



Taekwon-Do



태
권
도



GRUNDSÄTZE

TRAININGSGEHEIMNISSE

KÖRPERZONEN

STÄNDE (STELLUNGEN)

GÜRTELFARBEN

BEWEGUNGSFORMEN

BEGRIFFE

SCHULTERBREITE

Grundsätze des Taekwon-Do

1. **Höflichkeit** *Ye Ui*
2. **Integrität** *Yom Chi*
3. **Ausdauer (Durchhaltevermögen)** *In Nae*
4. **Selbstkontrolle** *Guk Gi*
5. **Unbezwinglicher Wille** *Baekjul Boolgool*

zu 1. Höflichkeit (Ye Ui)

Es kann gesagt werden, dass Höflichkeit ein ungeschriebenes Gesetz ist, das von Philosophielehrern der Antike als ein Mittel zum besseren Verständnis des Menschen unter Beibehaltung einer harmonischen Gesellschaft verordnet wurde. Es kann darüber hinaus als ein von einem Sterblichen benötigtes, letzter Prüfstein angesehen werden.

Schüler des Taekwon-Do sollten versuchen, die folgenden Elemente der Höflichkeit zu praktizieren, um sowohl ihren ehrenwerten Charakter aufzubauen als auch um das Training ordentlich durchzuführen:

1. Den Geist gegenseitiger Zugeständnisse fördern.
2. Beschämt sein über seine eigenen Schwächen, statt die anderer zu verachten.
3. Höflich zueinander sein.
4. Das Gefühl für Gerechtigkeit und Humanität fördern.
5. Zwischen Lehrer und Schüler, Ranghöheren und Rangniedrigeren, Älteren und Jüngeren unterscheiden.
6. Sich gemäß der Etikette verhalten.
7. Das Eigentum anderer respektieren.
8. Angelegenheiten mit Fairness und Aufrichtigkeit regeln.
9. Es zu unterlassen, im Zweifelsfall Geschenke zu geben oder anzunehmen.

yop joomuk	seitliche Faust
mit joomuk	Faustunterseite
pyun joomuk	Handballen
ghin joomuk	lange Faust
inji joomuk	Zeigefinger Knöchelfaust
choongi joomuk	Mittelfinger Knöchelfaust
umji joomuk	Daumen Knöchelfaust
mori	Kopf
murup	Knie
palkup	Ellbogen
bal	Fuß
balkal	Fußkante
balkal dung	Fußinnenkante
baldung	Spann
balbadak	Fußunterseite
balkarak	Zehen
ap kumchi	Fußballen
dwit kumchi	untere Ferse
dwitchook	hintere Ferse Hacke

sonstige

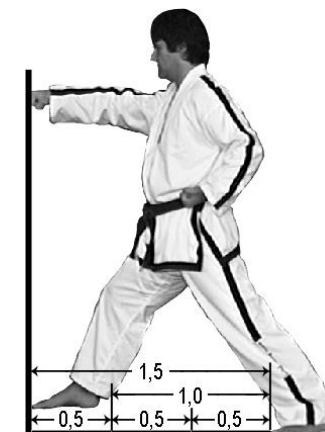
naeryo	abwärts
noollo	drücken
duro	schaufeln
ollyo	aufwärts
chookyo	aufsteigend
kyocha	kreuzen
bandal	bogenförmig
kiokja	winkelförmig
gutja	9-förmig
digutja	U-förmig
san	W-förmig
sang	zwillings
tu	doppel
daebi	schützen
soopyong	horizontal

Die Schulterbreite

Die Schulterbreite ist eine Maßeinheit im Taekwon-Do, die man benötigt, um die Längen und Breiten der Stände (Stellungen) zu bestimmen.

Wenn man in der Gangstellung steht und einen Fauststoß in mittlerer Höhe ausführt, dann bilden die Faust und die Zehen eine senkrechte Linie.

Da wir wissen, dass die Gangstellung, gemessen von den Zehenspitzen des vorderen Fußes bis zu den Zehenspitzen des hinteren Fußes 1,5 (1½) Schulterbreiten lang ist, zieht man 0,5 (½) Schulterbreite davon ab und erhält 1 Schulterbreite. Dieses dann erreichte Maß, muss in jedem Stand zur Anwendung kommen.



