
- Treffer mit einer unkontrollierten Technik
- Treffer mit einer verbotenen Technik
- Zu harter Kontakt

### **1 Minuspunkt (Vergabe durch Kampfleiter allein)**

- Sprechen auf der Kampffläche
- Inkorrekte Kleidung
- Die insgesamt dritte Verwarnung

### **2 Minuspunkte**

- Nachschlagen nach dem Stoppkommando, mit anschließender Aktion die eine Minuswertung zur Folge hat

### **Disqualifikation (Entscheidung durch Kampfleiter alleine)**

- Die insgesamt dritte Minuswertung
- Voller Kontakt
- Verlust der geistigen Einstellung der Kampfkünste (Do) und Verlust der Selbstbeherrschung
- K. O. oder Niederschlag
- Missfallensäußerungen gegenüber dem Gegner und dem Kampfgericht
- Tragen von Schmuck oder ähnlichem
- Zu lange Zehennägel
- Wiederholtes Ignorieren von Kampfleiteranweisungen
- Offensichtlicher Konsum von Alkohol und Drogen
- Antreten ohne korrekte Schutzausrüstung
- Nicht Antreten nach 1 Minute nach dem dritten Aufruf

### Terminologie (koreanisch/deutsch)

Auszug häufig benutzter Begriffe (wird ständig erweitert)

ahop	neun
an palmok	innerer Unterarm
annun sogi	Sitzstellung
anuro	von außen nach innen
ap	nach vorne
ap cha busigi	Schnapptritt nach vorne
ap cha milgi	Schiebtritt nach vorne
ap cha olligi	Beinschwung nach vorne
ap chagi	Tritt nach vorne
ap jumok	Vorderfaust
ap kumchi	Fußballen
bakkat palmok	äußerer Unterarm
bakuro	von innen nach außen
balkal	Fußaußenkante (Fußschwert)
balkal dung	Fußinnenkante
baltung	Spann
bandae	entgegengesetzt
bandae tollyo chagi	Fersendrehtritt (Bein gestreckt)
bandae tollyo goro chagi	Fersendrehtritt (Bein wird herangezogen)
bandalson	Bogenhand
baro	gleichseitig
bo sabum	Lehrer Assistent (1.-3.DAN)
cha-hyang-ou	nach links drehen
chaju matsoki	Freikampf
cha-ou-hyang-ou	Zueinanderdrehen (beim grüßen)
chariot sogi	geschlossene (Achtung-) Stellung (Füße 45° geöffnet)
chariot	Achtung



chil	siebtens
chong sung	Sieger blau
chongi jumok	vorgestrecktes Mittelfingergelenk
chu ui	Verwarnung
chu ui hana	eine Verwarnung
chukyo	hebend
chunbi	Achtung
dan	Meistergrad
dasot	fünf
dobok	Taekwon-Do Anzug
dojang	Übungsraum
dul	zwei
dung jumok	Faustrücken
dwijibo	umgedreht
dwijibun sonkut	umgedrehte Fingerspitze
ge sok	weiter
ghin jumok	gestreckte Faust
goguryo e matchomo	mit Kommando
goguryo e opchi	ohne Kommando
gojung sogi	starre (L-)Stellung
golcho chagi	Hakenförmiger Tritt mit der Fußaußenkante
guburyo sogi	Beugehaltung
guman	Ende
gunnun sogi	Vorwärtsstellung
haechyo (oder kalyo)	Stop (trennen)
hana	eins
homi sonkut	angewinkelte Fingerspitze
hong sung	Sieger rot
i	zweitens
il	erstens

ilbo / ibo / sambo matsoki	ein / zwei / drei Schritt Kampf
ilgup	sieben
inchi jumok	vorgestrecktes Zeigefingergelenk
jirugi	Stoß
kam jum	Minuspunkt
kaunde	mittlere Stufe
keyk pa	Bruchtest
kihap	Kampfschrei
koo	neuntens
kup	Schülergrad
kyocha sogi	X-Stellung
kyong le	Verbeugung, grüßen
makgi	Abwehr
matsoki	Kampf
miro	schiebend
moa sogi	geschlossene Stellung (Füße zusammen)
momchau	bremsend
mu sung	unentschieden
murup	Knie
nachuo sogi	tiefe (Vorwärts-)Stellung
naeryo	von oben nach unten
naeryo chagi	Tritt von oben nach unten
najunde	untere Stufe
narani sogi	Parallelstellung
net	vier
niunja sogi	L-Stellung
noppi chagi	Tritt nach oben
nopunde	obere Stufe
nullo	pressend
nullo chagi	Presstritt

oh	fünftens
ollyo	von unten nach oben
opun sonkut	flache Fingerspitze
pal	achtens
palkup	Ellenbogen
pandal chagi	Kreistritt mit der Fußsohle
paro (oder roo)	zurück zur Startposition
pituro chagi	gewundener Tritt
pyun jumok	Handballen
sa	viertens
sabum	Lehrer (4.-5.DAN)
sabum nim	Meister (6.-9.DAN)
sam	drittens
sasun sogi	Diagonalstellung
set	drei
sewo chagi	Vertikaltritt mit der Fußaußenkante
shi gon	Zeit zu Ende
si sak	anfangen
sib	zehntens
sil kyuk	Disqualifikation
sonbadak	Handfläche
sonkal	Handaußenkante
sonkal dung	Handinnenkante
sontung	Handrücken
sujik sogi	Vertikalstellung
sun sonkut	gerade Fingerspitze
suroh chagi	Fußfeger
taerigi	Schlag
tiro tora	Wendung (Drehung)
tollyo chagi	halbkreisförmiger Tritt

tuk chong hanna	ein Punkt blau
tuk chong tul	zwei Punkte blau
tuk hong hanna	ein Punkt rot
tuk hong tul	zwei Punkte rot
Tul	Form
tulgi	Stich
tusongarak	zwei Finger
twit	hinten
twit chagi	Tritt nach hinten
twit kumchi	hintere Fußsohle (Ferse)
twitchuk	Hacke
twitpal sogi	Hinterbeinstellung
tymio	Sprung
waebal sogi	Einbeinstellung
whoo-hyang-ou	nach rechts drehen
yasot	sechs
yeol	zehn
yodul	acht
yook	sechstens
yop	zur Seite
yop ap	vorn seitlich
yop bandae tollyo (goro) chagi	Fersendrehtritt zur Seite
yop cha chirugi	seitlicher Fußstoß
yop cha milgi	Schiebtritt zur Seite
yop cha olligi	Beinschwung zur Seite
yop chagi	Tritt zur Seite
yop jumok	Seitenfaust
yop twit	seitlich senkrecht nach hinten

**Terminologie (deutsch/koreanisch)**

Auszug häufig benutzter Begriffe (wird ständig erweitert)

Abwehr	makgi
acht	yodul
achtens	pal
Achtung	chariot
Achtung	chunbi
anfangen	si sak
angewinkelte Fingerspitze	homi sonkut
äußerer Unterarm	bakkat palmok
Beinschwung nach vorne	ap cha olligi
Beinschwung zur Seite	yop cha olligi
Beugehaltung	guburyo sogi
Bogenhand	bandalson
bremsend	momchau
Bruchtest	keyk pa
Diagonalstellung	sasun sogi
Disqualifikation	sil kyuk
drei	set
drittens	sam
ein / zwei / drei Schritt Kampf	ilbo / ibo / sambo matsoki
ein Punkt blau	tuk chong hanna
ein Punkt rot	tuk hong hanna
Einbeinstellung	waebal sogi
eine Verwarnung	chu ui hana
eins	hana
Ellenbogen	palkup
Ende	guman
entgegengesetzt	bandae
erstens	il

