

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 12

**Artikel:** Taekwando erobert die Welt

**Autor:** Dâmaso, Nuno

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992697>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

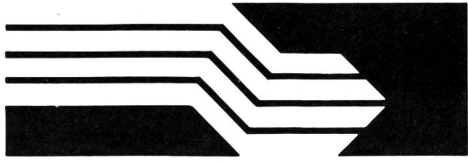
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Taekwondo erobert die Welt

Nuno Dâmaso

Übersetzung: Walter Bartlomé

*Was bedeuten die drei Silben des Wortes TAEKWONDO?*

**TAE:** einen Fussstoss versetzen, springen;

**KWON:** die Hand, die Faust;

**DO:** der Weg, die geistige Einstellung.

*Taekwondo ist also die Kunst, alle Körperteile, welche als Verteidigungs- oder Angriffswaffen eingesetzt werden können, mit einem Maximum an Wirksamkeit einzusetzen.*

*Nuno Dâmaso ist Mitglied des Bieler Taekwondo-Klubs, Gewinner der Silbermedaille an den diesjährigen Europameisterschaften und gegenwärtig kaufmännischer Lehrling an der ETS. Sein Artikel gibt Aufschluss über Entwicklung, Bewegungsformen, Wettkampf und Auszeichnungen.*



### Einleitung

Mit der Gründung der World Taekwondo Federation (WTF) im Jahre 1973 begann der eigentliche Boom des Taekwondo, dessen Anhänger heute auf allen fünf Kontinenten zu finden sind. Der Weltverband bildet Instrukoren aus, die dem Taekwondo überall auf der Welt zur Weiterverbreitung verhelfen. Dazu organisiert der Verband weltweit Demonstrationen, wobei verschiedene eigene Schautruppen diese koreanische Kampfsportart einem breiten Publikum vorstellen. Die World Taekwondo Federation stellt alle Reglemente auf, die im Taekwondo weltweit Gültigkeit haben. Dies gilt sowohl für die Wettkampfreglemente wie für die Bestimmungen über die Erlangung der verschiedenen Grade. Dadurch ist weltweit eine einheitliche Ausbildung gewährleistet. Es gibt nur ein Taekwondo, das durch einen starken Verband zusammengehalten wird. Sicherlich ist es dieser straffen Struktur zu verdanken, dass Taekwondo in den letzten Jahren einen derart aussergewöhnlichen Aufschwung erlebt hat. Heute gehören der WTF 110 Länder an, mit 22 Millionen Aktiven auf unserem Planeten. An der letzten Weltmeisterschaft in Barcelona nahmen 75 Nationen teil. Diese enorme Popularität

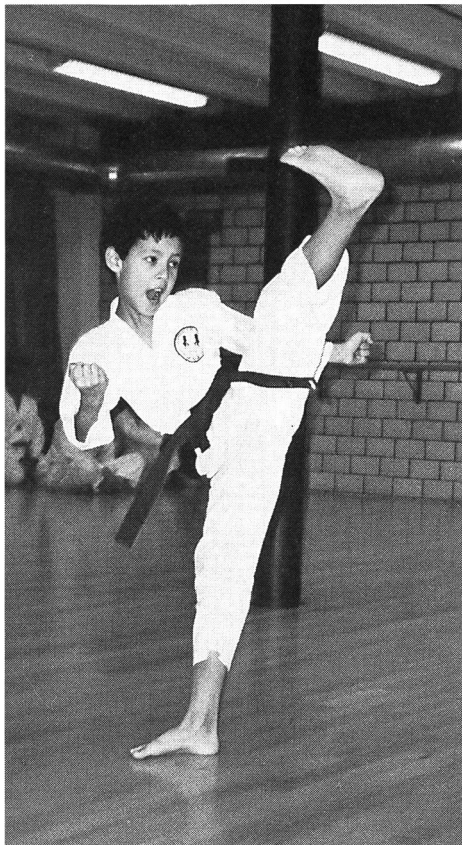
hat dazu geführt, dass sich das IOK für Taekwondo zu interessieren begann und diesen Sport als Demonstrationssportart an den Olympischen Spielen von Seoul zugelassen hat.

Es wäre falsch, Taekwondo als reine Ausübung roher Kraft zu betrachten. Diese Kampfkunst verbindet sich eng mit einer bestimmten Geisteshaltung. Eine schlechte Führung während des Unterrichts könnte für den Schüler verheerende Folgen haben. Aus diesem Grunde stützt sich Taekwondo auf eine hierarchische Struktur und auf eine äusserst strenge Disziplin. Diese beiden Faktoren sind es – in Verbindung mit dem absoluten Respekt des Schülers vor dem Lehrer oder Meister – die vor gefährlichen, ungesunden Ideen im Dojang (Ort, wo Taekwondo ausgeübt wird) schützen.

