

# BUDOKAN JIN-HWA



**Allgemeine Informationen**

# 1. Über das Budokan

Im Spätsommer 1999 wurde der SV Klütz e.V. um eine Abteilung erweitert: die Kampfkunst „Taekwondo“ hielt Einzug in die Sportlandschaft des Klützer Winkels. Initiiert wurde dies durch Nico Thern, der Taekwondo schon in jungen Jahren vom Großmeister Bernd Scharweit gelernt hat und sein Wissen und Können nun selber lehren wollte.

Wenig später stieß auch Thomas Meier dazu, der ebenfalls ein Schüler Bernd Scharweit's war und schon von Anfang an danach strebte, seinen Kampfkunst-Horizont zu erweitern.

Die Anfangszeit des Dojo's war durch die intensive Ausbildung von Schülern und einer hohen Fluktuation geprägt. Nicht jeder, der anfänglich sehr vielen Interessenten, konnte der Disziplin und dem harten Training standhalten.

Nachdem sich jedoch allmählich ein fester Kern heraus kristallisiert hatte, konnten ab dem Jahr 2002 erste Erfolge in Form von regionalen Vorführungen und Auftritten sowie deutschlandweiten Wettkämpfen gefeiert werden, was dem Dojo eine größere Bekanntheit verschaffte und stets für genügend Nachwuchs sorgte.

Eine kleine Talfahrt musste die Abteilung „Taekwondo“ ab 2009 verzeichnen, als sich die Meister Nico Thern und Thomas Meier berufsbedingt aus dem aktiven Sport zurückziehen mussten. Zwar wurde die Nachfolge durch drei Schüler der beiden, die mittlerweile auch schon Dan-Träger waren, gewährleistet. Jedoch zeigte sich, dass solch frisch gebackene Meister eine gewisse Entwicklung beschreiten müssen, bevor an alte Erfolge angeknüpft werden kann.

Mit viel Engagement und Herzblut konnten die drei diese Herausforderungen meistern und das Dojo seit 2013 wieder in altem Glanz erstrahlen lassen – inkl. Aufführungen, Turniererfolgen, öffentlicher Reputation und einem stabilen Schülerstamm.

Frei nach dem Sprichwort „wer rastet, der rostet“ sollte in 2015, pünktlich zum 15-jährigen Bestehen, ein Wandel vollzogen werden. Um auch zukünftig ein ansprechender, professioneller und seriöser Kampfkunstverein zu bleiben, wurde der Horizont erweitert. Durch die enge Kooperation mit dem international tätigen Dachverband I.B.D.F. (International Budo Do Federation) konnten neue Möglichkeiten der Fortbildung erschlossen und neue Stile in den Verein eingebracht werden. Für eine angemessene und traditionellere Außenwirkung sorgten der neue Name „Budokan Jin-Hwa“ und das eigene Logo des Budokan. Der zeitgemäße Auftritt im Internet wurde mit der eigenen Website ([www.jin-hwa.de](http://www.jin-hwa.de)) realisiert.

Übrigens: Budokan ist japanisch und bedeutet „Kampfkunstschule“. Jin-Hwa ist koreanisch und bedeutet „ständige Entwicklung“ oder auch „Evolution“. Frei übersetzt kann „Budokan Jin-Hwa“ also mit „Kampfkunstschule, die sich ständig weiterentwickelt“ interpretiert werden. Die Wahl von japanischen und koreanischen Vokabeln soll verdeutlichen, dass das Budokan Jin-Hwa frei von Vorbehalten ist und sich in alle Stile entwickeln kann.

Aktuell werden die Stile Taekwondo, Hapkido und Hakai Ki Do in gemischten Trainingseinheiten gelehrt. Auch Elemente anderer Stile (bspw. Kickboxen, Aikido, Judo) finden hierbei teilweise Einzug.

## 2. Kampfkünste im Allgemeinen

Das Begriffselement Kampf kann je nach Tradition und Motiv jede der Bedeutungen annehmen, die mit dem Stammwort verbunden sind. Kunst ist hier, im Gegensatz zu ästhetischem Schaffen (Kunst) als Können beziehungsweise Fertigkeit zu verstehen. Daher erscheint der Begriff Kampfkunst als adäquate Übersetzung des lateinischen Begriffs „Ars Martialis“, „der Kunst des Mars“, des römischen Kriegsgotts. Dieser Begriff findet sich in wenig abgewandelter Form in vielen Neusprachen, beispielsweise „Martial Arts“ (englisch).

Eine **Kampfkunst** befasst sich in der Regel mit Selbstverteidigung und dem Verhalten in echten, unreglementierten Gefahren- oder Konfliktsituationen. Daher enthält jede Kampfkunst Kampftechniken, die zum Ziel haben, einen Gegner zu besiegen, häufig auch unter der Verwendung von Waffen. Darüber hinaus gehören zu einer Kampfkunst häufig Aspekte, wie beispielsweise die Vermeidung von Konflikten im Vorfeld, die generelle Erhöhung der Beweglichkeit, Kraft, Geschwindigkeit oder Selbstdisziplin.