Taekwon-Do Begriffe

Kommandos	
charyot	Achtung
kyong-ye	grüßen
chunbi	vorbereiten
sijak	Beginn
hechyo	trennen
gesok	weitermachen
guman	Ende
Höhenangabe	
nopunde	obere Stufe
kaunde	mittlere Stufe
najunde	untere Stufe
Richtungsangabe	
ap	vorne
yopap	seitlich nach vorne
yop	seitlich
yopdwit	seitlich nach hinten
dwit	hinten
Seitenangabe der Handtechnik bezogen auf die Richtung des Standes	
baro	gleichseitig
bandae	gegenseitig

Ausführungsarten	
makgi	blocken
chaggi	greifen
jirugi	stoßen
taerigi	schlagen
tulki	stechen
gutgi	schneiden
chagi	treten
dollyo chagi	Kreistritt
cha busigi	Schnapptritt
ap cha busigi	Vorwärts-Schnapptritt
cha jirugi	Fußstoß
yop cha jirugi	seitlicher Fußstoß
dwit cha jirugi	Fußstoß nach hinten
twimyo	springen
Werkzeuge	
bakat palmok	Außenseite des Unterarms
an palmok	Innenseite des Unterarms
son	Hand
sonkal	Handkante
sonkal dung	Innenhandkante
sonkut	Fingerspitzen
sonbadak	Handfläche
son dung	Handrücken
sonkarak	Finger
bandalson	Bogenhand
hanulson	Himmelshand
joomuk	Faust
ap joomuk	Vorderseite der Faust
dung joomuk	Faustrücken

zu 2. Integrität (Yom Chi)

Im Taekwon-Do erhält das Wort Integrität eine lockerere Definition als die, die üblicherweise in Wörterbüchern angegeben ist: Man muss in der Lage sein, Recht und Unrecht zu definieren und bei begangenen Unrecht ein Gewissen haben, sich schuldig zu fühlen. In den folgenden Beispielen mangelt es an Integrität:

1. Der Lehrer, der von sich und seinem Können eine falsche Vorstellung vermittelt, indem er seinen Schülern aus Unkenntnis oder aus Gleichgültigkeit unsaubere Techniken zeigt.
2. Der Schüler, der von sich eine falsche Vorstellung vermittelt, weil er Bruchmaterialien vor Vorführungen „behandelt“ hat.
3. Der Lehrer, der schlechte Techniken mit luxuriösen Trainingshallen und falscher Schmeichelei vor seinen Schülern vertuscht.
4. Der Schüler, der einen Rang von seinem Lehrer verlangt oder zu kaufen versucht.
5. Der Schüler, der einen Rang um des Egos oder des Gefühls der Macht willen erreicht.
6. Der Lehrer, der seine Kunst wegen materialistischer Gewinne unterrichtet und fördert.
7. Der Schüler, dessen Handlungen nicht in Einklang mit seinen Worten stehen.
8. Der Schüler, der sich schämt, die Meinungen seiner Rangniedrigeren zu suchen.

zu 3. Ausdauer (Durchhaltevermögen) (In Nae)

Es gibt alte orientalische Redensarten: „Geduld führt zu Tugend oder Verdienst.“ „Man kann ein friedliches Heim schaffen, indem man 100 mal geduldig ist.“ Gewiss werden Glück und Reichtum am wahrscheinlichsten dem geduldigen Mensch gebracht. Um etwas zu erreichen, sei es ein höherer Grad oder die Perfektion einer Technik, muss man sich ein Ziel setzen und dann mit Ausdauer verfolgen. Robert Bruce erhielt seine Lektion über Ausdauer durch die beharrlichen Anstrengungen einer niedrigen Spinne. Es war diese Ausdauer und Zähigkeit, die es ihm schließlich ermöglichte, Schottland im vierzehnten Jahrhundert zu befreien. Eines der wichtigsten Geheimnisse, wenn man eine Führungskraft im Taekwon-Do werden will, ist, jede Schwierigkeit durch Ausdauer zu überwinden. Konfuzius sagte: „Wer in einfachen Dingen ungeduldig ist, kann in Dingen von großer Bedeutung selten Erfolg erzielen.“

zu 4. **Selbstkontrolle** (*Guk Gi*)

Dieser Grundsatz ist innerhalb oder außerhalb des Dojangs extrem wichtig, ob es um das Verhalten bei freiem Sparring oder um persönliche Angelegenheiten geht. Ein Verlust von Selbstkontrolle kann sich beim freien Sparring katastrophal für beide, den Schüler und seinen Gegner, auswirken. Die Unfähigkeit, im Rahmen des eigenen Könnens oder Wirkungskreises zu leben und zu arbeiten ist ebenfalls ein Mangel von Selbstkontrolle.

Nach Lao-Tzu ist „der Begriff des Stärkeren die Person, die über sich selbst siegt statt über jemand anderes.“

zu 5. **Unbezwinglich Wille** (*Baekjul Boolgool*)

„Hier liegen 300, die ihre Pflicht taten,“ lautet eine Grabinschrift für eine der größten Heldentaten der Geschichte der Menschheit. Obwohl sie den überlegenen Streitkräften von Xeres gegenüberstanden, zeigten Leonidas und seine 300 Spartaner bei Thermopylae der Welt, was unbezwinglicher Wille bedeutet. Dieser zeigt sich, wenn ein mutiger Mann und seine Prinzipien überwältigenden Chancenungleichheiten ausgesetzt sehen. Ein ernsthafter Schüler des Taekwon-Do wird jederzeit bescheiden und ehrlich sein. Wenn er mit Ungerechtigkeit konfrontiert wird, wird er der streitbaren Partei ohne irgendwelche Furcht und Zögern mit unbezwinglichem Willen gegenüberzutreten, ungeachtet wer und egal wie groß die Anzahl sein mag.