Faustrücken	dung jumok
Fersendrehtritt (Bein gestreckt)	bandae tollyo chagi
Fersendrehtritt (Bein wird herangezogen)	bandae tollyo goro chagi
Fersendrehtritt zur Seite	yop bandae tollyo (goro) chagi
flache Fingerspitze	opun sonkut
Form	Tul
Freikampf	chaju matsoki
fünf	dasot
fünftens	oh
Fußaußenkante (Fußschwert)	balkal
Fußballen	ap kumchi
Fußfeger	suroh chagi
Fußinnenkante	balkal dung
gerade Fingerspitze	sun sonkut
geschlossene (Achtung-) Stellung (Füße 45° geöffnet)	chariot sogi
geschlossene Stellung (Füße zusammen)	moa sogi
gestreckte Faust	ghin jumok
gewundener Tritt	pituro chagi
gleichseitig	baro
Hacke	twitchuk
Hakenförmiger Tritt mit der Fußaußenkante	golcho chagi
halbkreisförmiger Tritt	tollyo chagi
Handaußenkante	sonkal
Handballen	pyun jumok
Handfläche	sonbadak
Handinnenkante	sonkal dung
Handrücken	sontung
hebend	chukyo
hinten	twit

Hinterbeinstellung	twitpal sogi
hintere Fußsohle (Ferse)	twit kumchi
innerer Unterarm	an palmok
Kampf	matsoki
Kampfschrei	kihap
Knie	murup
Kreistritt mit der Fußsohle	pandal chagi
Lehrer (4.-5.DAN)	sabum
Lehrer Assistent (1.-3.DAN)	bo sabum
L-Stellung	niunja sogi
Meister (6.-9.DAN)	sabum nim
Meistergrad	dan
Minuspunkt	kam jum
mit Kommando	goguryo e matchomo
mittlere Stufe	kaunde
nach links drehen	cha-hyang-ou
nach rechts drehen	whoo-hyang-ou
nach vorne	ap
neun	ahop
neuntens	koo
obere Stufe	nopunde
ohne Kommando	goguryo e opchi
Parallelstellung	narani sogi
pressend	nullo
Presstritt	nullo chagi
schiebend	miro
Schiebtritt nach vorne	ap cha milgi
Schiebtritt zur Seite	yop cha milgi
Schlag	taerigi
Schnapptritt nach vorne	ap cha busigi

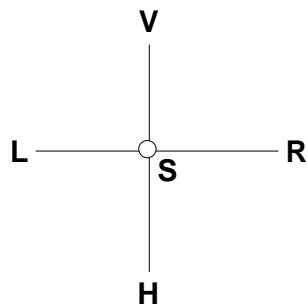
Schülergrad	kup
sechs	yasot
sechstens	yook
Seitenfaust	yop jumok
seitlich senkrecht nach hinten	yop twit
seitlicher Fußstoß	yop cha chirugi
sieben	ilgup
siebtens	chil
Sieger blau	chong sung
Sieger rot	hong sung
Sitzstellung	annun sogi
Spann	baltung
Sprung	tymio
starre (L-)Stellung	gojung sogi
Stich	tulgi
Stop (trennen)	haechyo (oder kalyo)
Stoß	jirugi
Taekwon-Do Anzug	dobok
tiefe (Vorwärts-)Stellung	nachuo sogi
Tritt nach hinten	twit chagi
Tritt nach oben	noppi chagi
Tritt nach vorne	ap chagi
Tritt von oben nach unten	naeryo chagi
Tritt zur Seite	yop chagi
Übungsraum	dojang
umgedreht	dwijibo
umgedrehte Fingerspitze	dwijibun sonkut
unentschieden	mu sung
untere Stufe	najunde
Verbeugung, grüßen	kyong le



Vertikalstellung	sujik sogi
Vertikaltritt mit der Fußaußenkante	sewo chagi
Verwarnung	chu ui
vier	net
viertens	sa
von außen nach innen	anuro
von innen nach außen	bakuro
von oben nach unten	naeryo
von unten nach oben	ollyo
Vorderfaust	ap jumok
vorgestrecktes Mittelfingergelenk	chongi jumok
vorgestrecktes Zeigefingergelenk	inchi jumok
vorn seitlich	yop ap
Vorwärtsstellung	gunnun sogi
weiter	ge sok
Wendung (Drehung)	tiro tora
X-Stellung	kyocha sogi
zehn	yeol
zehntens	sib
Zeit zu Ende	shi gon
Zueinander drehen (beim grüßen)	cha-ou-hyang-ou
zur Seite	yop
zurück zur Startposition	paro (oder roo)
zwei	dul
zwei Finger	tusongarak
zwei Punkte blau	tuk chong tul
zwei Punkte rot	tuk hong tul
zweitens	i

**Anhang A: Bewegungsabläufe Chon Ji bis Chung Mu****Chon Ji**

Diagramm:

**Start**

Parallelhaltung

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L drehen, linken Fuß nach L zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit linkem äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
2. Mit Rechts einen Schritt in Richtung L zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
3. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R drehen, rechten Fuß nach R zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit rechtem äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
4. Mit Links einen Schritt in Richtung R zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
5. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung nach V drehen, linken Fuß nach V zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit linkem äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
6. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
7. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung H drehen, rechten Fuß nach H zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit rechtem äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
8. Mit Links einen Schritt in Richtung H zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
9. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R drehen, linken Fuß nach R zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abwehr mit linkem inneren Unterarm in der mittleren Stufe.
10. Mit Rechts einen Schritt in Richtung R zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
11. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung L drehen, rechten Fuß nach L zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Abwehr mit rechtem inneren Unterarm in der mittleren Stufe.
12. Mit Links einen Schritt in Richtung L zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
13. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung H drehen, linken Fuß nach H zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abwehr mit linkem inneren Unterarm in der mittleren Stufe.
14. Mit Rechts einen Schritt in Richtung H zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
15. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, rechten Fuß nach V zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Abwehr mit rechtem inneren Unterarm in der mittleren Stufe.
16. Mit Links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
17. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
18. Mit Rechts einen Schritt Rückwärts in Richtung H zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.

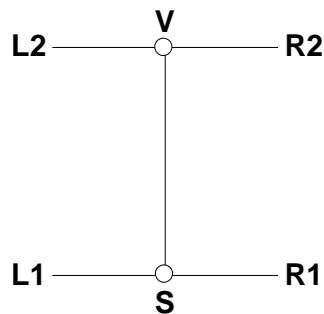
19. Mit Links einen Schritt Rückwärts in Richtung H zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.

**Ende**

Linken Fuß zur Parallehaltung heranziehen.

**Tan Gun**

Diagramm:

**Start**

Parallelhaltung

1. Linken Fuß nach L1 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
2. Mit Rechts einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.
3. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach R1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
4. Mit Links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.
5. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
6. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.
7. Mit Links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.
8. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.
9. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach R2 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Unterarmen.
10. Mit Rechts einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.
11. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung 180° drehen, rechten Fuß nach L2 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Unterarmen.
12. Mit Links einen Schritt in Richtung L2 zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.
13. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
14. Gewicht auf das hintere Bein verlagern, linke Ferse etwas anheben, Hüfte eindrehen, linken Fuß wieder absetzen und Aufwärtsblock mit dem linken äußeren Unterarm.
13. und 14. Bewegung in Folge
15. Mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit dem rechten äußeren Unterarm.
16. Mit Links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit dem linken äußeren Unterarm.
17. Mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit dem rechten äußeren Unterarm.

18. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach L1 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Schlag mit der linken Außenhandkante zur Seite in der mittleren Stufe.

19. Mit Rechts einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.

20. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach R1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Schlag mit der rechten Außenhandkante zur Seite in der mittleren Stufe.

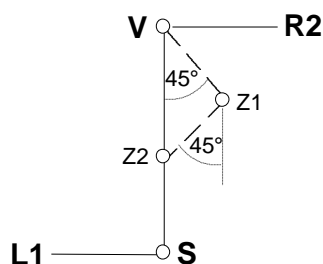
21. Mit Links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der oberen Stufe.

**Ende**

Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß zur Parallehaltung heranziehen.

**Do San**

Diagramm:



Die 45° beziehen sich auf den Fuß, nicht auf die Körpermitte. Bei Nichteinhaltung kommt man nicht am Startpunkt aus.