Manche Kampfkunstsysteme, vor allem aus dem asiatischen Umfeld, sehen sich als vollständiges System der Lebensgestaltung oder Vervollkommnung mit entsprechendem philosophischem oder religiösem Unterbau, wie beispielsweise das japanische Budō. Vor allem heutzutage treten dabei die eigentlichen Kampftechniken bisweilen sogar in den Hintergrund oder werden nur als Weg zum eigentlichen Ziel verstanden. Wettbewerbe in den Kampfkünsten sind in der Regel keine Zweikämpfe.

Im Gegensatz zur Kampfkunst steht der **Kampfsport**. Kampfsport ist im deutschsprachigen Raum der in der Öffentlichkeit (außerhalb der Fachkreise) benutzte Sammelbegriff für die vielen verschiedenen Kampfstile, vor allem solche, bei denen keine Schusswaffen verwendet werden.

In Fachkreisen wird meistens eine genauere Differenzierung zwischen Kampfsport und Kampfkunst verwendet. Im Kampfsport steht demnach der reglementierte sportliche Wettkampf im Vordergrund, bei dem es darum geht, im Rahmen der Regeln zu gewinnen und besser zu sein als der Gegner. In den meisten Kampfsportarten werden keine Waffen verwendet und wenn doch, dann nur Sportwaffen, die die Verletzungsgefahr verringern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Wettbewerbe im Kampfsport sind in der Regel Zweikämpfe, jedoch sind auch andere Wettbewerbsformen möglich.

Die Trennung zwischen Kampfkunst und Kampfsport ist nicht scharf. Von vielen Kampfkünsten gibt es auch Varianten, die den sportlichen Zweikampf erlauben (z. B. Karate, Taekwondo). In anderen Kampfkünsten hingegen stehen sportliche Einzelwettbewerbe im Vordergrund (z. B. beim modernen Wushu), während der Aspekt der Selbstverteidigung und der echte Kampf in den Hintergrund tritt.

## 3. Ethik

### 1. Selbstverteidigung

Kampfkunst darf nur zur Selbstverteidigung eingesetzt werden. Oberstes Ziel des Schülers muss immer die Vermeidung von Kämpfen sein. Eine Vielzahl kritischer Situationen lassen sich oftmals auch durch einfaches Weggehen oder Nachgeben lösen. **Nicht derjenige der im Kampfe siegt, sondern derjenige der den Kampf vermeidet zeigt wahre Größe.**

### 2. Höflichkeit

Während des Trainings findet die Höflichkeit in der Einhaltung der Etikette ihren Ausdruck. Doch auch außerhalb des Dojangs sollte der Budoka in besonderem Maße rücksichtsvoll und höflich gegenüber seinen Mitmenschen agieren. Dabei sollte sich der Schüler seinen eigenen Schwächen in ganz besonderem Maße bewusst sein, um andere wegen ihrer Fehler nicht zu verachten.

### 3. Integrität

Der Schüler sollte die Fähigkeit besitzen, Recht und Unrecht zu unterscheiden. Anhand seiner vorgenommenen Wertung sollte der Schüler dann Versuchen, stets dem rechten Pfade treu zu bleiben. Da aber niemand unfehlbar ist, kann es sein, dass der Schüler eine unrechte Handlung begeht. In diesem Fall sollte er genug Gewissen besitzen um sich schuldig zu fühlen, und in besonderem Maße um Wiedergutmachung bemüht sein.

### 4. Durchhaltevermögen, Geduld

Um sich im Leben voran zu bringen, sind häufig sehr steinige Wege zu gehen. Nur mit Beständigkeit und Hartnäckigkeit ist es möglich solche Durststrecken zu meistern. Der ehrgeizige Schüler muss sich Ziele setzen, und diese mit Geduld verfolgen. Nur so wird er in der Lage sein, im Leben etwas zu erreichen.

### 5. Selbstdisziplin

Ein Budoka sollte stets die Kontrolle über sein Handeln bewahren. Er sollte sich nur innerhalb seiner Grenzen und Fähigkeiten bewegen. Eine gute Selbsteinschätzung ist dabei ebenso wichtig, wie ein genügend hohes Maß an Vernunft.

### 6. Bescheidenheit

Der Schüler sollte stets Bescheidenheit bewahren, und dankbar für sein bereits erlangtes Wissen und seine Fähigkeiten sein. Niemals sollte mit Lob, Auszeichnung oder erlangten Titeln angegeben werden. So werden Neid und Missgunst anderer vermieden.

### 7. Toleranz

Aufgeschlossenheit und Verständnis für andere Kulturen, Ideale und Lebensanschauungen sind eine wichtige Voraussetzung für ein friedliches mit- und nebeneinander. Durch Akzeptanz und Interesse für andere Einstellungen, kann der Budoka seinen eigenen Horizont erweitern und die Verständigung mit seinen Mitmenschen fördern.