Es gibt vier Arten eine Technikfolge auszuführen.

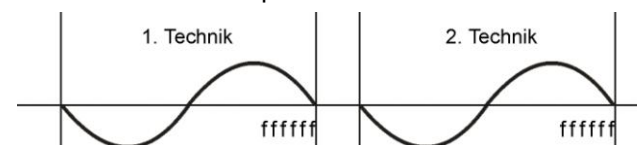
(Dargestellt mit zwei Techniken)

1.) Die **normale Bewegungsfolge**

Jede Technikfolge wird in der Regel auf diese Art ausgeführt.

Es werden zwei komplette Sinuswellen mit einer kurzen Unterbrechung ausgeführt.

Am Ende jeder Technik wird scharf ausgeatmet.



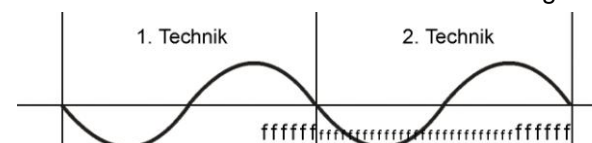
2.) Die **fortlaufende Bewegungsfolge**

Diese Ausführungsart wird in der Tul angegeben.

Es werden zwei komplette Sinuswellen ohne Unterbrechung ausgeführt.

Am Ende der ersten Technik wird scharf ausgeatmet, dann ohne

Unterbrechung weiter ausatmen und am Ende der zweiten Technik wieder scharf ausatmen.

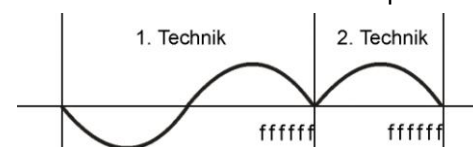


3.) Die **schnelle Bewegungsfolge**

Diese Ausführungsart wird in der Tul angegeben.

Die erste Sinuswellen wird komplett ausgeführt, dann ohne Unterbrechung nur die letzte Auf- und Abwärtsbewegung der zweiten Sinuswelle ausführen.

Am Ende jeder Technik wird scharf ausgeatmet.



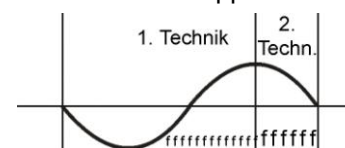
4.) Die **verbundenen Bewegungsfolge**

Diese Ausführungsart wird in der Tul angegeben.

Es wird insgesamt nur eine Sinuswelle ausgeführt, wobei die erste Technik mit der Aufwärtsbewegung und die zweite Technik mit der Abwärtsbewegung ausgeführt wird.

Während der gesamten ersten Technik wird ausgeatmet und ohne das Ausatmen zu stoppen wird mit der zweiten Technik scharf ausgeatmet.

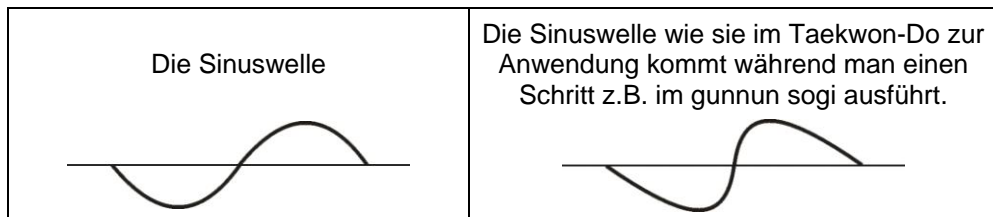
Bei der verbundenen Bewegung ist die erste Technik immer eine Technik die als natürliche Bewegung ausgeführt wird.