**Start**

Parallelhaltung

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, linken Fuß nach L1 zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit linkem äußeren Unterarm in der oberen Stufe.
2. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
3. Linken Fuß halb einsetzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach S zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit rechtem äußeren Unterarm in der oberen Stufe.
4. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
5. Linken Fuß mit einem Bogenschritt nach V zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
6. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zu rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger vertikaler Fingerspitzenstoß in der mittleren Stufe, wobei die linke Hand einen Angriff zur Mitte abwehrt und dann unter den Ellenbogen der stoßenden rechten Hand platziert wird.
7. Rechte Hand nach unten frei drehen, auf dem rechten Fuß um 90° gegen die Uhrzeigerrichtung drehen, den linken Fuß in Richtung V hinter den rechten Fuß setzen, gegen die Uhrzeigerrichtung auf dem rechten Fuß um 270° weiterdrehen und linken Fuß nach V zur linken Vorwärtsstellung absetzen, gleichseitiger Fastrückschlag zur Seite in der oberen Stufe.
8. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fastrückschlag zur Seite in der oberen Stufe.
9. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach R2 zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit linkem äußeren Unterarm in der oberen Stufe.
10. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
11. Linken Fuß halb einsetzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach S zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit rechtem äußeren Unterarm in der oberen Stufe.
12. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
13. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und den linken Fuß etwa auf Schulterbreite an den rechten Fuß heranziehen. Linken Fuß in Richtung Z1 (45°, siehe auch Hinweis im Diagramm) zur linken Vorwärtsstellung absetzen, keilförmige Abfangbewegung mit den äußeren Unterarmen in der oberen Stufe.
14. Handhaltung beibehalten, Schnaptritt nach vorne mit dem rechten Fußballen.
15. Rechten Fuß in Richtung Z1 zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
16. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
- 14., 15. und 16. Bewegung in Folge
17. Gewicht auf den linken Fuß verlagern und den rechten Fuß etwa auf Schulterbreite an den linken Fuß heranziehen. Rechten Fuß in Richtung Z2 zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, keilförmige Abfangbewegung mit den äußeren Unterarmen in der oberen Stufe.

18. Handhaltung beibehalten, Schnaptritt nach vorne mit dem linken Fußballen.

19. Linken Fuß in Richtung Z2 zur linken Vorwärtsstellung absetzen, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.

20. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.

18., 19. und 20. Bewegung in Folge

21. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und den linken Fuß etwa auf Schulterbreite an den rechten Fuß heranziehen. Linken Fuß in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Aufwärtsblock mit linken äußeren Unterarm.

22. Mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit dem rechten äußeren Unterarm.

23. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach L1 zur Sitzstellung absetzen, Schlag mit der linken Außenhandkante zur Seite in der mittleren Stufe.

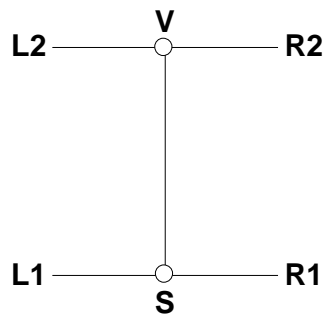
24. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (dabei die Knie etwas strecken), rechten Fuß nach S zur Sitzstellung absetzen, Schlag mit der rechten Außenhandkante zur Seite in der mittleren Stufe.

### **Ende**

Rechten Fuß zur Parallelhaltung heranziehen.

**Won Hyo**

Diagramm:

**Start**

Geschlossene Haltung, die linke Hand umfasst die rechte Faust, Hände ca. 15 cm vor der Nase, wobei man auf die Faustinnenseite sehen kann.

1. Linken Fuß nach L1 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Unterarmen.
2. Schlag mit der rechten Außenhandkante von außen nach innen zum Hals, wobei die linke Faust vor die Schulter des Schlagarmes geführt wird, in der Rückwärtsstellung.
3. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, mit dem linken Fuß nach L1 zur rechten starren Rückwärtsstellung rutschen, mit links Fauststoß zur Seite in der mittleren Stufe.
4. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (dabei die Knie etwas strecken), rechten Fuß nach R1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Unterarmen.
5. Schlag mit der linken Außenhandkante von außen nach innen zum Hals, wobei die rechte Faust vor die Schulter des Schlagarmes geführt wird, in der Rückwärtsstellung.
6. Gewicht auf den linken Fuß verlagern, mit dem rechten Fuß nach R1 zur linken starren Rückwärtsstellung rutschen, mit rechts Fauststoß zur Seite in der mittleren Stufe.
7. Hinteren (linken) Fuß auf dem Fußballen um etwa 90° in Uhrzeigerrichtung drehen, so dass man fast in der Schrittstellung steht, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen und absetzen (beide Füße stehen nebeneinander, der Körper ist in Richtung R1 ausgerichtet). Den linken Fuß anheben zur rechtsgerichteten Beugehaltung in Richtung V, Abfangbewegung mit dem äußeren linken Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die rechte Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
8. Mit Links seitlichen Durchstichtritt in der mittleren Stufe in Richtung V.
9. Linken Fuß nach V zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
10. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
11. Mit Links einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
12. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zu rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger vertikaler Fingerspitzenstoß in der mittleren Stufe, wobei die linke Hand einen Angriff zur Mitte abwehrt und dann unter den Ellenbogen der stoßenden rechten Hand platziert wird.
13. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach R2 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Unterarmen.
14. Schlag mit der rechten Außenhandkante von außen nach innen zum Hals, wobei die linke Faust vor die Schulter des Schlagarmes geführt wird, in der Rückwärtsstellung.
15. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, mit dem linken Fuß nach R2 zur starren Rückwärtsstellung rutschen, mit links Fauststoß zur Seite in der mittleren Stufe.
16. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (dabei die Knie etwas strecken), rechten Fuß nach L2 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Unterarmen.
17. Schlag mit der linken Außenhandkante von außen nach innen zum Hals, wobei die rechte Faust vor die Schulter des Schlagarmes geführt wird, in der Rückwärtsstellung.



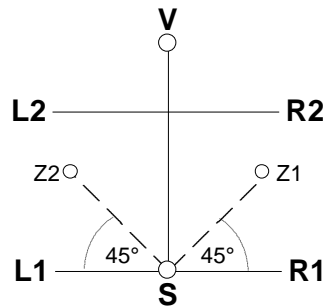
18. Gewicht auf den linken Fuß verlagern, mit dem rechten Fuß nach L2 zur starren Rückwärtsstellung rutschen, mit rechts Fauststoß zur Seite in der mittleren Stufe.
19. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, mit Links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
20. Handhaltung beibehalten, Schnaptritt nach vorne mit dem rechten Fußballen in der unteren Stufe.
21. Rechten Fuß in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
22. Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
23. Handhaltung beibehalten, Schnaptritt nach vorne mit dem linken Fußballen in der unteren Stufe.
24. Linken Fuß in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung absetzen, entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
25. Den rechten Fuß anheben, auf dem linken Bein in Richtung S stehen, Abfangbewegung mit dem äußeren rechten Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die linke Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
26. Mit Rechts seitlichen Durchstichtritt in der mittleren Stufe in Richtung S.
27. Rechten Fuß ungefähr eine Fußlänge hinter dem linken Fuß auf S absetzen, um 270° gegen die Uhrzeigerrichtung drehen, linken Fuß nach L1 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit dem äußeren linken Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die rechte Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
28. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (dabei die Knie etwas strecken), rechten Fuß nach R1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit dem äußeren rechten Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die linke Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.

### Ende

Rechten Fuß zur geschlossene Haltung in Richtung V heranziehen, die linke Hand umfasst die rechte Faust, Hände ca. 15 cm vor der Nase, wobei man auf die Faustinnenseite sehen kann.

## Yul Gok

Diagramm:



Die 45° beziehen sich auf den Fuß, nicht auf die Körpermitte. Bei Nichteinhaltung kommt man nicht am Startpunkt aus.

