

Mögliches Prüfungsprogramm Nenzing

DOJANG - ETIQUETTE

VERBEUGEN (KYONG-NE):

- vor der Flagge beim Betreten und Verlassen des Dojang
- vor dem Trainer / Meister vor und nach dem Training
- vor dem Trainingspartner vor und nach Kampfübungen
- vor dem Gegner und den Hauptkampfrichtern (Jury) vor und nach dem Wettkampf

TRAININGSKLEIDUNG (DOBOK):

- bei Training, Prüfung und Wettkampf herrscht Dobok - Pflicht (Hose, Jacke und Gürtel)
- Trage nur ein weißes Unterhemd unter dem Dobok. Das schwarze Revers ist den Meistern vorbehalten und darf von Schülern nicht getragen werden.
- Binde deinen Gürtel mit dem korrekten Knoten (beide Gürtelenden gleich lang) bevor Du den Dojang betrittst und löse ihn erst, wenn du wieder im Umkleideraum bist. (es gibt ausnahmen)
- vor dem Verbeugen nach Trainingsende ist die Trainingskleidung mit dem Rücken zur Flagge und/oder Trainer in Ordnung zu bringen

HYGIENE:

- alle Trainierenden sollten "sauber" zum Training erscheinen, das heißt gewaschene Hände und Füße (Finger- und Zehennägel kurz geschnitten), saubere Trainingskleidung, gepflegtes Äußeres, zum Wohle der Trainingspartner übertriebenen Körpergeruch vermeiden (notfalls schon vorher duschen!)
- alle zum Dojang gehörenden Räumlichkeiten sind ebenfalls sauber zu halten

ALLGEMEINE TRAININGSBESTIMMUNGEN:

- den Anordnungen der Trainer ist ausnahmslos Folge zu leisten
- während des Trainings, besonders während Erklärungen des Trainers, gibt es keine Privatgespräche
- vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts
- alle Trainierenden haben sich pünktlich zu Trainingsbeginn unaufgefordert im Dojang einzufinden
- bei Unterbrechen beziehungsweise vorzeitigem beenden des Trainings ist zuvor der Trainer zu fragen
- die Aufstellung beim Training erfolgt nach Graduierung (höhere Grade vorne rechts)
- zeige Höflichkeit und Respekt gegenüber der Trainer und Sportkollegen
- trage weder Schuhe, noch Uhren oder Schmuck während des Unterrichts
- jeder sollte darauf bedacht sein, sich verbessern zu wollen, daher sollte man immer ein Maximum seiner Energie während des Trainings geben
- nimm keine Speisen kurz vor dem Training zu Dir
- nimm keine Speisen oder Getränke im Dojang zu Dir (auch keinen Kaugummi)
- übe nie Freikampf ohne Erlaubnis des Trainers

TAEKWONDO

GESCHICHTLICHE ENTWICKLUNG UND WETTKAMPF

TAE - mit dem Fuß schlagen, springen oder stoßen

KWON - Faust (bezieht sich auf die Handtechniken)

DO – geistiger Weg (bezieht sich auf die geistige Entwicklung des *Taekwondo*in (= Taekwondosportler) und beinhaltet Philosophie, Meditation, Konzentration, Disziplin, Ausdauer, Respekt)

URSPRÜNGE:

Der **koreanische Nationalsport TAEKWONDO** reicht in seinen Anfängen **fast 2000 Jahre** zurück. In den drei Königreichen **Silla** (sprich: *schilla*), **Koguryo** und **Baekje** (sprich: *bektsche*) wurden Vorformen des heutigen TKD betrieben (z.B. *Hwarangdo, Subakhui, Taekyon, Subyokta*). Korea wurde um das Jahr 1000 n.Chr. unter dem **Königreich Koryo** vereint, und der Kampfstil wurde weiterentwickelt. In der Yi-Dynastie (um 1800) wurde TKD in einem Buch der Kriegskünste erstmals genau beschrieben.

DAS MODERNETAEKWONDO:

Nach dem **2. Weltkrieg** (1945) bzw. nach dem Ende des **Koreakrieges** (1950-1953; Korea wurde in einen kommunistischen Norden und einen amerikanisch-beeinflußten Süden gespalten) wurden die bis dahin sehr unterschiedlichen TKD-Stilrichtungen (z.B.: *Moodokwan, Chidokwan, Changdokwan...*) vom nordkoreanischen **General Choi Hong-Hi** unter dem neuen Namen **Taekwondo** vereint.

Die **nordkoreanische TKD-Form** nennt man **ITF-Taekwondo** (ITF = International Taekwondo Föderation). Wettkämpfe finden im **Leichtkontaktmodus** statt, Handtechniken zum Kopf sind erlaubt, es werden aber, wie beim Kickboxen, Boxhandschuhe und Fuß-Safeties getragen.

Die **südkoreanische Form** wird durch die **WTF** (= World Taekwondo Federation) vertreten und wird vom Österreichischen Taekwondo Verband (ÖTDV) und fast allen Vereinen in Österreich betrieben. Der Wettkampf wird im **Vollkontakt** ausgetragen. Die WTF wurde **1973 gegründet**. Im selben Jahr wurden die ersten Weltmeisterschaften in der südkoreanischen Hauptstadt Seoul abgehalten.

TKD war bei den Olympischen Spielen in Seoul 1988 und in Barcelona 1992 zweimal Vorführdisziplin und wurde in Sydney 2000 zur offiziellen olympischen Disziplin, allerdings vorerst nur mit 4 anstatt, wie bei anderen Wettkämpfen, mit 8 Gewichtsklassen.

Der erste TKD Verein in Vorarlberg wurde 1976 in Schruns gegründet, seit 1987 wird auch in Nenzing Taekwondo praktiziert.