## 4. Taekwondo

### **Begriff**

Der Begriff Taekwondo tauchte erstmals im April 1955 auf und wurde von General Choi Hong-hi (ITF) unter Einfluss des Shotokan-Karate entwickelt.

Das Wort Taekwondo setzt sich aus den folgenden drei sinokoreanischen Silben zusammen:

**Tae** = „Fuß“ (steht für alle Fußtechniken),

**Kwon** = „Faust“ (steht für alle Hand- und Armtechniken) und

**Do** = „Weg“, „Lehre“ (Wie im Deutschen ist „Weg“ auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen; Do leitet sich vom chinesischen Begriff Dào ab).

Frei übersetzt bedeutet Taekwondo also „der Weg von Fuß und Hand“ oder „der Weg des Fußes und der Hand“.

### **Disziplinen**

Grundschule (Gibon Yeonseup): Üben einzelner Bewegungen und Techniken durch mehrfaches Wiederholen, ohne Gegner.

Formenlauf (Teul, Hyeong, Poomsae (Taegeuk/Palgue)): festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt.

Einschrittkampf (Ilbo Daeryeon): Ein Übungskampf mit festgelegter Techniken Reihenfolge gegen einen Gegner.

Bruchtest (Gyeokpa): Zerstören von Holzbrettern, Ziegeln oder sonstigen Materialien mittels Taekwondo-Techniken.

Freikampf (Gyeorugi): Freier Übungskampf gegen einen Gegner, häufig ohne Berührung.

Wettkampf (Chayu Matsogi): Leicht-, Semi- oder Vollkontaktkampf gegen einen Gegner.

Selbstverteidigung (Hosinsul): Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner.

Gymnastik (Dosu Dallyon)

Theorie (Ilon)

## **Geschichte**

Wie in vielen Ländern, aus denen Kampfsportarten hervorgegangen sind, gibt es auch in Korea eine etwa anderthalb Jahrtausende alte eigenständige Kampfkunst-Tradition, jedoch kann das Taekwondo keine Verbindungen zu diesen direkt belegen.

Nach 1910 wurde Groß-Korea von Japan annektiert. Alles, was Kultur und Geschichte Koreas ausgemacht hatte, wurde systematisch unterdrückt und verboten. Das galt auch für traditionelle koreanische Kampfkünste wie Taekgyeon und Ssireum.

Nach der Unabhängigkeit Koreas im Jahr 1945 kehrten dann aber einige Koreaner zurück in ihr Heimatland, die in Japan und der Mandschurei japanisches Karate gelernt hatten. Ursprünglich wurde also die ein oder andere Art Karate trainiert.

Aus dem Shotokan-Karate, welches Choi Hong-hi Anfang der 1940 Jahre in Japan erlernte, entwickelte er im Laufe der 1950 Jahre das Taekwondo. 1959 wurde die erste Koreanische Taekwondo Vereinigung (KTA) gegründet.

Ab da wurden Demonstrations Teams ins Ausland geschickt um Taekwondo international bekannt zu machen. In Deutschland war dies hauptsächlich durch Kwon Jae-hwa. Auch die weitere Entwicklung des Taekwondo in Deutschland ist Kwon Jae-hwa zu verdanken.

Aufgrund interner Verbandsstreitigkeiten verließ Choi die KTA und gründete am 22. März 1966 in Seoul die International Taekwon-Do Federation, kurz ITF.

1972 verließ Choi Hong-hi vermutlich wegen Verbandsstreitigkeiten Südkorea. Er verlegte den Sitz der ITF nach Toronto in Kanada (1986 wurde der Sitz endgültig nach Wien, Österreich, verlegt) und begann die Reform seines Taekwon-Do.

Als Folge davon wurde am 28. Mai 1973 im Zuge der ersten stattfindenden Taekwondo-Weltmeisterschaft die World Taekwondo Federation, kurz WTF, mit Sitz in Seoul gegründet.

1980 gelang der WTF die Anerkennung als Welfachverband *Taekwondo* vom IOC. Seit den Olympischen Spielen 2000 in Sydney ist das WTF-Taekwondo eine vollwertige Olympische Disziplin.

## **Stile**

Im Wesentlichen lassen sich drei Haupt-Stilrichtungen identifizieren:

Das traditionelle ITF-Taekwondo, wie es ursprünglich in den Anfangsjahren praktiziert wurde.

Das reformierte ITF-Taekwondo, wie es von Choi Hong-hi nach 1972 aus dem traditionellen Taekwondo entwickelt wurde.

Das WTF-Taekwondo, das sich nach 1973 aus dem traditionellen Taekwondo hervortat.

Die meisten Verbände, Schulen und Vereine zumindest in Deutschland lassen sich bezüglich ihrer Art, den Sport auszuüben, einer dieser drei Stilrichtungen zuordnen.

