

## Tae Kwon-Do

### Definition

Der Begriff Tae Kwon-Do ist ein asiatisches Wort und kommt aus der Korea.<sup>1</sup> Bei dem Begriff handelt es sich um eine Kampfsportart und besteht aus drei Teilen zusammen:<sup>2</sup>

- Tae = steht für alle Beintechniken
- Kwon = steht für alle Handtechniken und
- Do = steht für den Weg, die Kunst, die Lehre<sup>3</sup>, Disziplin<sup>4</sup>

### Ziele des Tae Kwon-Do

1. Selbstverteidigung
2. Höflichkeit
3. Bescheidenheit
4. Toleranz
5. Integrität
6. Durchhaltevermögen
7. Selbstdisziplin
8. Sozialcourage
9. Hilfsbereitschaft

*(Diese Grundsätze sind alle gleichermaßen wichtig)<sup>5</sup>*

### Das Graduierungssystem des Tae Kwon-Do

- Kup 10 = Weißer Gurt
- Kup 9 = Weißgelber Gurt
- Kup 8 = Gelber Gurt
- Kup 7 = Gelbgrüner Gurt
- Kup 6 = Grüner Gurt
- Kup 5 = Grünblauer Gurt
- Kup 4 = Blauer Gurt
- Kup 3 = Blauroter Gurt
- Kup 2 = Roter Gurt
- Kup 1 = Rotschwarzer Gurt
- 1. – 9. DAN = Schwarzgurt bzw. Meisterklasse

*(Von Stufe zu Stufe bzw. Graduierungsstufe findet jeweils eine Prüfung statt)<sup>6</sup>*

Jeder Tae Kwon-Do Schüler beginnt mit dem weißen Gurt an.

Die Farbe weiß steht noch für die Reinheit<sup>7</sup> bzw. für die Unerfahrenheit. Das Blatt Papier ist noch unbeschrieben.

Bei der Farbe gelb hat der Schüler etwas gelernt. Hier beginnt die Pflanze sich an zu keimen.

---

<sup>1</sup> Vgl. Lohre, T., Metin, M.: Taekwon-Do; (1993), S. 5.

<sup>2</sup> Vgl. Wagner, E.: TAE KWON-DO perfect; (2003), S. 12.

<sup>3</sup> Vgl. Lan, U.-K.: Taekwon-Do – Koreanische Kampfkunst; (1991), S. 6.

<sup>4</sup> Vgl. Park, Y. H., Park, Y. H., Gerrard, J.: Taekwon-do – Schritt für Schritt; (1992), S. 8.

<sup>5</sup> Wagner, E.: TAE KWON-DO perfect; (2003), S. 18.

<sup>6</sup> Vgl. Stepan, C. A.: TAEKWONDO; (2007), S. 16.

<sup>7</sup> Vgl. Kelch, A.: TAE-KWONDO basics; (2001), S. 155.

Es geht weiter mit der Farbe grün. Die Pflanze kommt aus dem Boden heraus und es beginnt grüne Blätter zu bekommen.

Dann kommt die Farbe blau. Die Farbe wird immer dunkler. Die Pflanze wird immer mehr größer und wächst dem Himmel entgegen.

Die Farbe Rot steht auch für Gefahr, d.h., von nun an muss der Schüler seine Techniken unter Kontrolle halten können.

Zum Schluss kommt die Farbe schwarz. Nun ist der Schüler ein Meister.<sup>8</sup>

#### Die elf Gebote des modernen Tae Kwon-Do

- Übe Loyalität gegenüber deiner Heimat.
- Achte deine Eltern.
- Übe treue gegenüber dem Ehepartner.
- Achte deine Geschwister.
- Übe Loyalität gegenüber deinen Freunde
- Achte das Alter.
- Achte deine Lehrer.
- Töte niemals ungerecht.
- Zeige unbeugsame Gesinnung.
- Übe Loyalität gegenüber deiner Schule.
- Bring zu Ende, was du begonnen hast.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Vgl. Lan, U.-K.: Taekwon-Do – Koreanische Kampfkunst; (1991), S. 13.

<sup>9</sup> Park, Y. H., Park, Y. H., Gerrard, J.: Taekwon-do – Schritt für Schritt; (1992), S. 9.