

Tae Kwon Do Mengen

Lehrbrief Nummer: 005

Lehre und Grundsätze des Tae Kwon Do:

General Choi Hong Hi nennt in seinem Buch ‚Taekwon-Do‘ folgende Grundsätze des Taekwondo:

Höflichkeit	Ye Ui
Integrität	Yom Chi
Durchhaltevermögen	In Nae
Selbstdisziplin	Guk Gi
Unbezwinglichkeit	Beakjul Boolgool



Mit dem intensiven Studium einer Kampfkunst, wie Taekwondo eine darstellt, lassen sich viele Ziele erreichen. Häufig geäußerte Ziele von Anfängern sind Selbstverteidigung und körperliche Fitness. Beides erfordert ein regelmäßiges und intensives Üben.

Nach langjährigem Studium einer Kampfkunst stellt sich häufig heraus, dass durch die persönliche Weiterentwicklung die Anwendung von Taekwondo Techniken für die Selbstverteidigung sich meistens als unnötig erweist. Auch die Pflege der körperlichen Fitness wird einem zur Selbstverständlichkeit.

Darüber hinaus entwickelt sich aber insbesondere die eigene Persönlichkeit weiter. Das setzt natürlich die Anleitung durch einen Lehrer voraus, der selbst bereits diese Entwicklung durchgemacht hat.

Was lässt sich alles mit Taekwondo erreichen ?

Körperliche Aspekte

Beweglichkeit, Schnelligkeit (Sok Do), Kraft, Ausdauer (zusätzlich empfehlenswert: Bergsteigen, Radfahren und Schwimmen), Koordination und Gleichgewichtssinn (Kyun Hyung), Atemkontrolle (Ho Hup), Konzentration (Jip Joong)

Körper-Verständnis

In Kampfkünsten erlernt man nicht nur wie der Bewegungsapparat des Körpers funktioniert, sondern vielleicht noch wichtiger auf die Signale seines Körpers zu hören.

Charakterliche Aspekte

Über den Weg der körperlichen Anstrengung und der Beachtung der Verhaltensregeln erreicht man darüber hinaus auch eine Fortbildung der Persönlichkeit.

Eigenschaften, die man auf diesem Weg finden kann, sind z.B.:

- Selbstsicherheit
- Erkennen eigener Grenzen
- Respekt anderen Menschen gegenüber, unabhängig von deren Rasse, Hautfarbe, etc.
- Bescheidenheit
- Innerliche Ruhe

Das falschen Verständnis von Etikette führt zu starren, inhaltslosen Formen und Regeln.

Eid des Taekwondo

- Ich werde die Prinzipien von Taekwondo beachten.
- Ich werde den Lehrer und die höheren Grade respektieren.
- Ich werde Taekwondo niemals missbrauchen.
- Ich werde für Freiheit und Gerechtigkeit kämpfen.
- Ich werde für eine friedvolle Welt eintreten.