## 5. Hapkido

Hapkido (auch Hap Ki Do) ist eine koreanische Kampfkunst, die ihren Ursprung im japanischen Daitō-ryū Aiki-jūjutsu hat. Durch die Einflussnahme anderer Kampfstile entwickelte sich Hapkido zu einer eigenständigen Kampfkunst.

Besonders charakteristisch sind die zahlreichen Hebeltechniken, welche zusammen mit Wurf-, Tritt- und Schlagtechniken den Schwerpunkt in allen Hapkido-Stilen bilden. Einige Stile lehren ergänzend die Handhabung unterschiedlicher Waffen. Die Bewegungen im Hapkido werden vornehmlich kreisförmig und fließend ausgeführt.

Das Wort „Hapkido“ setzt sich aus folgenden Silben zusammen:

**Hap** bedeutet „vereinigen“, „verbinden“ oder „abstimmen“ und steht hier für die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

**Ki** bedeutet „Lebensenergie“ mit den drei Aspekten:

- innere und äußere Kraft, Geistesgegenwart, seelische Ausgeglichenheit

**Do** bedeutet „Weg“, „Prinzip“ oder „Lehre“.

Zusammen kann man Hapkido beispielsweise übersetzen mit „Weg der harmonischen Energie“ oder „Lehre der Entwicklung der Lebensenergie zu einem Gleichgewicht“.

### Geschichte

Die Entwicklung des Hapkido nahm in den 1910er Jahren ihren Anfang, als Korea unter japanische Herrschaft fiel. Der Koreaner Choi Yong-sul (1904—1986) lernte laut eigener Aussage das japanische Daitō-ryū Aiki-jūjutsu, unter dem Samurai Takeda Sokaku (1859—1943). Während es nicht belegt ist, dass Choi wirklich direkt unter Takeda trainiert hat, ist es unbestritten, dass er Jūjutsu erlernte.

In diesem Zusammenhang erwähnenswert ist, dass unter Takeda auch Ueshiba Morihei (1883—1969), der Begründer des Aikidō, trainierte. Aus diesem Grund teilen Hapkido und Aikidō die gleichen Wurzeln.

### Inhalt

Hosin-sul (Selbstverteidigung)

Gibon-sul (Grundtechniken)

Hyeong (Formenlauf)

Daeryeon (Freikampf)

Gyeakpa (Bruchtest)

Si-hap (Wettkampf)

## 6. Hakai Ki Do

### **Einführung**

Hakai Ki Do ist eine moderne Kampfkunst, die die Lehre des Bruchtest verfolgt. Sie geht zurück auf die einzelnen Bruchtest-Elemente der althergebrachten Kampfkünste (bspw. Kyokpa, Tameshi-Wari, etc.) und ist eine Weiterentwicklung des Stiles Ki Do nach Bernd Scharweit.

Die drei Silben stehen für Brechen/Zerbrechen (Hakai), Geist/Kraft (Ki) sowie Weg (Do) und können mit „der Weg, durch das Ki zu brechen“ übersetzt werden.

Für den laienhaften Betrachter könnte Hakai Ki Do schnell als „plumpes zerschlagen von Steinen und Brettern“ interpretiert werden. Im eigentlichen Sinne lehrt die Kampfkunst Hakai Ki Do aber, wie der menschliche Geist die Materie bezwingen kann. Die wichtigsten Fähigkeiten, die Hakai Ki Do vermittelt, sind die richtige Atmung, eine kraftvolle Körperspannung, eine präzise Technik und das geistige Gleichgewicht.

Der Bruchtest zeigt somit das Können des Budokas auf, denn nur die perfekte Technik in Verbindung mit Präzision, Durchschlagskraft und dem uneingeschränkten Willen lassen die Materie brechen. Nur im Bruchtest wird deutlich sichtbar, ob all diese Kriterien erfüllt sind, miteinander übereinstimmen und harmonieren. Er bildet somit das zentrale Element, um die Perfektion der erlernten Techniken von Kampfkünsten unter Beweis zu stellen.

### **Herkunft**

Bruchtest ist seit jeher eine stark diskutierte Disziplin, da bis dato niemals Konsens darüber herrschte, welcher Bruch der schwierigere bzw. welches Material das härtere sei. In den 1990'er Jahren hat Bernd Scharweit den Versuch unternommen, diesen Diskussionen ein Ende zu bereiten. Hierzu hat er einen Stil namens Ki Do als reinen Bruchtest-Stil angemeldet, offiziell betrieben und somit den Bruchtest in einem eigenen Stil vereint.

Vieles aus dem heutigen Hakai Ki Do lässt sich auf diese Pionierarbeiten von Bernd Scharweit und seinen Stil zurückführen. So standen auch im Ki Do traditionelle Kampfsport-Techniken im Vordergrund. Es wurden auch dort Graduierungen durch verschiedenste Techniken und Materialien unterschiedlicher Härte sowie Schwierigkeit erreicht.

