



Frage der Woche

**Du trainierst Taekwondo.
Aber was bedeutet das „Taekwondo“?**

- a) Kick-Kampf-Sport
- b) Weg des Fußes und der Faust
- c) Weg des Körpers und des Geistes



Frage der Woche

Richtige Antwort: c) Weg des Fußes und der Faust

Aber was ist damit wirklich gemeint?

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst mit Fuß- und Handtechniken. Der Begriff „Taekwondo“ setzt sich zusammen aus den koreanischen Wörtern „Tae“ (Fuß), „Kwon“ (Hand) und „Do“ (Weg).

„Tae - Fuß“:

Taekwondo legt großen Wert auf den gezielten Einsatz von Fußtechniken.

Beispielsweise der Ap-Chagi (Frontkick), Dollyo-Chagi (Rundkick) oder der Yop-Chagi (Seit-Kick). Die Fußtechniken werden nicht nur für den Angriff, sondern auch zur Verteidigung genutzt.

„Kwon - Hand“:

Im Taekwondo kommen auch verschiedene Handtechniken als Block oder als Angriff zum Einsatz. Fauststöße, Handkantenschläge innen oder außen, Unterarmblocks, Ellenbogenangriffe, sogar „Stiche“ mit den Fingerspitzen sind möglich. Im Training stärkst du mit diesen Techniken deine Muskulatur und – durch verschiedene Übungen härtest du dich auch ab für spätere Bruchtests.

„Do“ - Weg:

Neben den körperlichen Aspekten betont Taekwondo auch den geistigen und moralischen Weg.

Der „Do“-Aspekt von Taekwondo steht für den Weg oder die Lebensphilosophie, die mit dieser Kampfkunst einhergeht. Taekwondo lehrt Respekt, Disziplin, Ausdauer und Durchhaltevermögen. Es geht darum, den eigenen Charakter durch Trainingsprinzipien wie Höflichkeit, Integrität und Selbstkontrolle zu formen.

Zusammengefasst verkörpert Taekwondo die Verbindung von Fuß- und Handtechniken auf einem moralischen Weg der persönlichen Entwicklung. Es ist eine Kampfkunst, die nicht nur körperliche Fähigkeiten fördert, sondern auch zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt.