



Was ist der Unterschied zwischen Hyong und Poomsae?

Taekwondo hat zwei wichtige Formenläufe, die man kennen sollte. Beide sind etwas unterschiedlich, aber wichtig, um Taekwondo zu lernen und zu verstehen.

Kannst du die wichtigsten Unterschiede zwischen Hyong und Poomsae aufzählen?



Auflösung

Beide Formen gleichen einem Kampf gegen imaginäre Gegner und dienen vor allem der Automatisierung von Bewegungsfolgen und dem Training von passenden Atemtechniken.

Hyong ist der Begriff für eine Abfolge von Bewegungen im Taekwondo, wie sie in traditionellen Schulen gelehrt werden. Diese Bewegungsformen sind gekennzeichnet durch ihre historischen Wurzeln und werden in Dojangs praktiziert, die sich auf ältere Techniken und Philosophien konzentrieren.

Es gibt *24 Hyongs*.

Sie beinhalten deutlich mehr Bewegungen und Techniken als Poomsae. Weil im traditionellen Stil der der Aspekt der „Kampfkunst“ stärker betont ist, kommen in höheren Hyongs nicht nur mehr, sondern auch komplexere Techniken vor. Je höher die Hyong, desto komplexer sind meist die Bewegungsabläufe.

Poomsae sind ebenfalls Formenläufe im Taekwondo, werden aber in dem mehr auf Wettkampf und Freikampf fokussierten WT-Taekwondo praktiziert und geprüft. Ihre Techniken sind meist weniger komplex als in Hyongs.

Es gibt nur *17 Poomsae*.

Diese moderneren, wettkampforientierten Schulen des WT bevorzugen Kampfstellungen mit weniger gebeugten, also mehr gestreckten Beinen (z.B. weniger tiefe Kima-Sogi), daher bewegt sich der Körper im Formenlauf zwischen einzelnen Positionen deutlich weniger auf und ab.

Das Besondere an Hyong und Poomsae ist, dass sie nicht nur körperliche Fertigkeiten trainieren, sondern auch dabei helfen, sich besser zu konzentrieren und mehr über Taekwondo zu lernen. Beide Formen sind wie ein Tanz, der Kraft, Geschicklichkeit und die Schönheit des Taekwondo zeigt.