Leider konnte Bernd Scharweit seinen Stil Zeit seines Lebens nicht mehr in der Intensität betreiben und verbreiten, wie er es womöglich gern getan hätte. In Folge seines frühen Ablebens, und wegen namensrechtlicher Konflikte, wurde Ki Do seitens des Rechte innehabenden Verbandes nicht weiter verfolgt.

Um die Idee des Stils Scharweits nicht untergehen zu lassen und um sicherzustellen, dass Bruchtest in einem angemessenen Umfang (auch isoliert) gelehrt sowie ausgeübt werden kann, wurde Hakai Ki Do entwickelt.



## 7. Gürtel und Graduierungssystem

Erwähnt werden soll hier als Erstes, dass die Erkennung des Ranges nicht der Hauptgrund ist, dass in der Kampfkunst Gürtel getragen werden. Viel wichtiger ist, dass 3 Fingerbreiten unter dem Bauchnabel das oft in der asiatischen Philosophie genannte Zentrum liegt, das für die Entstehung der Lebenskraft (Chi) verantwortlich ist. An der richtigen Stelle und mit richtigem Druck gebunden ermöglicht es der Gürtel, nahezu den gesamten Körper blitzartig anzuspannen, um zum Beispiel einen Tritt gezielt auszuführen oder um einen Treffer „einzustecken“.

Die Graduierungs- beziehungsweise Gürtelsysteme der Kampfsportarten sind erst im 19. Jahrhundert entstanden und wurden erstmals vom Kanō Jigorō, dem Begründer des Judo eingeführt. Das moderne Graduierungssystem dient vor allem dazu, den Trainings- und Wissensstand zu repräsentieren.

Die Gürtelgrade sind (im Taekwondo) unterteilt in Schülerklasse (Kup, Zählung abwärts) und Meisterklasse (Dan oder Poom (bei unter 15-jährigen), Zählung aufwärts).

Der Farbe der Gürtel liegt ebenfalls eine Symbolik zugrunde:

Der weiße Gürtel wird von Anfängern getragen, die noch unwissend sind und dem Taekwondo offen und wissbegierig gegenüberstehen.

Der gelbe Gürtel steht für fruchtbaren Erdboden, auf dem Wissen und Können gedeihen sollen.

Der grüne Gürtel symbolisiert die ersten Sprösslinge und Früchte, Zeichen dafür, dass sich die Trainingsanstrengungen gelohnt haben und etwas im Schüler heranreift.

Der blaue Gürtel steht für den Himmel und somit sinnbildlich für eine Grenze. Der Schüler muss nun zeigen, dass er in der Lage ist, Höheres anzustreben und auch zu erreichen.

Der rote Gürtel repräsentiert die Sonne, von der schon eine große Kraft ausgeht, dient dem Schüler aber auch als Signal. Er steht nun kurz davor, Meister zu werden, und wird angehalten, sich noch intensiver und ausdauernder mit dem Taekwondo zu beschäftigen. Einige Schulen verwenden den braunen Gürtel an Stelle des roten Gürtels. Braun symbolisiert die Borke des Baumstammes, was bedeutet, dass die Techniken sich bereits gefestigt haben und der Schüler kurz davor steht, Meister zu werden.

Schwarz und auch der „Schwarze Gürtel“ ist die Farbe der Meister und nur diesen vorbehalten. Schwarz, Symbol für das Weltall, vereinigt alle anderen Farben in sich und ist somit die stärkste aller Farben. Schwarz soll auch die Autorität, das Wissen und die Erfahrung der Meister symbolisieren. Daher dürfen auch nur Dan-Träger Doboks mit einem schwarzen Revers tragen, so wie generell alle Verzierungen am Trainingsanzug in Schwarz nur den Meistern zustehen.

Halbe Gürtelfarben (z.B.: Gelbgrün) sind jeweils Übergänge zum Nächsten vollen Gurt.

## 8. Etikette des Budokan Jin-Hwa

### Einleitung

Kampfsportarten müssen sehr verantwortungsbewusst betrieben werden. Die "Etikette" regelt das Verhalten unter den Trainierenden und gegenüber den Trainern. Sie hilft Streit und Verletzungen zu vermeiden. Zudem drückt sie die Tradition und den Geist unseres Sportes aus.

Für Außenstehende mögen die Regeln der Etikette traditioneller, asiatischer Budoarten zunächst befremdlich wirken. Setzt man sich aber mit den Hintergründen und dem eigentlichen Sinn der Budokleidung, der Begrüßungsformen und der allgemeinen Verhaltensregeln auseinander, erkennt man schnell, warum sich die meisten Budoarten auch im 21. Jahrhundert an traditionelle Formen halten.

