



DORNEMANN/RUMPF

TAEKWONDO

Kids

WTF
SYSTEM
(POOMSE)

Weißgurt bis
Gelbgrüngurt

MEYER
& MEYER
VERLAG

Taekwondo Kids

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Dornemann/Rumpf

Taekwondo Kids

Weißgurt bis Gelbgrüngurt



Meyer & Meyer Verlag

Taekwondo Kids – Weißgurt bis Gelbgrüngurt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2007 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
6. Auflage 2019

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313011

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



Inhalt

Danksagung..... 7
Lieber Taekwondoin! 8
Die Taekwondo Kids..... 10
Geschichte des Taekwondo..... 12

A Block I: Weißer Gurt (10. kup)15

1 Hi Freunde!..... 17
 2 Verhalten im Trainingsraum (dojang) 21
 3 Das Aufwärmen..... 24
 4 Was du jetzt schon weißt..... 25
 5 Koreanische Begriffe I 26

B Block II: Weißgelber Gurt (9. kup)27

1 Stellungen 30
 2 Fußtechniken 38
 3 Drei Körperzonen: olgul, momdong und arae..... 42
 4 Verteidigungstechniken 44
 5 Angriffstechniken..... 49
 6 Koreanische Begriffe II 53

C Block III: Gelber Gurt (8. kup)55

1 Stellung 58
 2 Fußtechnik..... 59
 3 Verteidigungstechniken 61
 4 Angriffstechniken..... 65
 5 Übungsform Vier-Seiten-Schlag (saju jirugi)..... 68
 6 Abgesprochener Kampf 77
 7 Koreanische Begriffe III..... 82



D Block IV: Gelbgrüner Gurt (7. kup) 83

1	Fußtechniken.....	86
2	Erste Form – taeguk il jang.....	90
3	Hanbon gyorugi.....	117
4	Koreanische Begriffe IV.....	122

Schlusswort123

Anhang125

Fremdwörterverzeichnis.....	126
Koreanische Zahlen.....	128
Verbände und Adressen.....	129
Vier-Seiten-Diagramm.....	131
Poomsae-Diagramm.....	133
Bildnachweis.....	129



Danksagung

Wir möchten uns bei allen Taekwondoin, Freunden und Bekannten, die uns bei der Entstehung unserer Reihe „Taekwondo Kids“ mit Rat und Tat unterstützt haben, bedanken, insbesondere für die Anregungen, Tipps und die Durchsicht des Manuskripts bei Willi Kloss (9. Dan WTF), Thomas Behrendt (5. Dan WTF), Christian Böcker (2. Dan WTF) und Beate Füssel (2. Dan WTF).

Unser besonderer Dank gilt allen Taekwondokindern, die jahrelang diese Kampfkunst trainieren und unermüdlich an sich arbeiten, sowohl im physischen als auch in mentalen Sinn. Durch das Unterrichten dieser Kinder ist unser Verständnis für die Kampfkunst und die menschliche Wesensart tiefer geworden.

Wir haben gelernt.



Lieber Taekwondoin!

Mit diesem Buch hältst du einen Leitfaden zur praktischen Übung in der Hand, der dich auf dem Weg beim Erlernen der koreanischen Kampfkunst begleiten soll. Eigentlich jeder, der Taekwondo praktiziert, gerät beim Lernen und Üben an Punkte, an denen Fragen auftauchen: Mache ich alles richtig? Wozu dient eigentlich diese Technik? Was muss ich für meine nächste Gürtelprüfung wissen und können? Solche Fragen stellen sich nicht nur dem Anfänger, sondern auch dem Fortgeschrittenen und selbst noch dem Meister. An welcher Stelle du auch stehst, es gibt immer noch etwas dazuzulernen.

Wenn du während des Trainings Fragen hast, so ist dein Lehrer bzw. Trainer für dich da, um diese zu klären und dir zu helfen. Häufig tauchen aber auch Fragen gerade nach dem Training oder während des Übens zu Hause auf. Da dir dann kein Lehrer zur Seite steht, der sie dir beantwortet, ist es gut, wenn man sich an anderer Stelle informieren kann, wie beispielsweise in einem praktischen Handbuch. Damit du nach dem Training mit deinen Fragen nicht im Regen stehst, haben wir dieses Buch für dich geschrieben. Hier findest du hoffentlich alle wichtigen Antworten, Tipps und Anregungen.

In erster Linie ist dieses Buch eine Begleitung zu deinem eigentlichen Training. Du kannst aus ihm natürlich auch erste Eindrücke gewinnen und wichtige Dinge über Taekwondo erfahren, wenn du noch nicht mit dem Training in einer Schule oder einem Verein begonnen hast. Allerdings solltest du nicht denken, man könne eine Kampfkunst allein aus einem Buch und ohne Begleitung durch einen Lehrer erlernen. Das wäre so, als würde man Fußballprofi allein schon dadurch, dass man sich genügend Pokalspiele im Fernsehen ansieht. Aber so einfach ist es nun einmal leider nicht. Wenn du also noch kein Taekwondo betreibst und dieses Buch dein Interesse weckt, wende dich an einen Verein oder eine Schule in deiner Umgebung.