Die Grundhaltungen «Nicht provozieren, aber sich verteidigen» oder «Nie als erster angreifen» drücken die Geisteshaltung und die selbstgegebenen Grenzen des Taekwondo bestens aus. Taekwondo hat zum Ziel, durch ein hartes und diszipliniertes Training gesunde Persönlichkeiten zu formen. Deshalb sind Tugenden wie Höflichkeit, Loyalität, Durchhaltevermögen, Mut, Selbstbeherrschung und Bescheidenheit integrierender Bestandteil des Lernprozesses im Taekwondo.

### Ursprung und Geschichte

Korea, mit seiner 5000jährigen Geschichte, wurde etwa ums Jahr 600 n. Chr. unter der Dynastie der Silla zum ersten Male vereint. Diese Einigung wurde erst durch eine Organisation junger Leute mit dem Namen «Hwarangdo» möglich. Die Mitglieder dieser Vereinigung bewunderten die Natur, die gleichzeitig den Rahmen für ihre vom Geiste der Gerechtigkeit und der Freundschaft geprägten Übungen bildete. Sie weihten der körperlichen Schönheit einen wahren Kult und waren davon überzeugt, dass Körper und Geist eine unzertrennbare Einheit bilden. Ihrer Meinung nach spiegelte sich ein reiner Geist in einem kräftigen und harmonischen Körper wider.



### Die Bewegungsformen (Poomse)

Eine Poomse ist eine Abfolge von Angriffs- und Abwehrbewegungen, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden.

Diese Übungsform verlangt ein grosses Mass an Präzision, Gleichgewicht und Konzentration. Die einzelnen Bewegungen folgen einem genau vorgeschriebenen Plan. Der Schüler wechselt dabei mehrmals die Richtung, dreht sich um die eigene Achse. Durch die Poomse verbessert er sein Orientierungsgefühl im Raum. In den Bewegungsformen finden sich alle seit Jahrtausenden von Generation zu Generation überlieferten Techniken des Taekwondo wieder.

Die Poomse werden durch die World Taekwondo Federation festgelegt und sind für die Erlangung der verschiedenen Gürtel obligatorisch. Weil auf der ganzen Welt dieselben Poomse ausgeführt werden, verfügt die World Taekwondo Federation über eine einheitliche Werteskala, die es ihr erlaubt, eine genügende Kontrolle über die überall in der Welt ausgeteilten Urkunden und Grade zu behalten.

### Der Kampf (Kyorugi) (sportliche Variante des Taekwondo)

Dies ist derjenige Teil des Taekwondo, der an den Olympischen Spielen in Seoul vorgestellt worden ist. Im Gegensatz zu den in Europa üblichen Sportarten, bildet die Wettkampftätigkeit im Taekwondo nicht das eigentliche Ziel des Trainings, sondern ist vielmehr als eine Lernetappe auf einem langen Weg zu verstehen.

Nur eine Elite betreibt Taekwondo wettkampfmässig, was sich aus dem Umstand erklärt, dass beim Kampf der ganze Körper zu hundert Prozent belastet wird. Um im Wettkampf bestehen zu können, muss der Taekwondoka eine ausgezeichnete Kondition und eine aussergewöhnliche Reaktionsfähigkeit besitzen, verbunden mit blitzschnellen Bewegungen, grossem Mut und Weitsicht. Diese Fähigkeiten können natürlich nur durch ein äusserst intensives Training erreicht werden. Von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen, finden sich deshalb in der Weltelite nur Profis oder Halbprofis.

Ein anderer Aspekt des Kampfes besteht darin, dass sich der Taekwondoka an einem Gegner messen kann. Er lernt dabei, seine Gefühle im Moment der Bedrohung zu kontrollieren und sich körperlich und geistig abzuhärten.

Die Wettkampftätigkeit hat jedoch, und dies sei hier noch einmal betont, nicht in erster Linie das Ziel, Medaillen und Ruhm zu sammeln. Sie muss vielmehr als Lernschritt verstanden werden, der

dazu beiträgt, aus dem Taekwondoka ein gesundes und nützliches Glied der Gesellschaft zu formen. Auch die «Nicht-Wettkämpfer» unter den Taekwondokas nützen im Rahmen ihres Trainings freie Kämpfe dazu, ihre Persönlichkeit zu stärken. Diese Kämpfe werden jedoch immer unter der strengen Aufsicht des Lehrers durchgeführt.