Um die Zeit des Unterrichts möglichst effizient gestalten zu können, ist es nötig, dass sich alle Schüler - vom Weißgurt bis zum Schwarzgurt - an einige Regeln halten, die den Ablauf des Unterrichts vereinfachen. Zusätzlich sind einige Regeln aufgeführt, die das Miteinander im Dojang erleichtern sollen.

### - Befolge und beachte alle folgenden Anweisungen und Regeln -

#### § 1 Allgemeiner Teil

- (1) Der Budoka trägt einen sauberen Anzug (Dobok).
- (2) Die Schüler tragen einen rein weißen Anzug. Anzüge mit schwarzen Elementen (etwa schwarzem Revers) oder komplett schwarze Anzüge sind den Dan-Trägern vorbehalten.
- (3) Der Gürtel (Ty) ist korrekt gebunden.
- (4) Der Budoka ist stets gepflegt, er hat geschnittene Zehen- und Fingernägel (Verletzungsrisiko!). Körpergeruch ist zu vermeiden.
- (5) Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden. Nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!).
- (6) Essen, Trinken und Rauchen ist während des Trainings untersagt. (Über den Tag ausreichend Trinken!)
- (7) Wird bei einem Budoka vor oder während des Trainings festgestellt, dass er unter Alkohol oder Drogeneinfluss steht, wird er des Dojangs verwiesen.
- (8) Wir halten unser Dojang stets sauber und ordentlich. Dazu gehören: die Trainingsfläche an sich, die Umkleide, Toiletten, Duschen, der Eingangsbereich, etc.
- (9) Wir behandeln unser Trainingsmaterial mit der nötigen Achtung und Sorgfalt. Insbesondere: Matten, Saftes, Pratten, etc.
- (10) **Budo und jede andere Form von Selbstverteidigung wird nur als Mittel verwendet, seine Familie, sich selbst und die Schwachen zu verteidigen.**
- (11) **Diskriminierung anderer aufgrund ihrer Rasse, Religion, ihres Aussehens, ihrer Geistigen oder Körperlichen Behinderung und Politischen Einstellung ist nicht erwünscht. Im Budo sind wir alle eine große Familie.**

## § 2 Trainings-Teil

- (1) Der Budoka erscheint stets pünktlich zum Training. (Wenn ein Schüler aus irgendeinem Grund zu spät kommt, soll er umgezogen am Rand der Trainingsfläche warten, bis er die Erlaubnis vom Lehrer bekommt, den Kurs zu beginnen.)
- (2) Beim Betreten der Trainingsfläche verbeugen wir uns in Richtung der anwesenden Lehrer und Schüler. Durch diese Verbeugung grüßen wir alle Anwesenden, zudem zeigen wir unseren Willen und die Konzentration ernsthaft trainieren zu wollen und stets unser Bestes zu geben.
- (3) Beim Verlassen der Trainingsfläche verbeugen wir uns ebenfalls. Damit verabschieden wir uns von allen und bedanken uns für das Training.
- (4) Eine Minute vor Beginn des Trainings stellen sich alle anwesenden Schüler auf. Die Aufstellung sieht wie folgt aus: Rechts vorne steht der Schüler mit der höchsten Graduierung, daneben jeweils der nächst höhere (also z. B. grün vor gelb). In der zweiten Reihe steht von den verbliebenen wieder der mit dem höchsten Graduierung rechts usw.
- (5) Der Lehrer wir dann, ebenfalls durch eine Verbeugung, von den Schülern begrüßt.
- (6) Der Budoka trainiert immer ruhig, konzentriert, respektvoll und achtsam.
- (7) Alle älteren Schüler (hier ist die Graduierung gemeint) helfen den jüngeren Schülern beim Lernen, wie es sich nach Budo Tradition gehört. Man muss aber die Erlaubnis vom Lehrer einholen, wenn man selbst lehren will.
- (8) Wenn wir mit einem Partner trainieren, verbeugen wir uns vor und nach der Übung vor ihm.
- (9) Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang.
- (10) Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft und ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.
- (11) Der Budoka wahrt immer seine Selbstbeherrschung. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.
- (12) Während des Trainings sind Gespräche zu vermeiden. Um sich zu verständigen, genügen leise und kurze Erklärungen.
- (13) **Fragen sind vor oder nach dem Unterricht zu stellen; wer während des Trainings mit dem Lehrer diskutiert, zeigt keinen Respekt!**
- (14) **Aufgaben und Übungen werden ohne Diskussion akzeptiert und durchgeführt.**
- (15) **Den Anweisungen der Trainingsverantwortlichen ist zu folgen.**
- (16) Wer während des Unterrichts den Dojang verlassen will, muss den Lehrer um Erlaubnis bitten.