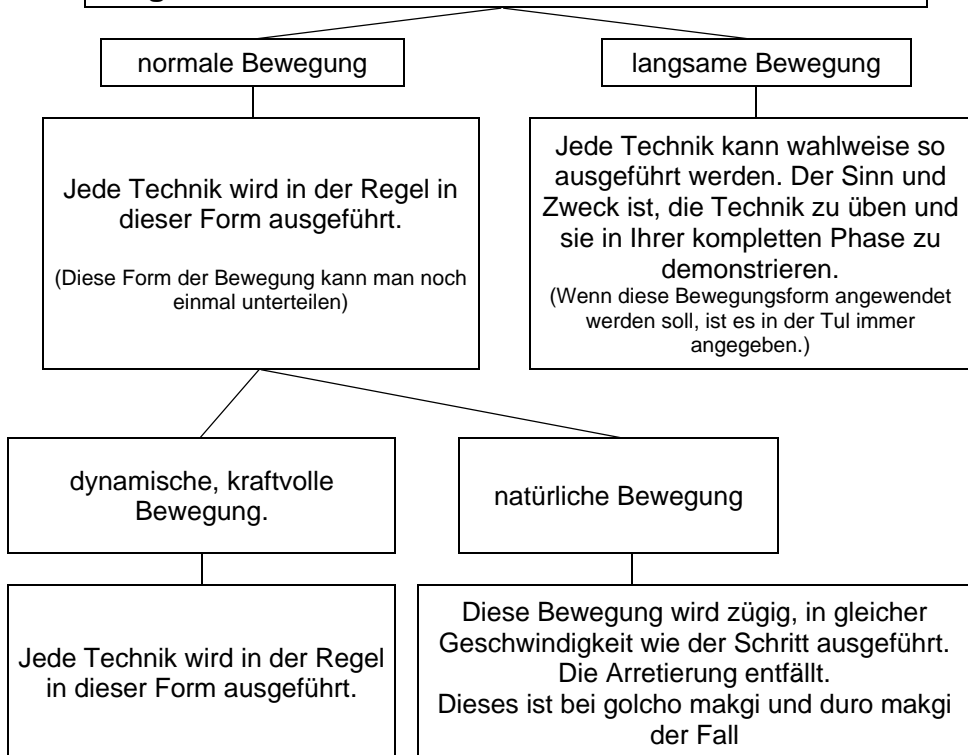
Taekwon-Do Bewegungsformen

Im Taekwon-Do wird jede Technik in einer Sinuswelle ausgeführt. Zu Beginn macht der Körper durch die Entspannung der Muskulatur eine Abwärtsbewegung, welche dann in eine Aufwärtsbewegung übergeht und mit einer Abwärtsbewegung endet.

Die Sinuswelle beginnt eigentlich mit einer positiven Halbwelle, die dann in eine negative Halbwelle übergeht. Im Taekwon-Do beginnt die Welle die wir ausführen mit einer negativen Halbwelle, die dann in eine positive Halbwelle übergeht. Dennoch sprechen wir davon, dass jede Technik in einer Sinuswelle ausgeführt wird.



Es gibt zwei Arten eine einzelne Technik auszuführen



Trainingsgeheimnisse im Taekwon-Do

(Trainingsregeln im Taekwon-Do)

1. **Die Theorie der Kraft kennen und wissen wie man Sie einsetzt.**
2. **Den Sinn und Zweck, sowie die Bedeutung einer jeden Technik kennen und verstehen.**
3. **Stand, Technik, Blick und Atmung gleichzeitig.**
4. **Die passende Technik und das richtige Werkzeug auswählen.**
5. **Sich mit der richtigen Entfernung und dem richtigen Winkel, für einen Angriff oder eine Abwehr, vertraut machen.**
6. **Während die Technik in der Bewegung ist, sind beide Arme und Beine leicht gebeugt.**
7. **Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung, wobei eine einmal begonnene Bewegung niemals unterbrochen werden soll.**
8. **Jede Technik wird in einer Sinuswelle ausgeführt.**
9. **Jede Technik hat eine Atmung, ausgenommen die verbundene Bewegung, die insgesamt nur eine Atmung hat.**

zu 1. Die Theorie der Kraft kennen und wissen wie man Sie einsetzt.

Um die Kraft zu erhöhen muss entweder die Masse oder die Beschleunigung erhöht werden. Man erhält die maximale Beschleunigung, in dem aus einem lockeren, nicht verspannten Ansatz heraus beschleunigt wird. Da die Masse eines Körpers konstant ist, also nicht erhöht werden kann, muss man die maximal erzielbare Kraft abhängig machen, von der maximalen Beschleunigung und der bei der Technik beteiligten Masse. Die bei der Technik beteiligten Masse erhöht man, in dem man den gesamten Körper in die Bewegungsrichtung der Technik beschleunigt. Somit werden Techniken, bei denen der Oberkörper in der Endstellung gerade oder seitlich steht, mit einer Abwärtsbewegung unterstützt. Techniken, bei denen der Oberkörper in der Endstellung schräg steht, werden zusätzlich zu der Abwärtsbewegung durch eine seitlichen Bewegung des Körpers und der Hüfte unterstützt. Eine Unterstützung durch eine Abwärtsbewegung bringt jedoch nur innerhalb eines neuen Schrittes, der in Richtung der Technik ausgeführt wird, eine Erhöhung der in der Technik beteiligten Masse. Bei allen anderen Abwärtsbewegungen wird zwar nicht die bei der Technik, aber die bei der Bewegung beteiligte Masse erhöht. Deswegen wird auch hier die Technik mit einer Abwärtsbewegung ausgeführt.