### Der Bruchtest (Kyokpa)

Bei dieser Übung geht es darum, leblose Gegenstände wie Ziegel, Bretter oder Steine zu zerbrechen. Es ist wichtig festzuhalten, dass das Zerbrechen von Materie nicht das eigentliche Ziel ist, sondern einen Test für Kraft, Technik und Selbstbeherrschung des Ausführenden darstellt. Im Rahmen des normalen Taekwondo-Unterrichts werden diese Techniken nicht geübt. Nur bei öffentlichen Vorstellungen oder an einer Prüfung zur Erlangung eines Gürtels erhält der Schüler die Aufgabe, ein Objekt mit einer von seinem Lehrer gewählten Technik zu zerbrechen. Bei dieser Gelegenheit kann der Ausführende seine Präzision, seine Kraft und seine Durchschlagskraft messen. Das Ziel dieser Übung besteht in erster Linie darin, die Überlegenheit des Geistes über die Materie zu beweisen. Die rohe Kraft allein ist dabei keineswegs Garantie genug für ein gutes Gelingen. Die Willenskraft und eine totale Konzentrationsfähigkeit sind mindestens ebenso stark am Erfolg beteiligt. Je nach Ausbildungsgrad des Schülers variiert die

Später wurde aus der «Hwarangdo» eine militärische Elitetruppe. Unter dem Namen «Taekyon» oder «Kampf mit blossen Händen» wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das jedoch unter der japanischen Besatzung verboten wurde. Im geheimen wurden während dieser Zeit die Übungen trotzdem weitervermittelt. Im Jahre 1945, mit der Befreiung, lebte das Taekyon auch offiziell wieder auf. Zehn Jahre später wurde von einer Gruppe von Experten die Bezeichnung «Taekwondo» geschaffen, um eine erneuerte Form des Taekyon zu bezeichnen.

### Die Elemente des Taekwondo

Taekwondo besteht aus den folgenden Übungen:

#### **Poomse** (Bewegungsformen)

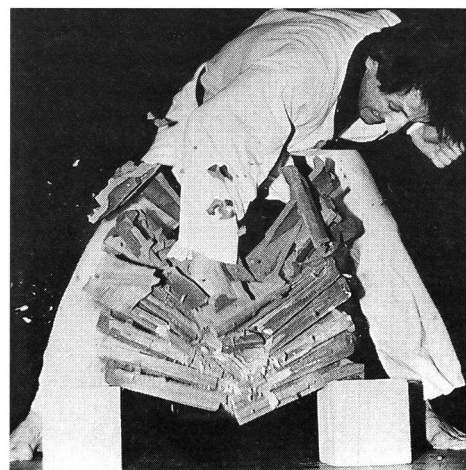
Die Bewegungsformen beinhalten verschiedene Verteidigungs- und Angriffstechniken, welche ineinander überfliessen, wobei gegen einen imaginären Gegner gekämpft wird.

#### **Kyorugi** (Kampf)

Der freie Kampf, der Wettkampf.

#### **Kyokpa** (Bruchtest)

Das Zerbrechen von Gegenständen wie Ziegel, Bretter usw. Der Bruchtest beschränkt sich auf Demonstrationen (und Prüfungen) und stellt für den Taekwondoka einen Test seiner Kraft und Technik dar.



Der spektakuläre Bruchtest.

Schwierigkeit der Aufgabe. Alle Körperteile können beim Bruchtest eingesetzt werden: Fäuste, Füsse, Ellbogen, Schienbein usw. Die grösste Beachtung finden beim Taekwondo die Bruchtests, die in der Luft ausgeführt werden. Ihre Spektakularität hat viel zur Popularität des Taekwondo beigetragen. Einige Athleten sind in der Lage, in einem einzigen Sprung drei Bretter zu zerbrechen.

Leider hat die übertriebene Zurschaustellung und Betonung dieser Übungen bei öffentlichen Darbietungen dazu beigetragen, das Bild der Kampfsportarten in den Medien negativ zu beeinflussen. Trotz der grossen Aufregung, die der Bruchtest verursacht, ist er nur ein kleiner Bestandteil des Taekwondo, das auf keinen Fall auf diese Übung reduziert werden darf.

### Auszug aus dem Wettkampffreglement

- **Wettkampfdauer:** Die offizielle Dauer des einzelnen Wettkampfs beträgt 3 Runden zu 3 Minuten mit 2 Pausen von je 1 Minute.
- **Kleidung:** Die Wettkämpfer müssen die von der WTF empfohlene Taekwondo-Kleidung (Do-Bok) tragen, ferner eine Kampfweste (Hogoo), einen Tiefschutz sowie Kopf-, Unterarm- und Schienbeinschutz.
- **Wettkampffläche:** Die gesamte Fläche misst 12x12 m. Die innere Kampffläche von 8x8 m wird durch eine 7,5 cm breite weisse Linie abgegrenzt.
- **Die Wettkampf-Jury:** Ein Kampf wird nach einem Punktesystem unter Aufsicht eines Jury-Kollegiums bewertet, bestehend aus 1 Schiedsrichter, 4 Kampfrichtern und 2 Wettkampfleitern.
- **Mit einem Punkt bewertet wird:**
  - Erfolgreicher, mit Kraft ausgeführter Faustangriff auf Solarplexus, Bauch oder Seiten des Gegners;
  - Erfolgreicher Fussangriff auf Gesicht oder Körpermittelteil des Gegners;
  - Erfolgreicher Angriff mit Faust oder Fuss auf irgendeinen Teil des Gegners oberhalb des Nabels (ausser den ausdrücklich verbotenen), wenn dieser dadurch zu Fall gebracht wird.
- Nicht bewertet wird ein Angriff, wenn der Angreifer anschliessend stürzt, den Gegner festhält oder den Gegenangriff seines Gegners auf unzulässige Weise behindert.