### **§ 3 Sanktionen**

Verstöße gegen die Etikette können, nach pflichtgemäßem Ermessen der Trainingsverantwortlichen, mit Sanktionen geahndet werden. Die Höhe und Art der Sanktionen richtet sich nach Art und Schwere des Verstoßes. Der Rahmen erstreckt sich von einer zusätzlich durchzuführenden Übung, bis hin zu einem Ausschluss von derzeitigen oder zukünftigen Trainingseinheiten. In besonders schweren Fällen kann die Sanktion den endgültigen Ausschluss aus dem Budokan Jin-Hwa beinhalten.

### **§ 4 Die Verbeugung**

Eine richtig ausgeführte Verbeugung sieht folgendermaßen aus:

- Die Füße sind geschlossen.
- Die Hände sind
  - an den Seiten der Oberschenkel angelegt.
  - oder vor der Brust, wobei die linke Handfläche gerade ist. Die rechte Handfläche, zur Faust geballt, wird dann an die linke Handfläche gelegt.
- Der Rücken, Hals und Kopf bilden eine Linie und werden 45 Grad zu Boden geneigt.
- Die Augen schauen auf den Boden.

Ein kurzes Kopfnicken oder eine hektisch ausgeführte Verbeugung dem anderen gegenüber sind respektlos und daher zu unterlassen.

Die Verbeugung ist eine Form des Grüßens. Zugleich stellt sie aber auch eine Respekt- und Ehrbekundung dem anderen gegenüber dar. Die Verbeugung selbst, stellt keine religiöse Geste dar. Sie entspricht im asiatischen Kulturkreis dem, was in unserem Kulturkreis das Händeschütteln darstellt.

## 9. Begriffe

### Struktur der Fachbegriffe

Die Koreanischen Bezeichnungen der einzelnen Techniken beschreiben deren Ablauf für gewöhnlich sehr präzise. Dabei finden sich im Namen der Technik Angaben über die Art der Technik, die Höhe und die Seite der Ausführung und die Bewegungsrichtung. Ausgangspunkt ist immer der letzte Teil des Namens, der die Art der Technik bezeichnet.

### Wichtige Wortendungen

Sogi	=	Stellungen
Makki	=	Blocktechnik
Jirugi	=	Fauststoß
Chigi (taerigi)	=	Schlag
Tulki	=	Stich
Chagi	=	Fußtritt, Kick

So wird also zum Beispiel mit der Wortendung „-makki“ verdeutlicht, dass es sich um eine Abwehrtechnik handelt. Da allerdings eine ganze Reihe von Abwehrtechniken existieren, müssen diese noch weiter unterschieden werden. Dies geschieht dadurch, dass jeder dieser Techniken eine jeweils andere Vorsilbe zugeordnet ist. So bezeichnen diese Vorsilben häufig die Bewegungsrichtung der Technik.

### Wichtige Vorsilben (Bewegungsrichtungen)

an	=	innen (von außen nach innen)
bakkat	=	außen (von innen nach außen)
yop	=	seitlich (zur Seite)
dollyo	=	im Halbkreis, drehend
naeryo	=	abwärts (von oben nach unten)
ollyo	=	aufwärts (von unten nach oben)
ap	=	vorne (nach vorne)
dwit	=	hinten (nach hinten)
twio	=	gesprungen
baro	=	gleichseitig
bandae	=	ungleichseitig
oreun	=	rechts
oen	=	links

Ein „Ap-chagi“ meint dem zufolge also einen Vorwärtskick.

Diese Bezeichnung ist allerdings immer noch nicht allzu präzise, da dieser Fußtritt in ganz unterschiedlichen Höhen ausgeführt werden kann. Im Taekwondo unterscheiden wir vor allem drei Bereiche des Körpers, die wir gegen Angriffe verteidigen oder zu denen wir eigene Angriffe ausführen. Wir unterteilen den Körper in die drei Trefferzonen **olgul**, **momtong** und **arae**.

Diese bestimmen die Höhe eines Blockes oder eines Angriffs, und wird beim bezeichnen der Technik noch vor die Vorsilbe gestellt.

**Olgul** = oberer Bereich, Zone von den Schultern aufwärts

**Momtong** = mittlerer Bereich, Zone von den Schultern bis zur Gürtellinie

**Aræ** = unterer Bereich, Zone von der Gürtellinie abwärts

Wollen wir also einen Vorwärtskick zum Kopf schlagen, so wäre die genaue Bezeichnung dafür „Olgul-ap-chagi“.