zu 2. **Den Sinn und Zweck, sowie die Bedeutung einer jeden Technik kennen und verstehen.**

Welcher Angriff kann in welchen Situationen mit welchem Angriffswerkzeug erfolgen? Welche Abwehr mit welchem Abwehrwerkzeug kann auf den jeweiligen Angriff erfolgen? Wie wirken diese Techniken und wie werden sie richtig ausgeführt?

zu 3. **Stand, Technik, Blick und Atmung gleichzeitig.**

Die Synchronität einer jeden Bewegung ist sehr wichtig. Der Stand und die Technik müssen zum gleichen Zeitpunkt ihre Endposition erreichen. Gleichzeitig wird scharf ausgeatmet und der Blick ist in Richtung der Technik gerichtet.

zu 4. **Die passende Technik und das richtige Werkzeug auswählen.**

Sind die Augen das Ziel des Angriffs, dann ist es sinnvoller einen Stich mit den Fingern als einen Stoß mit der Faust auszuführen.

Ist das Kinn das Ziel des Angriffs, so erzielt man mit einem Fingerstich keine Wirkung. Ein Stoß mit der Faust ist jedoch sehr wirkungsvoll

zu 5. **Sich mit der richtigen Entfernung und dem richtigen Winkel, für einen Angriff oder eine Abwehr, vertraut machen.**

Wenn der Gegner ganz nah ist, muss ich entweder eine kurze Technik wählen, die Distanz vergrößern und eine längere Technik wählen, oder aber seitlich ausweichen, um einen anderen Winkel zu meinem Gegner zu bekommen und eine dementsprechende Technik wählen.

zu 6. **Während die Technik in der Bewegung ist, sind beide Arme und Beine leicht gebeugt.**

Zu Beginn der Technik werden die Muskulatur entspannt und die Arme und Beine leicht gebeugt. Sie dürfen während der Bewegungsphase niemals ganz gestreckt sein. Eine Streckung darf erfolgen, wenn die Endposition der Technik erreicht wird.

Ausnahmen wären hier zum Beispiel, wenn man mehrere Techniken in narani, moa oder soojik sozi ausführt. Hierbei wird die Muskulatur zwar entspannt, die Beine bleiben aber gestreckt.

Gürtelfarben im Taekwon-Do

Bedeutung der Gürtelfarben

Weiß	Bedeutet Unschuld: wie ein Schüler der am Anfang steht, ohne Taekwon-Do zu kennen.
Gelb	Ist die Erde, in der eine Pflanze ihre Wurzel schlägt. So schlägt der Schüler seine ersten Wurzeln im Taekwon-Do.
Grün	Ist die Pflanze die wächst. So entwickeln sich die Taekwon-Do Fertigkeiten des Schülers.
Blau	Ist der Himmel in den die Pflanze zu einem mächtigen Baum heranwächst. So wachsen die Taekwon-Do Fertigkeiten des Schülers.
Rot	Ist die Gefahr des Schülers sich zu überschätzen und weist ihn darauf hin, sich zu kontrollieren. Der Gegner wird gewarnt, sich von ihm fernzuhalten.
Schwarz	Ist das Gegenteil von Weiß und zeigt das Können und die Reife im Taekwon-Do. Dunkelheit und Furcht können ihn nicht mehr beeindrucken.

Die einzelnen Taekwon-Do Graduierungen

Schwarzer Gürtel	I. bis IX. Dan (1. bis 9. Dan)
Roter Gürtel mit schwarzem Streifen	1. Kup
Roter Gürtel	2. Kup
Blauer Gürtel mit roten Streifen	3. Kup
Blauer Gürtel	4. Kup
Grüner Gürtel mit blauem Streifen	5. Kup
Grüner Gürtel	6. Kup
Gelber Gürtel mit grünem Streifen	7. Kup
Gelber Gürtel	8. Kup
Weißer Gürtel mit gelbem Streifen	9. Kup
Weißer Gürtel	10. Kup

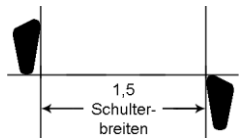
zu 14. *Diagonalstellung* **sasun sogi**

Die *Diagonalstellung* ist $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten breit, gemessen an den Fußinnenseiten.

Die Länge ergibt sich wenn die Ferse des vorderen Fußes und die Zehenspitzen des hinteren Fußes an die selben Linie grenzen.

Die Füße sind parallel und die Beine soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden.

Die Gewichtsverteilung ist 50% auf jedem Bein.



zu 15. *Gebeugte Vorbereitungsstellung B* **guburyo junbi sogi B**

Die *Gebeugte Vorbereitungsstellung B* gilt als Ausgangsstellung für den dwitcha jirugi.

Der Standfuß zeigt nach vorne und ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden.

Der andere Fuß wird zum Knie des Standfußes angezogen, so dass sich die Fußinnkante neben der Knieinnenseite befindet.