## Start

Parallelhaltung

1. Linken Fuß nach L1 setzen zur Sitzstellung, langsamer Fauststoß nach vorne mit der linken Faust in der mittleren Stufe.
2. Fauststoß nach vorne mit der rechten Faust in der mittleren Stufe.
3. Fauststoß nach vorne mit der linken Faust in der mittleren Stufe.
2. und 3. Bewegung in schneller Folge
4. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, dabei die Knie etwas strecken. Rechten Fuß nach R1 zur Sitzstellung absetzen, langsamer Fauststoß nach vorne mit der rechten Faust in der mittleren Stufe.
5. Fauststoß nach vorne mit der linken Faust in der mittleren Stufe.
6. Fauststoß nach vorne mit der rechten Faust in der mittleren Stufe.
5. und 6. Bewegung in schneller Folge
7. Gewicht auf den linken Fuß verlagern und den rechten Fuß etwa auf Schulterbreite an den linken Fuß heranziehen. Rechten Fuß in Richtung Z1 zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, (siehe auch Diagramm) Abwehr mit rechtem inneren Unterarm in der mittleren Stufe.
8. Handhaltung beibehalten, Schnaptritt nach vorne mit dem linken Fußballen in Richtung Z1 in der mittleren Stufe.
9. Linken Fuß nach Z1 zur linken Vorwärtsstellung absetzen, gleichseitiger Fauststoß nach vorne in der mittleren Stufe.
10. Entgegengesetzter Fauststoß nach vorne in der mittleren Stufe.
9. und 10. Bewegung in schneller Folge
11. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und den linken Fuß etwa auf Schulterbreite an den rechten Fuß heranziehen. Linken Fuß in Richtung Z2 zur linken Vorwärtsstellung absetzen, (siehe auch Diagramm) Abwehr mit linkem inneren Unterarm in der mittleren Stufe.
12. Handhaltung beibehalten, Schnaptritt nach vorne mit dem rechten Fußballen in Richtung Z2 in der mittleren Stufe.
13. Rechten Fuß nach Z2 zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, gleichseitiger Fauststoß nach vorne in der mittleren Stufe.
14. Entgegengesetzter Fauststoß nach vorne in der mittleren Stufe.
13. und 14. Bewegung in schneller Folge
15. Gewicht auf den linken Fuß verlagern und den rechten Fuß etwa auf Schulterbreite an den linken Fuß heranziehen. Rechten Fuß in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Hakenblock mit der rechten Handfläche.
16. Hakenblock mit der linken Handfläche.
17. Gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
15. ,16. und 17. Bewegung in Folge

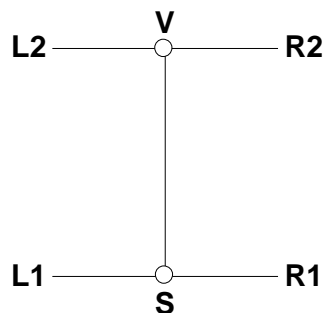
18. Mit Links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Hakenblock mit der linken Handfläche.
19. Hakenblock mit der rechten Handfläche.
20. Gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
18. ,19. und 20. Bewegung in Folge
21. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
22. Rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen. Den linken Fuß anheben zur rechtsgerichteten Beugehaltung in Richtung V, Abfangbewegung mit dem äußeren linken Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die rechte Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
23. Mit Links seitlichen Durchstichtritt in der mittleren Stufe in Richtung V.
24. Linken Fuß nach V zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Ellenbogenstoß nach vorne mit dem rechten Ellenbogen, wobei hier die Zielfläche die linke Handfläche ist.
25. Linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen. Den rechten Fuß anheben zur linksgerichteten Beugehaltung in Richtung S, Abfangbewegung mit dem äußeren rechten Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die linke Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
26. Mit Rechts seitlichen Durchstichtritt in der mittleren Stufe in Richtung S.
27. Rechten Fuß nach S zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Ellenbogenstoß nach vorne mit dem linken Ellenbogen, wobei hier die Zielfläche die rechte Handfläche ist.
28. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und den linken Fuß etwa auf Schulterbreite an den rechten Fuß heranziehen. Linken Fuß in Richtung R2 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Handkanten (linke Handkante nach vorne zur Mitte, die rechte über dem Kopf).
29. Mit Rechts einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger vertikaler Fingerspitzenstoß in der mittleren Stufe, wobei die linke Hand einen Angriff zur Mitte abwehrt und dann unter den Ellenbogen der stoßenden rechten Hand platziert wird.
30. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach L2 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Handkanten (rechte Handkante nach vorne zur Mitte, die linke über dem Kopf).
31. Mit Links einen Schritt in Richtung L2 zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger vertikaler Fingerspitzenstoß in der mittleren Stufe, wobei die rechte Hand einen Angriff zur Mitte abwehrt und dann unter den Ellenbogen der stoßenden linken Hand platziert wird.
32. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm in der mittleren Stufe.
33. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
34. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm in der mittleren Stufe.
35. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
36. Nach S springen zur linksgerichteten Überkreuzstellung (Standbein links, der rechte Fuß ist hinter dem linken Fuß und wird auf dem Fußballen aufgesetzt), hoher Fastrückschlag zur Seite in Richtung S.
37. Auf dem linken Fuß in Richtung R1 drehen, rechten Fuß nach R1 zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Unterarmdoppelblock (Abwehr mit dem inneren rechten Unterarm, wobei die linke Faust so an den Ellenbogen des abwehrenden rechten Arms geführt wird, das man auf den Faustballen sehen kann) in der mittleren Stufe.
38. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, linken Fuß nach L1 zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Unterarmdoppelblock (Abwehr mit dem inneren linken Unterarm, wobei die rechte Faust so an den Ellenbogen des abwehrenden linken Arms geführt wird, das man auf den Faustballen sehen kann) in der mittleren Stufe.

**Ende**

Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß zur Parallelhaltung an den rechten Fuß heranziehen.

**Chun Gun**

Diagramm:

**Start**

Geschlossene Haltung, die linke Hand umfasst die rechte Faust, Hände ca. 15 cm vor dem Bauchnabel, wobei man auf die Faustinnenseite nach vorne zeigt.

1. Linken Fuß nach L1 setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Innenhandkante von innen nach außen in der mittleren Stufe.
2. Handhaltung beibehalten, frontaler Schnaptritt mit dem linken Fuß in Richtung L1 in der unteren Stufe
3. Linken Fuß nach L1 absetzen, mit Rechts einen Schritt in Richtung L1 zur linken Rückbeinstellung, Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
4. Auf dem linken Fuß in Richtung R1 drehen, mit Rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Innenhandkante von innen nach außen in der mittleren Stufe.
5. Handhaltung beibehalten, frontaler Schnaptritt mit dem rechten Fuß in Richtung R1 in der unteren Stufe.
6. Rechten Fuß nach R1 absetzen, mit Links einen Schritt in Richtung R1 zur rechten Rückbeinstellung, Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
7. Linken Fuß nach V setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
8. Linken Fuß zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, Aufwärtsschlag mit dem rechten Ellenbogen.
9. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
10. Rechten Fuß zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, Aufwärtsschlag mit dem linken Ellenbogen.
11. Mit Links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, vertikaler Fauststoß mit beiden Fäusten in der oberen Stufe.
12. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.
13. Den rechten Fuß auf die Linie S-V setzen, Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, um 180° gegen die Uhrzeigerrichtung drehen. Mit Links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit gekreuzten Unterarmen.
14. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, linken Fuß etwa auf Schulterbreite an den rechten Fuß heranziehen, linken Fuß nach R2 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen. Fastrückschlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in der oberen Stufe.
15. Den linken Fuß zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, gleichzeitig die linke Hand mit einer Drehung gegen die Uhrzeigerrichtung nach unten reißen (Befreiungstechnik).
16. Entgegengesetzter Fauststoß in der oberen Stufe.
17. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, dabei die Knie etwas strecken. Den rechten Fuß nach L2 zur linken Rückwärtsstellung absetzen. Fastrückschlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken in der oberen Stufe.