### Zahlen

- 1 - *hana*
- 2 - *dul*
- 3 - *set*
- 4 - *net*
- 5 - *dasot*
- 6 - *yosot*
- 7 - *ilgop*
- 8 - *yodul*
- 9 - *ahop*
- 10 - *yol*

### Allgemeine Begriffe

Großmeister	=	sabeom(nim)
Meister	=	gyosa(nim)
Meistergrad	=	dan
Schülergrad	=	kup
Trainingsraum	=	dojang
Taekwondo-Anzug	=	dobok
Jacke	=	sang-ui
Hose	=	ha-ui
Gürtel	=	ty
Kampfschrei	=	kihap

### Allgemeine Kommandos

Vorbereiten	=	junbi
Achtung	=	chareyot
Grüßen, verbeugen	=	kyongnye
Start	=	sijak
Ende	=	geuman
Zurück zur Startposition	=	baro
Bewegungsrichtung umdrehen	=	dora, dwirodora

## **Fußstellungen (Sogi)**

Große Vorwärtsstellung, Schrittstellung	=	Ap-Gubi
Kleine Vorwärtsstellung	=	Ap-Sogi
Achtungsstellung, offene Fußstellung	=	Charyot-Sogi
L-stellung, Kampfstellung, Rückwärtsstellung	=	Dwit-Gubi
Reiterstellung, Sitzstellung	=	Kima-Sogi
Geschlossene Stellung	=	Moa-Sogi
Parallele Fußstellung	=	Naranhi-Sogi
Zehenoffene Parallele Stellung	=	Pyonhi-Sogi

## **Blöcke (Makki)**

Tiefblock, Unterstufenblock	=	Arae-Makki
Block mit Außenunterarm (von innen nach außen)	=	(Momtong)-Battak-Makki
Block mit Innenunterarm (von innen nach außen)	=	(Momtong)-Yop-Makki
Block mit Unterstützung	=	Goduro-makki
Block mit Innenunterarm (von außen nach innen)	=	(Momtong)-An-Makki
Gesichtsblock, Unterarmblock nach oben	=	Olgul-Makki
Handkantenblock	=	Sonnal-Makki
Handkantenblock mit einer Hand	=	Hansonnal-Makki
Abwehr auseinander, Schubblock	=	Hechyo-Makki

## **Fauststöße (Jirugi)**

Gleichseitiger Fauststoß, Gegenstoß	=	Bandae-Jirugi
Seitenverkehrter Fauststoß, Gleichstoß	=	Baro-Jirugi
umgedrehter Fauststoß	=	Tyjibo Jirugi
Fauststoß nach oben	=	Sewo Jirugi

## **Schläge (Chigi, Taerigi)**

Faustrückenschlag	=	Dung-Jumok-Chigi (Rikwon-Taerigi)
Vorwärtsfaustschlag	=	Ap-Chigi (Taerigi)
Handkantenschlag	=	Sonnal-Chigi
Ellenbogenschlag	=	Paluk-Chigi

## **Stiche (Tulki)**

Senkrechter Fingerspitzen-Stich	=	Chongkwansu Tulki
Waagerechter Fingerspitzen-Stich	=	Pyongkwansu Tulki

## **Tritte (Chagi)**

Vorwärts Fußstoß, vorwärts Fußtritt	=	Ap-Chagi
Halbkreisfußstoß/tritt	=	Dollyo-Chagi
Seitwärtstritt	=	Yop-Chagi
Fersendrehschlag	=	Pandae-Dollyo-Chagi
Fußstoß rückwärts, Back-kick	=	Dwit-Chagi
Abwärtsfußtritt, Hammer-kick	=	Naeryo-Chagi

## 10. Literatur

Einige Lesenswerte Bücher von Weltliteratur zum Thema Kampfkunst mit philosophischem Aspekt:

- Die **Kunst des Krieges** (*Sūnzi bīngfǎ*) von Sunzi gilt als frühestes Buch über Strategie und ist bis zum heutigen Tage eines der bedeutendsten Werke zu diesem Thema.
- Das **Buch der fünf Ringe** (*Gorin no Sho*) ist ein japanisches Werk über Kampfkunst-Strategie, das der Rōnin Miyamoto Musashi von etwa 1643 bis 1645 verfasste. In dem Buch beschreibt der Autor in fünf Kapiteln die Wesenheiten und Denkweisen, die ein Samurai aufweisen sollte.
- Das **Hagakure** (*Hinter den Blättern*), auch als Ehrenkodex der Samurai bekannt, entstand zwischen 1710 und 1716 in Japan während der Edo-Periode. Bei dem Werk handelt es sich um eine Sammlung von etwa 1.300 meist kurzen Lektionen, Episoden und Aufzeichnungen, die das tägliche Leben des Samurais betreffen.

Sonstige Lesenswerte Bücher zu den Verschiedensten Kampfkünsten und Kampfsportarten (Taekwondo, Hapkido, Aikido, Judo, Kung Fu, Kendo, Muai Thai usw.) sind im Internet bei Onlinebuchhändlern oder in der Buchhandlung des Vertrauens zu finden.

## 11. Quellenangaben

[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

(hier die Artikel über Taekwondo, Hapkido, Kampfkunst, Kampfsport, Taekwondo-Begriffe, Die Kunst des Krieges, das Buch der Fünf Ringe und das Hagakure)

Eric Wagner: Taekwondo Perfekt (ISBN: 978-3833007958)

Herbert Velte: Taekwondo Fachwörter Buch Koreanisch – Deutsch (ISBN: 978-3000055034)