Das Knie des angezogenen Beines zeigt in die gleiche Richtung wie der Standfuß.

Die Arme nehmen eine Haltung neben dem Körper an.

Die Position der Fäuste ist ca. 25 cm seitlich der Oberschenkel.

Die Beugung der Arme beträgt ca. 30° .



zu 7. **Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung, wobei eine einmal begonnene Bewegung niemals unterbrochen werden soll.**

Dieses ist bei vielen Techniken klar. Nehmen wir einmal die Technik najunde makgi; sie beginnt im Ansatz mit einer Gegenbewegung. Aber auch die Technik gunnun so ap jumok kaunde baro ap jirugi hat eine Gegenbewegung. Kommt die Technik aus dem narani junbi sogi, so ist dieses kein Problem, da man die eine Faust anhebt und die andere zur Hüfte zurückbewegt (Gegenbewegung), um dann ohne Stopp den Arm nach vorn stoßen zu können.

Ist die Faust jedoch an der Hüfte, so kann diese nicht weiter zurückgezogen werden. Deshalb muss folgendes beachtet werden. Als erstes wird die Muskulatur entspannt, hierbei wird der vordere gestreckte Arm leicht anwinkelt und die zur Hüfte zurückgezogene Faust bewegt sich ein paar Zentimeter nach vorn. Nun ist es kein Problem mehr, die Faust während der Bewegung diese wenigen Zentimeter zurückzuziehen (Gegenbewegung), um dann ohne Stopp den Arm nach vorn stoßen zu können.

zu 8. **Jede Technik wird in einer Sinuswelle ausgeführt.**

Mit der Sinuswelle ist gemeint, dass der Körper sich abwärts, aufwärts und wieder abwärts bewegt. Für die Technik bedeutet das, dass sich zu Beginn der Bewegung durch Entspannung der Körper leicht senkt. Dieses wird sofort in eine Aufwärtsbewegung mit dem Ansatz der Technik umgesetzt und dann geht es wieder übergangslos in die Abwärtsbewegung und Ausführung der Technik.

Da man bei einer zweiten Technik, innerhalb eines Standes in dem beide Beine gestreckt sind, nicht mit einer Abwärtsbewegung beginnen kann, muss man in diesem Fall die erste Abwärtsbewegung entfallen lassen und die Entspannung ohne gleichzeitige Bewegung des Körpers ausführen. Erst mit dem Beginn der Gegenbewegung setzt man auch den Körper wieder mit ein.

Wichtig für diese Sinuswelle ist, dass sie rund und ohne zusätzlichen Stopp ausgeführt wird. Die Geschwindigkeit bleibt bis einschließlich zur Aufwärtsbewegung in etwa gleich und während der letzten Abwärtsbewegung wird maximal beschleunigt.

zu 9. **Jede Technik hat eine Atmung, ausgenommen die verbundene Bewegung, die insgesamt nur eine Atmung hat.**

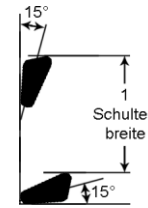
Man muss im Brennpunkt einer jeden Technik scharf ausatmen.

Die Ausnahme bildet hier die verbundene Bewegung. Hierbei werden zwei Techniken miteinander verbunden und somit auch nur in einer Sinuswelle und mit einer Atmung ausgeführt, wobei diese während der gesamten Bewegung anhält und man im Brennpunkt der zweiten Technik das Ausatmen verschärft.

Bei der fortlaufenden Bewegung wird dagegen im Brennpunkt der ersten Technik scharf ausgeatmet, dann ohne Unterbrechung weiter ausgeatmet und im Brennpunkt der zweiten Technik das Ausatmen wieder verschärft. (Es werden zwei vollständige Sinuswellen ausgeführt.)

zu 12. **Aufrechte Stellung soojik sogi**

Die *Aufrechte Stellung* ist 1 Schulterbreite lang, gemessen von den Zehenspitzen des vorderen Fußes bis zu der Innenseite des hinteren Fußes. Die Breite ergibt sich wenn die Ferse des vorderen Fußes und die Ferse des hinteren Fußes an dieselbe Linie grenzen. Beide Beine sind gestreckt und die Füße stehen aus dem rechten Winkel 15° nach innen. Die Gewichtsverteilung ist 60% auf dem hinteren Bein und 40% auf dem vorderen Bein.



zu 13. **Einbein Stellung waebal sogi**

Bei der *Einbein Stellung* zeigt der Standfuß gerade aus nach vorne und das Bein ist gestreckt.

Wenn der andere Fuß von vorne oder von der Seite herangezogen wird, dann bringt man die Fußinnkante neben die Knieinnenseite des Standfußes. Das Knie des angezogenen Beines zeigt in die gleiche Richtung wie der Standfuß.

Der Fuß des angezogenen Beines soll möglichst parallel mit dem Boden sein.