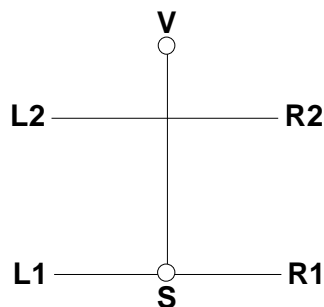
18. Den rechten Fuß zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, gleichzeitig die rechte Hand mit einer Drehung in Uhrzeigerrichtung nach unten reißen (Befreiungstechnik).
19. Entgegengesetzter Fauststoß in der oberen Stufe.
20. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen. Linken Fuß nach S zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Unterarmdoppelblock (Abwehr mit dem inneren linken Unterarm, wobei die rechte Faust so an den Ellenbogen des abwehrenden linken Arms geführt wird, das man auf den Faustballen sehen kann) .
21. Linken Fuß zur rechten Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß zur Seite in der mittleren Stufe.
22. Seitlicher Durchstichtritt mit dem rechten Fuß in der mittleren Stufe.
23. Rechten Fuß in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Unterarmdoppelblock (Abwehr mit dem inneren rechten Unterarm, wobei die linke Faust so an den Ellenbogen des abwehrenden rechten Arms geführt wird, das man auf den Faustballen sehen kann) .
24. Rechten Fuß zur linken Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß zur Seite in der mittleren Stufe.
25. Seitlicher Durchstichtritt mit dem linken Fuß in der mittleren Stufe.
26. Linken Fuß in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit dem äußeren linken Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die rechte Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
27. Linken Fuß zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, Pressblock mit beiden Handflächen in der Vorwärtsstellung. Die linke Handfläche in Höhe des Solar Plexus, die rechte Handfläche vor den Unterleib führen.
28. Mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem äußeren rechten Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die linke Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
29. Rechten Fuß zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, Pressblock mit beiden Handflächen in der Vorwärtsstellung. Die rechte Handfläche in Höhe des Solar Plexus, die linke Handfläche vor den Unterleib führen.
30. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß zur geschlossenen Haltung heranziehen. Rechten Unterarm von oben vor die Brust bringen, wobei die rechte Faust auf Höhe der linken Schulter ist.
31. Mit Rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken starren Rückwärtsstellung, U-förmiger Abwehrblock mit abgespreizten Daumen.
32. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, dabei die Knie etwas strecken. Linken Fuß nach L1 zur rechten starren Rückwärtsstellung absetzen, U-förmiger Abwehrblock mit abgespreizten Daumen.

### Ende

Linken Fuß zur geschlossenen Haltung an den rechten Fuß heranziehen, die linke Hand umfasst die rechte Faust, Hände ca. 15 cm vor dem Bauchnabel, wobei die Faustinnenseite nach vorne zeigt.

**Toi Gye**

Diagramm:

**Start**

Geschlossene Haltung, die linke Hand umfasst die rechte Faust, Hände ca. 15 cm vor dem Bauchnabel, wobei man auf die Faustinnenseite nach vorne zeigt.

1. Linken Fuß nach L1 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abwehr mit linkem inneren Unterarm in der mittleren Stufe.
2. Linken Fuß zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, entgegengesetzter umgedrehter Fingerspitzenstoß in der unteren Stufe wobei die Faustunterseite der linken Hand vor die Schulter des stoßenden rechten Arms gebracht wird.
3. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß zur geschlossenen Haltung in Richtung V heranziehen, mittlere Abwehr mit dem äußeren rechten Unterarm, gleichzeitig untere Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm.
4. Rechten Fuß nach L1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Abwehr mit rechtem inneren Unterarm in der mittleren Stufe.
5. Rechten Fuß zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, entgegengesetzter umgedrehter Fingerspitzenstoß in der unteren Stufe wobei die Faustunterseite der rechten Hand vor die Schulter des stoßenden linken Arms gebracht wird.
6. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß an den linken Fuß zur geschlossenen Haltung in Richtung V heranziehen, mittlere Abwehr mit dem äußeren linken Unterarm, gleichzeitig untere Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm.
7. Mit Links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit gekreuzten Unterarmen in der unteren Stufe.
8. Das Gewicht auf den hinteren Fuß verlagern, den vorderen Fuß etwas heranziehen. Den linken Fuß wieder zur linken Vorwärtsstellung absetzen, vertikaler Fauststoß mit beiden Fäusten in der oberen Stufe.
9. Handhaltung beibehalten, frontaler Schnaptritt mit dem rechten Fuß in Richtung V.
10. Rechten Fuß nach V zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
11. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.
12. Auf dem rechten Fußballen gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° in Richtung L2 drehen, linken Fußballen neben dem rechten Fußballen aufsetzen, beide Fäuste an die Hüften führen und gleichzeitig beide Füße ganz aufsetzen.  
Die Bewegung 12 wird langsam ausgeführt.
13. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung in Richtung L2 zur Sitzstellung absetzen, W-förmige Abfangbewegung mit den Außenseiten beider Unterarme.
14. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung in Richtung L2 zur Sitzstellung absetzen, W-förmige Abfangbewegung mit den Außenseiten beider Unterarme.
15. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung in Richtung R2 zur Sitzstellung absetzen, W-förmige Abfangbewegung mit den Außenseiten beider Unterarme.

16. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung in Richtung R2 zur Sitzstellung absetzen, W-förmige Abfangbewegung mit den Außenseiten beider Unterarme.
17. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung in Richtung R2 zur Sitzstellung absetzen, W-förmige Abfangbewegung mit den Außenseiten beider Unterarme.
18. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung in Richtung L2 zur Sitzstellung absetzen, W-förmige Abfangbewegung mit den Außenseiten beider Unterarme.
19. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, mit Links einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, schiebende Abfangbewegung mit dem geballten Unterarm (Unterarmdoppelblock/Abwehr mit dem inneren linken Unterarm, wobei die rechte Faust so an den Ellenbogen des abwehrenden linken Arms geführt wird, das man auf den Faustballen sehen kann) in der unteren Stufe.
20. Linken Fuß zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, mit beiden Händen den Kopf des Gegners fassen.
21. Den Kopf des Gegners zur eigenen Brust ziehen, Kniestoß mit dem rechten Knie zur Brust des Gegners.
22. Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen, in Uhrzeigerrichtung um 180° in Richtung S drehen, mit Links einen Schritt in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
23. Handhaltung beibehalten, mit Links frontalen Schnaptritt in Richtung S in der mittleren Stufe.
24. Linken Fuß in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung absetzen, gleichseitiger horizontaler Fingerspitzenstoß in der oberen Stufe.
25. Mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
26. Handhaltung beibehalten, mit Rechts frontalen Schnaptritt in Richtung S in der mittleren Stufe.
27. Rechten Fuß in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, gleichseitiger horizontaler Fingerspitzenstoß in der oberen Stufe.
28. Mit Rechts einen Schritt Rückwärts in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Fastrückenschlag nach hinten mit der rechten Faust, gleichzeitig Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
29. Nach S springen (über einen am Boden liegenden Gegner) zur rechtsgerichteten Überkreuzstellung, Pressblock mit gekreuzten Unterarmen in der unteren Stufe.
30. Mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Unterarmdoppelblock (Abwehr mit dem inneren rechten Unterarm, wobei die linke Faust so an den Ellenbogen des abwehrenden rechten Arms geführt wird, das man auf den Faustballen sehen kann) in der mittleren Stufe.
31. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit Links einen Schritt nach L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der unteren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Unterbauch geführt wird.
32. Den linken Fuß nach L1 zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
33. Den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, dabei die Knie etwas strecken. Mit Rechts einen Schritt nach R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der unteren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Unterbauch geführt wird.
34. Den rechten Fuß nach R1 zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
35. Auf beiden Fußballen gegen die Uhrzeigerrichtung um etwa 120° zur linken Vorwärtsstellung drehen, Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
36. Auf beiden Fußballen in Uhrzeigerrichtung nach R2 zur rechten Vorwärtsstellung drehen, Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.



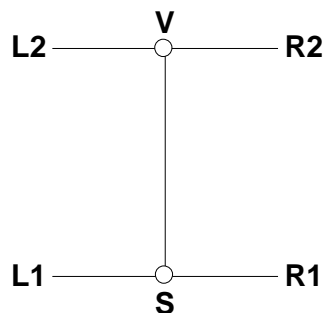
37. Auf dem linken Fuß in Richtung V drehen, rechten Fuß auf die Linie L1-R1 zur Sitzstellung absetzen, Fauststoß mit der rechten Faust in der mittleren Stufe.

**Ende**

Rechten Fuß zur geschlossenen Haltung an den linken Fuß heranziehen, die linke Hand umfaßt die rechte Faust, Hände ca. 15 cm vor dem Bauchnabel, wobei die Faustinnenseite nach vorne zeigt.

