



Das Wort TAEKWON-DO setzt sich aus drei Wörtern zusammen, und zwar aus:

Tae = alle Fußtechniken;
Kwon = alle Handtechniken;
Do* = der Weg, die Kunst, die Lehre.

TAEKWON-DO ist eine uralte Kampfkunst, die gleichzeitig auch ein modernes Kampfsystem, ein komplettes Fitnesstraining für den ganzen Körper und eine effektive Form der Selbstverteidigung darstellt. TAEKWON-DO steht für positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Eine Kampfkunst die eine Hilfe sein kann, die Freizeit und sogar das ganze Leben sinnvoll und lebenswert zu gestalten.

Neben der körperlichen Fitness, der Steigerung des Selbstwertgefühls, der Selbstbestätigung und des Selbstvertrauens sind die Vitalisierung und die Aktivierung der Lebensfreude herausragende Kriterien.

Kinder werden zu gesunder Bewegung angeregt. Stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder lernen sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Gerade zum Abbau von Stress ist Taekwon-do eine sehr geeignete Sportart.

WETTKAMPF TAEKWON-DO

ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Taekwon-do-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist. Im Taekwon-do dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

TAEKWON-DO ist derzeit weltweit sehr populär und hat ein äußerst positives Image.

* Do ist schwierig zu übersetzen. Es ist ein asiatischer Begriff der im Zen Buddhismus vorkommt und für viele Taekwon-do Schüler schwer nachzuvollziehen ist.

Anfänger lernen zuerst Tae und Kwon . Das „Do“ erkennen sie viel später mit großer Geduld und Selbsterkenntnis.

Einer der TKD regelmäßig und richtig betreibt, fühlt sich wohl und stark. Dieses sich stark fühlen muss auch geistig verinnerlicht werden und eine positive Lebenseinstellung hervorrufen. Do ist also der Lebensweg, geprägt durch Höflichkeit, Disziplin, Gerechtigkeit, Ausdauer, Selbstkontrolle, Mut und Geduld.

Ein Anfänger macht TKD zur Fitness oder Selbstverteidigung oder zum Spaß. Er denkt also nur an sich selbst. Nach einigen Jahren hartem und diszipliniertem Training, wird in ihm eine innere Wandlung vorgehen. Er wird zur ein fortgeschrittener TKD-Sportler oder sogar ein Taekwon-do Meister. Das erkennt man auch an der Gürtelfarbe, die immer dunkler wird bis zum schwarzen Gürtel. Also, er denkt jetzt nicht mehr nur an sich. Der eventuelle Meister ist aufmerksam, höflich, bescheiden, obwohl er ein hohes Maß an Selbstbewusstsein und Ehrgefühl entwickelt hat. Dieser Sportler ist nun lehrbefähigt und kann als Vorbild für seine Mitmenschen dienen.

Es ist jetzt sehr Wichtig, das die Grundidee des „Do“ nicht verloren geht. Nicht nur Fuß- und Handtechniken zu lernen, sondern die geistige Komponente zu berücksichtigen.

General Choi Hong-Hi hat folgende fünf zu erreichenden Ziele beim Taekwon-do definiert:

- Höflichkeit
- Integrität
- Durchhaltevermögen
- Selbstdisziplin
- Unbezwinglichkeit

Höflichkeit:

Man soll höflich zueinander sein, sich seiner eigenen Fehler bewusst sein und nicht über die Fehler anderer lachen.

Integrität:

Man muss Recht und Unrecht unterscheiden können und eigene Fehler offen zugeben können.

Durchhaltevermögen:

Man muss sich ein Ziel setzen und dieses mit Beständigkeit (Geduld) anstreben und jede Schwierigkeit durch Durchhaltevermögen überwinden.

Selbstdisziplin:

Der Verlust der eigenen Kontrolle kann z.B. im Kampf verhängnisvolle Folgen haben. Die mangelnde Fähigkeit im Rahmen des eigenen Könnens zu leben und zu handeln ist ebenfalls ein Beweis für fehlende Selbstdisziplin.

Unbezwinglichkeit:

Ein ernsthafter Schüler wird jederzeit bescheiden und ehrlich sein. Wenn er es mit Ungerechtigkeit zu tun hat, wird er ohne Furcht und ohne Zögern dem Gegner seinen unbezwinglichen Kampfgeist entgegenbringen