#### Die 8 Gewichtsklassen:

	Männer kg	Frauen kg
Fin	bis 50	bis 43
Fly	-54	-47
Bantam	-58	-51
Feather	-64	-55
Light	-70	-60
Welter	-76	-65
Mittel	-83	-70
Heavy	über 83	über 70



Schulmässiges Einstimmen. René Bundeli, Leiter der Taekwondo-Schule Biel, korrigiert die Haltung eines der Jüngsten.

### Die Prüfungen zur Erlangung von Gürteln und Graden

Wie in anderen Kampfsportarten, wurde im Taekwondo das System der farbigen Gürtel übernommen. Es beginnt mit dem weissen Gürtel, dann folgen der gelbe, der grüne, der blaue, der rote (braune) und schliesslich der schwarze Gürtel. Ab dem schwarzen Gürtel werden sogenannte «Dan-Grade» verliehen. Die Prüfungen zum Übergang von einer Stufe zur andern laufen wie folgt ab:

Der Schüler führt vor dem Experten und der versammelten Klasse die drei obligatorischen Teile aus: Bewegungsformen, freier Kampf und Selbstverteidigung. Der Taekwondoka wird in allen drei Disziplinen bewertet. Erhält er die erforderliche Punktzahl, trainiert er dazu regelmässig und zeigt er den geforderten guten Willen, erhält er den nächsthöheren Gürtel und erwirbt damit das Recht, die weiterführenden Techniken zu erlernen.

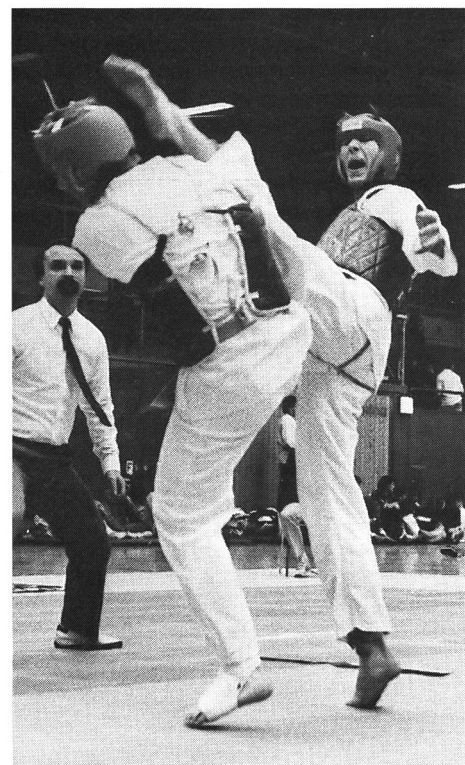
### Taekwondo in der Schweiz

Seit 1974 besteht Taekwondo in der Schweiz. René Bundeli, Biel, hat sich, nach einem langen Aufenthalt in Asien, sehr um die Verbreitung dieser Kampfsportart in der Schweiz bemüht.

Kim Young Soo, ein Experte aus Korea, und René Bundeli sind die technischen Verantwortlichen unseres jungen Verbandes, der zurzeit ungefähr tausend Mitglieder zählt. Die wichtigsten Klubs befinden sich in Bern, Biel, Lausanne, Freiburg, Spiez, Luzern, Montreux und Monthey.

Unsere Nationalmannschaft, welche erstmals an den Weltmeisterschaften von 1979 in Stuttgart vertreten war,

macht erfreulicherweise ständig Fortschritte. Es ist den Schweizer Wettkämpfern gelungen, in den letzten Jahren verschiedene internationale Titel zu erkämpfen. Zwei Bronzemedailen an den Europameisterschaften von 1984 in Stuttgart, eine Bronzemedaille an den Weltmeisterschaften von 1987 in Barcelona und eine Silbermedaille an den Europameisterschaften von 1988 in Ankara gehören zu den ersten grossen Erfolgen unserer jungen Mannschaft. ■



Das Tragen von Kopf- und Körperschutz ist im Taekwondo-Wettkampf vorgeschrieben.