Wenn der andere Fuß von hinten herangezogen wird, dann legt man den Fußrücken (Spann) die Kniekehle des Standfußes.

Das Knie des angezogenen Beines zeigt in die gleiche Richtung wie der Standfuß.



zu 10. Hinterfuß Stellung **dwitbal sogi**

Die *Hinterfuß Stellung* ist 1 Schulterbreite breit, gemessen von den Zehenspitzen des vorderen Fußes bis zu der Außenseite des hinteren Fußes.

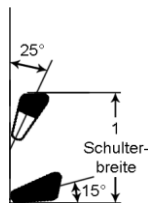
Die Breite ergibt sich wenn die Ferse des vorderen Fußes und die Ferse des hinteren Fußes an dieselbe Linie grenzen.

Der hintere Fuß steht aus dem 90° Winkel 15° und der vordere Fuß 25° nach innen.

Das hintere Bein ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden.

Den vorderen Fuß lockern und anheben, bis nur noch der Fußballen ganz leicht den Boden berührt.

Das Gewicht ist nahezu ganz auf dem hinteren Bein: man spricht auch von 90% zu 10%.



zu 11. Tiefe Stellung **nachuo sogi**

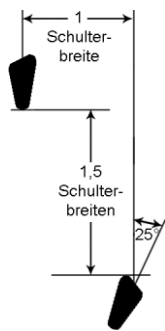
Die *Tiefe Stellung* ist 1½ Schulterbreiten lang, gemessen von der Ferse des vorderen Fußes bis zu den Zehenspitzen des hinteren Fußes.

Sie ist 1 Schulterbreite breit, gemessen in der Mitte beider Füße.

Das hintere Bein ist gestreckt und der hinter Fuß ist 25° nach außen abgewinkelt. Das vordere Bein ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Ferse eine senkrechte Linie bilden.

Der vordere Fuß zeigt gerade nach vorne.

Die Gewichtsverteilung ist ca. 50% auf jedem Bein.

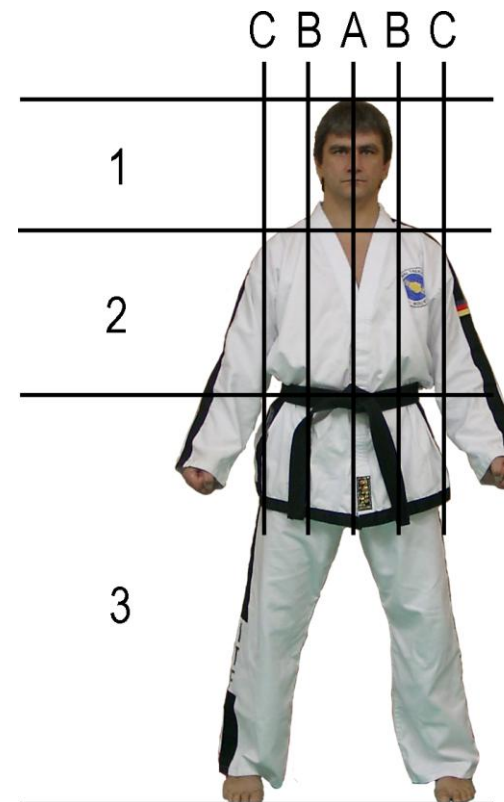


Körperzonen des Taekwon-Do

Der Körper wird in Höhenstufen (1,2 oder 3) und seitlich angeordnete Linien (A, B oder C) unterteilt.

Höhenstufen	1 hoch (obere Stufe)	Oberhalb der Schulterhöhe (Hals und Kopf).
	2 Mitte (mittlere Stufe)	Von der Gürtelhöhe (Bauchnabelhöhe) bis zur Schulterhöhe.
	3 tief (untere Stufe)	Unterhalb der Gürtel- b.z.w. Bauchnabelhöhe

seitlich angeordnete Linien	A	Mittellinie oder Solar Plexus Linie
	B	Brustlinie
	C	Schulterlinie



Taekwon-Do Stände (Stellungen)

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Achtung Stellung | charyot sogi |
| 2. Parallele Stellung | narani sogi |
| 3. Gangstellung | gunnun sogi |
| 4. L-Stellung | niunja sogi |
| 5. Sitzstellung | annun sogi |
| 6. Geschlossene Stellung | moa sogi |
| 7. Feste Stellung | gojung sogi |
| 8. Gebeugte Vorbereitungsstellung A | guburyo junbi sogi A |
| 9. Gekreuzte oder X-Stellung | kyocha sogi |
| 10. Hinterfuß Stellung | dwitbal sogi |
| 11. Tiefe Stellung | nachuo sogi |
| 12. Aufrechte Stellung | soojik sogi |
| 13. Einbein Stellung | waebal sogi |
| 14. Diagonalstellung | sasun sogi |
| 15. Gebeugte Vorbereitungsstellung B | guburyo junbi sogi B |

Die meisten Stände kann man in zwei Ausrichtungen ausführen.