Ganz gleich, ob du zunächst mal in das Thema hineinschnuppern möchtest oder schon mit dabei bist, wir wünschen dir viel Erfolg bei der Praxis von Taekwondo.



Dieser Band enthält alles Wissenswerte für Einsteiger in die koreanische Kampfkunst vom Weißgurt bis zum Gelbgrüngurt. Die behandelten Techniken entsprechen dem Reglement der „World Taekwondo Federation“ (WTF) einschließlich der innerhalb der WTF praktizierten Übungsformen **poomsae**.

Die einzelnen Übungen und Techniken werden dir von den „Taekwondo Kids“ gezeigt und erklärt. Die Kinder in diesem Buch repräsentieren jeweils einen bestimmten Gürtelgrad. Jedes Kind beschreibt dir die Techniken seiner persönlichen Gürtelfarbe bzw. die Techniken, die es zu seiner nächsten Gürtelprüfung benötigt. Auf der nachfolgenden Seite werden dir die einzelnen Taekwondoin (so lautet die Bezeichnung für jemanden, der Taekwondo praktiziert) vorgestellt.

Bevor es mit den Übungen losgeht, erfährst du im Kapitel „Geschichte des Taekwondo“ erst einmal allerhand Wesentliches über diese koreanische Kampfkunst, z. B. wie und wo Taekwondo entstanden ist und wozu es nützlich ist.

Nach dem theoretischen Teil beginnen die Beschreibungen der eigentlichen Übungen und am Ende findest du noch einen Anhang mit Diagrammen, einem Fachwortlexikon und anderen hilfreichen Ergänzungen.

Du kannst das Buch vom Anfang bis zum Ende durchlesen oder aber schon direkt an der Stelle starten, die dich interessiert. Die Themen zu deiner speziellen Gürtelfarbe findest du ganz einfach, indem du dich an den farbigen Markierungen am Seitenrand orientierst (oder du greifst ganz einfach auf das Inhaltsverzeichnis ganz vorne im Buch zurück).

Die Übungen und Techniken für Fortgeschrittene ab dem grünen Gürtel findest du im zweiten und dritten Band unserer Reihe.

Jetzt aber viel Spaß mit den Taekwondo Kids und viel Erfolg bei den Übungen!



Die Taekwondo Kids

Kira, Micha, Johanna, Farid und Suko sind fünf Freunde, die gemeinsam im Verein Taekwondo trainieren. Sie trainieren unterschiedlich lange und haben deshalb verschiedene Gürtelgrade. Sie werden dir im Buch jeweils die Techniken zeigen, die sie für ihre nächste Prüfung benötigen.



Kira ist 9 Jahre alt und macht erst seit kurzem Taekwondo. Als Anfängerin trägt sie einen weißen Gürtel. Sie zeigt dir die Techniken für ihre erste Prüfung zum weißgelben Gurt (9. **kup**).



Micha ist 12 und schon seit einigen Monaten in der Gruppe. Er bereitet sich auf seine Prüfung zum Gelbgurt (8. **kup**) vor.



Johanna, Michas Schwester, ist 11 Jahre alt und macht demnächst ihre Prüfung zum gelbgrünen Gürtel (7. kup).



Farid, 10 Jahre, hat bereits den gelbgrünen Gürtel.

Die Techniken, die er für seine Prüfung zum Grüngurt braucht, findest du im nächsten Band dieser Reihe. In diesem Buch „assistiert“ er den anderen bei ihren Übungen.



Suko ist 13 und betreibt schon seit mehreren Jahren Taekwondo. Er hat früh mit dem Training begonnen und besitzt deshalb schon den 3. Meistergrad für Kinder und Jugendliche (3. **poom** – bei den Erwachsenen heißt der Meistergrad **dan**). Er führt dich durch das Buch und weiß einiges über Taekwondo zu erzählen.





Geschichte des Taekwondo

Schon seit ewigen Zeiten haben Menschen auf der ganzen Welt untereinander gekämpft, ob im jugendlichen Alter, um durch Ringen die Kräfte zu messen oder um den Rang in der jeweiligen Sippe festzulegen. Irgendwann sind Menschen dazu übergegangen, die Techniken dieser Kämpfe zu verfeinern und zu systematisieren. Aus diesen Überlegungen heraus entstanden die ersten Kampfsysteme. Mit der Einführung der Feuerwaffen sind in der westlichen Welt viele dieser Kampfkünste verschwunden bzw. in Vergessenheit geraten. In Asien sind in vielen Ländern Kampfkünste erhalten geblieben und haben sich sogar über die Jahrhunderte weiterentwickelt.



Zeichnungen nach alten koreanischen Reliefs und Grabbildern

In Korea weisen Grabkammermalereien auf die Vorläufer des Taekwondo hin. Zu dieser Zeit wurde der chinesische Einfluss der Han-Dynastie (206 v. Chr. – 220 n. Chr.) immer schwächer und es entstanden drei Königreiche: Silla, Koguryo und Paekche. Im kleinsten Reich Silla entstand eine Jugendbewegung, die Hwa-Rang, die sich in der Jagd, religiösen Bräuchen und der Selbstverteidigung übte. Aber auch in den anderen Königreichen sind Vorläufer des Taekwondo unter dem Namen **Subyokta**, **Subak**, **Kwonbaek**, **Byon** und **Tagyok** ausgeübt worden.