**Hwa Rang**

Diagramm:

**Start**

Geschlossene Haltung, die linke Hand ist über der rechten Hand, wobei die linke Hand die rechte Hand voll abdeckt. Der Abstand zwischen Händen und Bauch beträgt etwa 10 cm.

1. Linken Fuß nach L1 zur Sitzstellung absetzen, schiebende Abfangbewegung mit der linken Handfläche in der mittleren Stufe.
2. Fauststoß mit der rechten Faust.
3. Fauststoß mit der linken Faust.
2. und 3. Bewegung in schneller Folge
4. Den rechten Fuß zur linken Rückwärtsstellung in Richtung R1 umsetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Unterarmen.
5. Aufwärtshaken mit der linken Faust in der Rückwärtsstellung. Der Fastrücken zeigt beim Auftreffen nach vorne, während die Faustunterseite der rechten Hand vor die Schulter des linken Schlagarmes geführt wird.
6. Gewicht auf den linken Fuß verlagern, mit dem rechten Fuß nach R1 zur linken starren Rückwärtsstellung rutschen, mit rechts Fauststoß zur Seite in der mittleren Stufe.
7. Rechten Fuß zur linksgerichteten Vertikalen Stellung heranziehen, Abwärtsschlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung R1. Der Arm wird in einer ruckartigen Bewegung nach unten vor den Körper gezogen (Befreiungstechnik) um dann in einer Kreisbewegung vor dem Körper das Ziel zu treffen.
8. Mit Links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
9. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
10. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
11. Mit der linken Hand von links unten vor die rechte Faust fassen. Den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen. Mit Rechts einen seitlichen Durchstichtritt in Richtung V in der mittleren Stufe, gleichzeitig beide Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen.
12. Rechten Fuß nach V zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe.
13. Mit Links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
14. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in der mittleren Stufe.
15. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach R2 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
16. Mit Rechts einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger vertikaler Fingerspitzenstoß in der mittleren Stufe, wobei die linke Hand einen Angriff zur Mitte abwehrt und dann unter den Ellenbogen der stoßenden rechten Hand platziert wird.

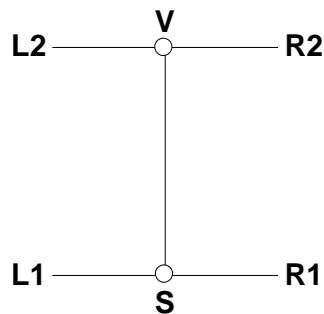
17. Rechten Fuß auf die Linie R2-L2 setzen, Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, linken Fuß in Richtung L2 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
18. Mit Rechts einen Halbkreisfußstoß in mittlerer Höhe in Richtung L2, rechten Fuß nach L2 absetzen.
19. Mit Links einen Halbkreisfußstoß in mittlerer Höhe in Richtung L2, linken Fuß nach L2 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
20. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen. Linken Fuß nach S zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit dem linken äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
21. Linken Fuß zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung S heranziehen, gleichseitiger Fauststoß in Richtung S.
22. Mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Rückwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in Richtung S.
23. Mit Links einen Schritt in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung, gleichseitiger Fauststoß in Richtung S.
24. Linken Fuß in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, Pressblock mit gekreuzten Unterarmen in der unteren Stufe.
25. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach S zur rechten Rückwärtsstellung setzen, mit Rechts Ellenbogenstoß nach hinten (in Richtung S).
26. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, linken Fuß neben dem rechten Fuß zur geschlossenen Haltung absetzen, mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms, gleichzeitig untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
27. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms, gleichzeitig untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.
28. Linken Fuß nach L1 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
29. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, dabei die Knie etwas strecken, rechten Fuß nach R1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.

### Ende

Rechten Fuß zur geschlossenen Haltung an den linken Fuß heranziehen, die linke Hand ist über der rechten Hand, wobei die linke Hand die rechte Hand voll abdeckt. Der Abstand zwischen Händen und Bauch beträgt etwa 10 cm.

**Chung Mu**

Diagramm:

**Start**

Parallelhaltung

1. Linken Fuß nach L1 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Doppelblock mit beiden äußeren Handkanten (linke Handkante nach vorne zur Mitte, die rechte über dem Kopf).
  2. Rechten Fuß nach L1 zur rechten Vorwärtsstellung absetzen, Schlag mit der rechten Außenhandkante von außen nach innen in der Vorwärtsstellung in der oberen Stufe, wobei die linke Hand zum Schutz vor die Stirn geführt wird.
  3. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach R1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
  4. Mit Links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Vorwärtsstellung, gleichseitiger horizontaler Fingerspitzenstoß in der oberen Stufe.
  5. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit Links einen Schritt nach V zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
  6. Gewicht auf den linken Fuß verlagern, das rechte Bein zur linksgerichteten Beugehaltung in Richtung S anheben, Abfangbewegung mit dem äußeren rechten Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die linke Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
  7. Seitlicher Durchstichtritt mit dem rechten Fuß in Richtung S.
  8. Rechten Fuß zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung V, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die rechte Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
  9. Mit Rechts einen Schritt in Richtung V, linken Fuß hochziehen zum Sprung in Richtung V, seitlicher Durchstichtritt im Sprung. Nach V landen zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
  10. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 270° in Richtung R2 drehen, linken Fuß nach R2 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, Abfangbewegung mit dem äußeren linken Unterarm in der unteren Stufe.
  11. Linken Fuß zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, mit beiden Händen den Kopf des Gegners fassen.
  12. Den Kopf des Gegners zur eigenen Brust ziehen, Kniestoß mit dem rechten Knie zur Brust des Gegners.
  13. Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen, in Uhrzeigerrichtung um 180° in Richtung L2 drehen, mit Links einen Schritt in Richtung L2 zur linken Vorwärtsstellung, entgegengesetzter Schlag mit der rechten Innenhandkante von außen nach innen in der oberen Stufe, wobei die linke Hand mit der Handfläche nach unten unter den Ellenbogen des rechten Schlagarms geführt wird.
  14. Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung L2 in der mittleren Stufe.
  15. Rechten Fuß auf V absetzen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung weiterdrehen, Rückwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung L2.
14. und 15. Bewegung in schneller Folge

16. Linken Fuß nach L2 zur linken Rückwärtsstellung in Richtung R2 absetzen, Abfangbewegung mit dem äußeren rechten Unterarm in der mittleren Stufe, wobei die linke Faustunterseite vor den Solar-Plexus geführt wird.
17. Halbkreisfußstoß mit dem linken Fuß 45° in Richtung R2 in der mittleren Stufe.
18. Linken Fuß neben den rechten Fuß auf V absetzen, mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur linksgerichteten starren Rückwärtsstellung, U-förmiger Abwehrblock mit abgespreizten Daumen.
19. Hochspringen und gegen die Uhrzeigerrichtung mit angezogenen Knien um 360° drehen. Auf der Absprungstelle in der linken Rückwärtsstellung landen, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante in der mittleren Stufe, wobei die linke Handkante vor den Solar-Plexus geführt wird.
20. Mit Links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, entgegengesetzter umgedrehter Fingerspitzenstoß in der unteren Stufe wobei die Faustunterseite der linken Hand vor die Schulter des stoßenden rechten Arms gebracht wird.
21. Linken Fuß zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung S heranziehen, mit Rechts hoher Fastrückenschlag zur Seite (hinten), gleichzeitig Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm in der unteren Stufe.
22. Mit Rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, gleichseitiger vertikaler Fingerspitzenstoß in der mittleren Stufe, wobei die linke Hand einen Angriff zur Mitte abwehrt und dann unter den Ellenbogen der stoßenden rechten Hand platziert wird.
23. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 270° in Richtung L1 drehen, linken Fuß nach L1 zur linken Vorwärtsstellung absetzen, Unterarmdoppelblock (Abwehr mit dem inneren linken Unterarm, wobei die rechte Faust so an den Ellenbogen des abwehrenden linken Arms geführt wird, das man auf den Faustballen sehen kann) in der mittleren Stufe.
24. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach L1 zur Sitzstellung absetzen, Abwehr nach vorne mit dem äußeren rechten Unterarm in der mittleren Stufe. Anschließend Fastrückenschlag mit der rechten Faust in Richtung L1 in der oberen Stufe.
25. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, seitlicher Durchstichtritt mit dem rechten Fuß in Richtung R1 in der mittleren Stufe.
26. Rechten Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, seitlicher Durchstichtritt mit dem linken Fuß in Richtung R1 in der mittleren Stufe.
27. Linken Fuß nach R1 absetzen, in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach L1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, bremsende Abfangbewegung mit gekreuzten Handkanten in der in der mittleren Stufe.
28. Mit Links einen Schritt in Richtung L1 zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit beiden Handflächen in der mittleren Stufe.
29. Linken Fuß auf die Linie L1-R1 setzen, Gewicht auf den linken Fuß verlagern, in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach R1 setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit dem äußeren rechten Unterarm.
30. Entgegengesetzter Fauststoß in der mittleren Stufe.

