

Tae: stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern
Kwon: Faust bzw. mit der Hand schlagen oder zerstören
Do: der Weg, die Lehre, die Methode



Taekwondo ist eine uralte koreanische Kampfkunst. Schon vor über 2000 Jahren wurden dem Taekwondo ähnliche Kampfpraktiken gelehrt. Die waffenlose Art der Selbstverteidigung war in Korea unter dem Namen *Subak* (vornehmlich Hand-techniken) und später unter der Bezeichnung *Tae kyon* (vornehmlich Beintechniken) bekannt. Neu systematisiert und unter dem Namen Taekwondo bekannt wurde es erst 1955, da wurde der einheitliche Name „Taekwondo“ eingeführt.

Deutsch	Koreanisch	Grad	Bezeichnung	Farbe	Bedeutung
Eins	Hana	10. Kup	Schüler	Weiß	Farbe der Reinheit
Zwei	Dul	9. Kup	Schüler	Weiß- Gelb	Farbe der Reinheit
Drei	Set	8. Kup	Schüler	Gelb	Farbe der Erde
Vier	Net	7. Kup	Schüler	Gelb- Grün	Farbe der Erde
Fünf	Dasot	6. Kup	Schüler	Grün	Pflanze zeigt sich
Sechs	Yosot	5. Kup	Schüler	Grün- Blau	Pflanze zeigt sich
Sieben	Ilgob	4. Kup	Schüler	Blau	Die Pflanze wächst
Acht	Yodul	3. Kup	Schüler	Blau- Rot	Die Pflanze wächst
Neun	Ahob	2. Kup	Schüler	Rot	Farbe für Achtung!
Zehn	Yol	1. Kup	Schüler	Rot- Schwarz	Farbe für Achtung!
		1. Dan	Meisterschüler	Schwarz	Farbe aller Zusammen

Taeguk Poomsen – Namen und Bedeutung

il Jang

Ist das Symbol für Himmel und Licht. Mit Himmel wird die Schöpfung des Anfangs symbolisiert.

ie Jang

Ist das Symbol für Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft.

sam Jang

Wird symbolisiert durch das Zeichen des Feuers. Gemäß dem Symbol des Feuers drückt die Poomse Abwechslungsreichtum und Begeisterung aus.

sa Jang

Ist das Symbol für Donner. Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet Kraft und Macht.

oh Jang

Ist das Symbol des Windes. Die Poomse wird ruhig, teils stark und stürmisch gelaufen.

yuk Jang

Ist das Symbol des Wassers. Wie das Wasser immer bergab fließt, fließen die Bewegungen in dieser Poomsae ineinander.

chil Jang

Ist das Symbol für die Spitze des Berges. Ein Berg ist unverrückbar. Der Mensch hat seine Festigkeit, wenn er geht, wenn er muss und steht, wenn dies geboten ist.

pal Jang

Ist das Symbol für die Erde und somit die Quelle allen Lebens auf dieser Welt.

Anzug → Dobok, Trainingsraum → Dojang, Gürtel → Ty, Großmeister → Sabom-nim

Übersicht der möglichen Inhalte für Kup- Prüfungen

9. Kup (Weiß-Gelb)

Beinstellungen:	Ap-Sogi, Juchum-Sogi, Ap-Gubi
Armtechniken:	Olgul-Makki, Momton-An-Makki, Momton-Pakkat-Makki, Arae-Makki, Olgul-Jirugi, Momton-Jirugi, Arae-Jirugi
Beintechniken:	Ap-Cagi, Miro-Chagi, Apc-Oligi, Nearyo-Chagi, An-Naeryo-Chagi, Pakkat-Naeryo-Chagi

8. Kup (Gelb)

Poomse:	il Jang
Armtechniken:	Kombinationen aus zwei Techniken und alle Handtechniken aus bisherigen Prüfungen
Beintechniken:	Dollyo- Chagi und alle Beintechniken aus bisherigen Prüfungen

7. Kup (Gelb-Grün)

Poomse:	ie Jang
Armtechniken:	Hansonnal-Mok- Jirugi, Batanson-Tok-Jirugi, Agonson-Mok-Jirugi und alle Handtechniken aus bisherigen Prüfungen
Beintechniken:	Twio-Ap-Chagi, Twio-Dollyo-Chagi und alle Beintechniken aus bisherigen Prüfungen

6. Kup (Grün)

Poomse:	sam Jang
Beinstellungen:	Dwit-Gubi und alle Beinstellungen aus bisherigen Prüfungen
Armtechniken:	Otgoro- Olgul-Makki, Otgoro-Are-Makki, Palkup-Dollyo-Jirugi, Hansonnal-Momton-Pakkat-Makki, Dysonnal-Momton-Pakkat-Makki und alle Handtechniken aus bisherigen Prüfungen
Beintechniken:	alle Beintechniken aus bisherigen Prüfungen

5. Kup (Grün-Blau)

Poomse:	sa Jang
Armtechniken:	Jebipum-Sonnal-Mok-Jirugi, Pyonson-Sonkut-Sewo-Jirugi und alle Handtechniken aus bisherigen Prüfungen
Beintechniken:	Yop-Chagi, Dwit-Chagi-Mom-Dollyo-Chagi und alle Beintechniken aus bisherigen Prüfungen

4. Kup (Blau)

Poomse:	oh Jang
Beinstellungen:	Koa-Sogi und alle Beinstellungen aus bisherigen Prüfungen
Armtechniken:	Du-Jumok-Ape-Jirugi und alle Handtechniken aus bisherigen Prüfungen
Beintechniken:	alle Beintechniken aus bisherigen Prüfungen

3. Kup (Blau-Rot)

Poomse:	Yuk Jang
Armtechniken:	alle Handtechniken aus bisherigen Prüfungen
Beintechniken:	Pandae-Dollyo-Chagi, Bituro-Chagi und alle Beintechniken aus bisherigen Prüfungen

2. Kup (Rot)

Poomse:	chil Jang
Armtechniken:	Sonnal-Dung-Jirugi, Sonkut-Jirugi und alle Handtechniken aus bisherigen Prüfungen
Beintechniken:	alle Beintechniken aus bisherigen Prüfungen

1. Kup (Rot oder Braun)

Poomse:	pal Jang
Armtechniken:	alle Handtechniken aus bisherigen Prüfungen
Beintechniken:	alle Beintechniken aus bisherigen Prüfungen