Dieses ist wichtig für die Bezeichnung der Techniken, ob sie seitengleich (baro) oder seitenentgegengesetzt (bandae) sind.
 Ein rechtsgerichteter Stand trägt auf dem rechten Bein den größten Gewichtsanteil und umgekehrt. Sollte der Gewichtsanteil auf beiden Beinen gleich sein, dann hat ein rechtsgerichteter Stand das rechte Bein vorne und umgekehrt. Alle anderen Stände kann man nur in einer Ausrichtung ausführen.

zu 9. Gekreuzte oder X-Stellung **kyocha sogi**

Bei der *Gekreuzten oder X-Stellung* zeigen beide Füße gerade nach vorne. Das voll abgesetzte Bein ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden. Der andere Fuß wird vorne oder hinten überkreuzt nur mit dem Fußballen leicht abgesetzt.

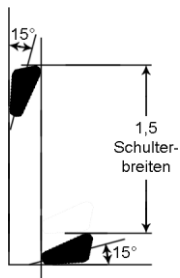
Das Gewicht ist nahezu ganz auf dem voll abgesetzten Bein: man spricht auch von 90% zu 10%.

Erreicht man diese Stellung durch einen Schritt, dann überkreuzt man vorne und erreicht man diese Stellung durch einen Sprung, dann überkreuzt man hinten.



zu 7. *Feste Stellung* **gojung sogi**

Die *Feste Stellung* ist $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten lang, gemessen von den Zehenspitzen des vorderen Fußes bis zu der Innenseite des hinteren Fußes.
Die Breite ergibt sich wenn der dicke Zeh des vorderen Fußes und die Ferse des hinteren Fußes an die selben Linie grenzen.
Das vordere Bein ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Ferse eine senkrechte Linie bilden.
Das hintere Bein ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden.
Die Füße stehen aus dem rechten Winkel 15° nach innen.
Die Gewichtsverteilung ist 50% auf jedem Bein.



zu 1. *Achtung Stellung* **charyot sogi**

Bei der *Achtung Stellung* sind die Fersen zusammen, die Zehen zeigen in einem Winkel von 45° nach außen und die Beine sind gestreckt.



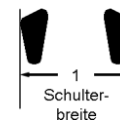
zu 8. *Gebeugte Vorbereitungsstellung A* **guburyo junbi sogi A**

Die *Gebeugte Vorbereitungsstellung A* gilt als Ausgangsstellung für den yopcha jirugi.
Der Standfuß ist wie bei der L-Stellung 15° nach innen und soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden.
Der andere Fuß wird zum Knie des Standfußes angezogen, so dass sich die Ferse neben der Knieinnenseite befindet.
Das Knie des angezogenen Beines zeigt in die 45° Richtung.
Mit den Armen wird ein mittlerer Schutzblock ausgeführt.



zu 2. *Parallele Stellung* **narani sogi**

Die *Parallele Stellung* ist 1 Schulterbreite breit, gemessen an den Fußaußenseiten.
Die Füße sind parallel und die Beine gestreckt.
Die Gewichtsverteilung ist 50% auf jedem Bein.



zu 3. Gangstellung **gunnun sogi**

Die *Gangstellung* ist $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten lang, gemessen von den Zehenspitzen des vorderen Fußes bis zu den Zehenspitzen des hinteren Fußes. Sie ist 1 Schulterbreite breit, gemessen in der Mitte beider Füße. Das hintere Bein ist gestreckt und der hinter Fuß ist 25° nach außen abgewinkelt. Das vordere Bein ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Ferse eine senkrechte Linie bilden. Der vordere Fuß zeigt gerade nach vorne. Die Gewichtsverteilung ist ca. 50% auf jedem Bein.



zu 4. L-Stellung **niunja sogi**

Die *L-Stellung* ist $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten lang, gemessen von den Zehenspitzen des vorderen Fußes bis zu der Außenseite des hinteren Fußes. Die Breite ergibt sich wenn der dicke Zeh des vorderen Fußes und die Ferse des hinteren Fußes an die selben Linie grenzen. Das vordere Bein ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Ferse eine senkrechte Linie bilden. Das hintere Bein ist soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden. Die Füße stehen aus dem rechten Winkel 15° nach innen. Die Gewichtsverteilung ist 70% auf dem hinteren Bein und 30% auf dem vorderen Bein.



zu 5. Sitzstellung **annun sogi**

Die *Sitzstellung* ist $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten breit, gemessen an den Fußinnenseiten. Die Füße sind parallel und die Beine soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden. Die Gewichtsverteilung ist 50% auf jedem Bein.



zu 6. Geschlossene Stellung **moa sogi**

Bei der *Geschlossenen Stellung* sind die Füße zusammen und die Beine gestreckt.