### Ende

Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, linken Fuß zur Parallelhaltung heranziehen.

**Anhang B: Entwicklung des heutigen Taekwon-Do**

Grundlagenwissen TAEKWON-DO Schrift Nr. 02

Hans Jürgen Sobota

Taekwondo Sportgemeinschaft Schwerte e.V.

Erstfassung: 02/1992

letzter Stand 03/2005

(Kein Garantie bei den älteren Daten.)

Zur vollständigen Geschichte des "modernen" Taekwon-Do (Taekwondo) gibt es meines Wissens keine Bücher oder Unterlagen.

Die hier von mir, so objektiv wie mir möglich, niedergeschriebenen Daten sind zu einem Teil aus vielen Büchern gesammelt oder beruhen auf Erzählungen älterer Dan-Träger der verschiedenen Stilrichtungen.

Also bei Zweifeln Ihrerseits, glauben Sie nichts, forschen Sie selbst.

Sehr wertvoll waren mir Bücher von europäischen Historikern ohne Bezug zur Kampfkunst.

Das oft verwendete Wort "Traditionell" hat übrigens fast keine Bedeutung, es deutet im heutigen Sprachgebrauch nur an, dass man eine Sache am Vortag schon einmal versucht hat.

- 1910** Korea ist endgültig von Japan einverleibt worden. Koreanische Kultur (Schrift, Sprache usw.) sind unterdrückt.
- 1918** Am 9. November 1918 wird der „Begründer“ des Taekwon-Do der spätere General Choi. Hong Hi in Ha Dae im heutigen Nordkorea geboren.
- 1930** Taek-Kyon soll Choi Hong Hi schon in früher Jugend von seinem Kaligraphielehrer Han Il Dong gelernt haben. Es gibt Quellen die behaupten er soll im Taek-Kyon bereits mit 12 Jahren den 1. Dan erreicht haben, obwohl es meines Wissens im Taek-kyon gar kein Graduierungssystem gab.
- ca. 1938 - 1945** Choi Hong Hi wird in Japan im japanischen Karate ausgebildet.  
Nach 2 Jahren bekommt er den 1. Dan in Karate.  
Er erreicht den 2. Dan im Karate, diese Angabe entspricht seiner eigenen Aussage.
- 1945 - 1955** Choi Hong Hi leistet die Grundlagenarbeit, durch die seine erste Stilrichtung „Chang Ho Yo“, Grundlage für das spätere Taekwon-Do entsteht und etwa ab 1948 in Teilen der koreanischen Armee Ausbildungsbestandteil, später dann Pflichtausbildung in der ganzen südkoreanischen Armee wird.  
Taekwon-Do wird auch Ausbildungsbestandteil der amerikanischen Militärpolizei in Seoul.
- Vor 1955** Viele verschiedene Stilrichtungen unter den verschiedensten chinesischen oder koreanischen Namen. Aber fast alle koreanischen Kwan-Begründer wurden im japanischen Karate ausgebildet
- 1955** In Süd-Korea wird am 11. April 1955 die neue kriegerische Kunst mit dem Namen "Taekwon-Do" offiziell gegründet. Der Begriff Taekwon-Do wird aber erst einmal hauptsächlich nur beim Militär verwendet. Der allgemeine Verband benutzt den Namen Tae Soo Do.  
Choi Hong Hi vereinigt „zwangsweise“ alle Meister der Kampfkünste im neuen Verband, wer auf seiner Stilrichtung beharrte musste gehen.
- 1959** Beginn der Ausbreitung des Taekwon-Do über die gesamte Welt.  
Südkoreanische Meister beginnen auch in der BRD zu unterrichten.
- 1961** Am 16. Mai 1961 Militärputsch in Südkorea unter Führung von Park. Chun Hee.  
Die KTA (Korean TKD Association) wird als Verband registriert.
- 1962** Erste offizielle Teilnahme des Taekwon-Do während der nationalen Spiele in Süd-Korea.  
Während seiner Zeit als koreanischer Botschafter in Malaysia (ca. 1962 bis 1965) vollendet Choi Hong Hi seine ersten 20 Hyong. Während der Abwesenheit von Choi. Hong Hi wird der Name "Korean Taekwon-Do Association" in "Korean Tae Soo Do Association" geändert.

- 1965** Oktober 1965 „Beginn des Taekwon-Do in der Bundesrepublik“ nach Besuch Choi. Hong Hi mit einem Demonstrationsteams ... (Han. Cha Kyo 6. Dan, Kwon. Jae Hwa 5. Dan, Kum. Jun Kun 5. Dan, Park. Jomg Soo 5. Dan).  
Choi. Hon Hi setzt durch das der Name "Korean Tae Soo Do Association" wieder in "Korean Taekwon-Do Association" geändert wird.  
General Park. Chun Hee erklärt Taekwon-Do zum koreanischen Nationalsport.  
Von einem KTA-Poomse-Komitee werden in Süd-Korea innerhalb von zwei Jahren acht Palgwe und acht Yudana-Formen entwickelt und ab 30.11.1967 in den Kwans der KTA gelehrt.  
Siehe dazu auch unter 1969.
- 1966** Am 22. März 1966 Gründung der ITF (International Taekwon-Do Federation) in Seoul.  
Kampfsystem : ohne Kontakt, ab 1974 Semi-Kontakt.  
Gründungsmitglieder: Aus Korea, Deutschland, Italien, Türkei, Malaysia, Vietnam, Singapur, Arabien, USA. Präsident Choi Hong Hi.  
Mai 1966 Kwon. Jae Hwa, noch ITF, gibt Unterricht in München in der Kampfsportschule von Carl Wiedmeier .
- 1967** Gründung des Deutschen Taekwondo-Verbandes mit Ausrichtung der 1. Deutschen Taekwondo-Meisterschaft.
- 1968** Ein Teil der Taekwon-Do Sportler (Südwestdeutsche Taekwondo-Verband) in der BRD organisieren sich als Sektion Taekwon-Do des Deutschen Judo Bundes und richten ebenfalls eine Deutsche Meisterschaft aus.
- 1969** Der letzte Teil des Formensystem der 1973 gegründeten WTF, die Taeguk Poomse, wird am 30.01.1969 erstmals von den drei Großmeistern Park - Hae - Man / Nam - Suklee-Uoon / Um Yoon - Jick Ro der Korea Taekwondo Assicoation (KTA) vorgestellt.
- 1971** Am 29. Oktober 1971 wird Heinz Marx Bundesvorsitzender der Sektion Taekwon-Do im Deutschen Judo Bund.  
Kwon. Jae Hwa wird nach Kim. Jang Il neuer Bundestrainer.
- 1972** Wegen innenpolitischer Streitigkeiten in Süd-Korea verlegt General Choi Hong Hi den Sitz der ITF nach Toronto in Kanada. Er beginnt die Reform seines Taekwon-Do.  
Ein Stichwort dazu „30 Jahre Korruption ~ Herrschaft der Generäle“, siehe auch unter 1961
- 1973** Am 28. Mai 1973 Gründung der WTF (World Taekwondo Federation).  
Kampfsystem : Vollkontakt (Westenkampf ohne Faust zum Kopf).  
In Süd-Korea erfolgt die Umstellung der Formen von Hyong auf Poomse  
Die Poomse wird in aller Welt verbreitet.  
Heinz Marx vom Südwestdeutschen Taekwondo-Verband im DJB wird Exekutiv Member des neuen Weltverbandes, das genaue Datum ist mir nicht bekannt.
- 1980** Die WTF wird als Weltfachverband Taekwondo vom IOC anerkannt.
- 1981** Die Sektion Taekwon-Do des Deutschen Judo Bundes gründet die DTU (Deutsche Taekwondo Union) .  
Von der ITF Germany (koreanisch gelenkt) spalten sich unter der Führung koreanischer Meister weitere Taekwondoin ab und gründen den DTB (Deutschen Taekwondo Bund) um sowohl von der ITF als auch von der WTF unabhängig zu sein.  
Choi Hong Hi macht sein reformiertes Taekwon-Do in Nordkorea bekannt.
- 1982** Die DTU wird Mitglied im DSB (Deutschen Sport Bund).  
Im August 1982 wird die ITF-D (ITF-Deutschland) gegründet.
- 1983** Das Hauptbüro der ITF wird nach Wien verlegt.
- 1988** Taekwondo ist erstmals Demonstrationswettbewerb bei den Olympischen Spielen in Süd-Korea.

- 1994** Das Taekwondo der WTF (Westen-Vollkontakt-Wettkampf) soll im Jahr 2000 erstmals Voll-Olympisch werden.
- 1995** Nach meiner persönlichen Bewertung praktiziert in Deutschland, verbandsübergreifend gesehen, die Mehrheit der Taekwondoin das erste Formensystem des Choi Hong Hi / Taekwon-Do, die Hyong.  
Auf Wunsch einiger „Deutscher Verbandsfunktionäre“ und folgendem Druck der WTF (Südkorea) werden die bisher in der DTU gleichberechtigten Hyong-Taekwondo(ka) von der DTU gezwungen das Formensystem Poomse zu übernehmen oder aus der DTU auszuscheiden.  
Es gehen etwa 5000 Hyong-Taekwondoin in bestehende kleine Verbände und einige Vereine gründen neue Verbände.  
Selbstverständlich darf man in den DTU-Verbänden und Vereinen weiterhin das Formensystem Hyong zum privaten Vergnügen praktizieren.  
Prüfungen sind laut Prüfungsordnung allerdings nur im Formensystem Poomse möglich.
- 2000** Für die mehreren tausend 1995 unnötig vertriebenen Hyong-Taekwondoin erntet die DTU den Lohn, drei Sportler der DTU (Fadime Helvacioğlu - 49 kg - ausgeschieden, Faissal Ebnoutalib - 80 kg - Silbermedaille, Aziz Acharki - 68kg - sechste Platz) dürfen zur Olympiade.  
Ansonsten immer das gleiche: Zank-Streit-Waffenstillstand-Zank-Streit-Waffenstillstand  
Zum Beispiel in der DTU, auf allen Funktionärssebenen, ITF und andere Verbände entsprechend.
- 2000** Damit gibt es in Deutschland:
- die DTU (mit ca. 50000 Mitgliedern) die sich auf dem Weg zum reinen kommerziellen Hochleistungssport befindet. Das Kampfsystem Vollkontakt-Westenkampf hat sich zur einer modernen Form des alten koreanischen Fußkampfes Taek-Kyong zurückentwickelt, leider ohne dessen Technikvielfalt. Fallschule, Hebel, Würfe, Fußfeger, asiatische erste Hilfe, usw. sind den meisten Taekwondoin der DTU unbekannt.
  - die ITF-D mit ca. 4000 Mitgliedern die einen ähnlichen sportlichen Weg mit einem anderen Kampfsystem beschreiten möchte. Auch hier ist das Niveau sehr unterschiedlich.
  - weitere zahllose Verbände (DTB, TTV, ITTV, Kwon, u.s.w.) mit 500 bis 3000 Mitgliedern, die aus den verschiedensten Gründen (und zum Teil aus durchaus ehrenwerten Motiven) für sich arbeiten.
  - weitere zahllose Vereine mit hohen Danträgern mit bis zu 500 Mitgliedern, die aus den verschiedensten Gründen (und zum Teil aus durchaus ehrenwerten Motiven) für sich arbeiten.
- In allen beschriebenen Bereichen ist ein höchst unterschiedlicher Wissen- und Könnenstand vorzufinden.
- 2002** General Choi Hong Hi, Begründer des traditionellen Taekwon-Do, geboren am 11. April 1955 in Südkorea, stirbt mit 83 Jahren in Nordkorea.
- 2003** Nach dem Tod von Choi Hong Hi 9. Dan Taekwon-Do gibt es nun drei ITF Weltverbände.  
Seine alte ITF, den ITF Verband seines verstoßenen Sohnes und ein während der Beerdigung von Choi, unter dubiosen Umständen, in Nordkorea gewählten neuen Präsidenten einer weiteren ITF.



- 2004** Der südkoreanische Präsident der WTF und IOC-Vizepräsident Kim Un-Yong 10. Dan Taekwondo muss wegen Korruption und Veruntreuung von 559.000 Euro für zweieinhalb Jahre ins Gefängnis. Nach der Verurteilung droht Kim nun der endgültige Ausschluss aus dem IOC, das ihn bereits vorläufig seiner Rechte und Funktionen enthoben hatte.
- (Quelle: Spiegel-Online 3.06.2004: Der Vorsitzende Richter erklärte die Milde des Strafmaßes mit Kims hohem Alter, seiner Reue und seinem "Beitrag zur weltweiten Entwicklung der nationalen Sportart Taekwondo". Das Gericht wies Kim außerdem an, 788 Millionen Won zurückzuzahlen. Die Staatsanwaltschaft hatte zuvor sieben Jahre Haft gefordert. Das Anwaltsteam von Kim kündigte Berufung gegen das Urteil an. Südkoreas international bekanntester Sportfunktionär war im Januar verhaftet worden. Zuvor hatte er sein Abgeordnetenmandat niedergelegt und war als Vorsitzender des Taekwondo-Weltverbandes zurückgetreten) .*
- Anmerkung 2005.....Das Urteil wurde bestätigt, die Berufung verworfen...8.2005 inzwischen hat es eine Amnestie gegeben.....

~~~~~

Beim Taekwondo geht es hierbei um ein sehr trauriges Kapitel südkoreanischer Innenpolitik. Natürlich in Wechselwirkung mit dem Nordkorea Problem und der Weltpolitik im Zeichen des kalten Krieges. Es zeigt sich ein Abbild der koreanischen Entwicklung und Denkart nach der Befreiung von Japan und das daraus resultierende Handeln auch in der „Entwicklung?“ der Taekwondo-Stilrichtungen.

**Zusammenfassend sei gesagt:**

Durch den Koreakrieg und noch mehr durch das vom fehlinterpretiertem neukonfuzianischem Denken geprägte Handeln der Koreaner sind die zu erreichenden Ideale (wie man sie auch immer für sich bewertet), die vielfältigen Techniken des ursprünglich konzipierten Taekwondo und zahlreiche kompetente Persönlichkeiten für diese Kampfkunst verlorengegangen.

Ich persönlich versuche die erste Stilrichtung des Choi Hong Hi -Taekwon-Do zu lernen und zu lehren, denn sie ist für alle Altersgruppen in geistiger wie körperlicher Hinsicht, mit Bedacht ausgeübt, uneingeschränkt geeignet.

Es gibt noch ältere vom chinesischen Einfluss geprägte Stilrichtungen des Tang Soo Do (bedeutet auf chinesisches Taekwondo) die lange vor Choi Hong Hi gelehrt wurden und aus denen auch die Urstile des Karate auf Okinawa hervorgegangen sein sollen.

Ob das so stimmt müssen jeder für sich selbst herausfinden.

**Anmerkung:**

Jedem Taekwondoin sei das Buch „Tödliche Kunst“ („A Killing Art“) von Alex Gillis empfohlen (<http://www.toedliche-kunst.de>).

„Tödliche Kunst“ bringt erstmals in deutscher Sprache einige der hinter den im Taekwon-Do weit verbreiteten Mythen und Märchen verborgenen Wahrheiten ans Licht.