

Tang Soo Do



Moo Duk Kwan

Terminologie

Allgemeine Begriffe

Tang Soo Do	Name der Kampfkunst / Weg der China - Hand
Moo Duk Kwan	Koreanische Kriegskunst
Kuk Gi	Nationalflagge von Korea
Kwan Gi	Fahne mit Moo Duk Kwan Logo
Dojang	Trainingsraum
Do Bokh	Tang Soo Do Anzug
Tti	Gürtel
Ki Cho	Basis
Pyung Ahn	Friede und Vertrauen
Hyung	Form (Kampf gegen imaginäre Gegner)
Tae Ryun	Sparring
Ho Sin Sul	Selbstverteidigung
Il Soo Sik Tae Ryun	Einschrittsparring
Soo Ki	Handtechniken
Yok Ki	Fußtechniken
Mahk Ki	Block
Kong Kyuk	Angriff
Cha Gi	Fußstoss, -tritt
Ki Hap	Kampfschrei
Kyok Pa	Bruchtest

Handtechniken (Soo Ki)

Chuh Kyo Kong Kyuk	Ellbogenstoß
Pal Kup Kong Kyuk	Ellbogenstoß
Kwan Soo Kong Kyuk	Fingerstich
Soo Do	äußere Handkante
Yuk Soo Do	innere Handkante
Chung Kwon	Fauststoß
Kap Kwon	Knöchelschlag
Kwon Do	Hammerschlag

Fusstechniken (Jok Ki)

Ahp Podo Oll Ri Gi	Beinaufschwung vorne
Yup Podo Oll Ri Gi	Beinaufschwung seite
Ahp Cha Gi	Vorwärtsfußstoß
Yup Cha Gi	Seitwärtsfußstoß
Pal Tun Cha Gi	Fußschnapptritt mit Fußspann
Tull Ryo Cha Gi	Fußschnapptritt mit Fußballen
Dwi Tull Ryo Cha Gi	Rückwärtsfußstoß mit Fußballen
Pit Cha Gi	Halbmondfußschnapptritt
Dwi Cha Gi	gedrehter Rückwärtsfußstoß
Mi Rup Cha Gi	geschobener Vorwärtsfußstoß
Pahkeso Ahnu Ro Cha Gi	Beinaufschwung von außen nach innen
Ahneso Pahku Ro Cha Gi	Beinaufschwung von innen nach außen
Ahp Mi Ro Cha Gi	Fußballenblock
Yup Hu Ri Gi	seitwärtsfußstoß gesprungen
Dwi Oh Cha Gi	gesprungener rückwärtsfußstoß mit Fußballen
Pak Koom Chi Cha Gi	Hakentritt
I Dan Cha Gi	gesprungene Fußtechnik (Dwi-,Ahp-,Yup I Dan Cha Gi)

Anatomie

Pahl	Arm
Jok	Fuß (chinesisch)
Bahl	Fuß (koreanisch)
Soo	Hand (chinesisch)
Shon	Hand (koreanisch)
Chu mok	Faust
Mok	Genick
Hu Ri	Taille
Da Ri	Bein
Pal Kup	Ellenbogen
Tuck	Kinn
I Ma	Stirn
Ko Whan	Rücken
Dan Jun	Bauch
Myung Chi	Solar Plexus
In Chung	zwischen Oberlippe und Nase

Positionen

Ha Dan	unten
Chun Dan	mitte
Sang Dan	oben
Ahp	vorne
Yup	seite
Dwi	gedreht
O Rin Jok	rechts
Wen Jok	links
Dwi Ro Tora	Drehung um 180°

Rangenteilung

Kwan Yan Nimh	Großmeister
Sa Bu Nimh	Meister, Lehrer, Trainer (ab 4. Dan)
Kjosa Nimh	Trainer, Lehrer (Trainingsleiter)
Kjosa	Trainer (Schwarzgurt)
Ko Dan Ja	Senior Danträger (4. Dan und höher)
Yu Dan Ja	Danträger ohne Trainerfunktion (1.-3. Dan)
	Rotgurt mit Trainerfunktion
Yu Kup Ja	Kupträger

Kommandos

Ahn Jo	Niedersetzen (Schneidersitz)
Ba Ro	Ausgangsstellung (einnehmen)
Cha Ryot	Achtung
Chun Bee	Ausgangsstellung (fertig)
Kjosa Nimh Kyung Yet	Verbeugung zum Trainer
Ko Map Sam Ni Da	Danke schön
Kukgi Bae Rye	Fahnengruß
Muk Yum	Meditation
Shi Sak	Kämpfen, Anfang (Beginn b. Sparring)
Kyung Yet	Verbeugen
Chak Suk	Schneidersitz

Zählen

(koreanische Zahlen)

Ha Na	1
Tul	2
Set	3
Net	4
Ta Sot	5
Yo Sot	6
Il Gop	7
Yo Dol	8
Ah Hop	9
Yohl	10

(chinesische Zahlen gebraucht beim Hyung)

Il	1.
I	2.
Sam	3.
Sa	4.
Oh	5.
Yuk	6.
Chil	7.
Pal	8.
Ku	9.
Sip	10.

Basisstellungen

Chun Bi Jah Seh	gerade Fußstellung
Chun Gul Ja Seh	vorwärts Fußstellung
Hu Gul Ja Seh	seitwärts Fußstellung
Ki Ma Ja Seh	Reiterstellung
Sa Ko Rip Ja Seh	seitwärts Fußstellung (Füße zeigen diagonal nach außen)
Kyo Cha Rip Ja Seh	Kreuzbeinstand
Han Bal Seo Ki Jah Seh	Kranichstand

Formen (Hyung)

Ki Chu Hyung III Bu	1. Hyung	Basisform
Ki Chu Hyung I Bu	2. Hyung	Basisform
Ki Chu Hyung Sam Bu	3. Hyung	Basisform
Pyung Ahn Cho Dan	4. Hyung	Friede und Vertrauen
Pyung Ahn I Dan	5. Hyung	Friede und Vertrauen
Pyung Ahn Sam Dan	6. Hyung	Friede und Vertrauen
Pyung Ahn Sa Dan	7. Hyung	Friede und Vertrauen
Pyung Ahn O Dan	8. Hyung	Friede und Vertrauen
Bassai	9. Hyung	
Naihanji Cho Dan	10. Hyung	
Jin Do	11. Hyung	
Naihanji I Dan	12. Hyung	
Sip Soo	13. Hyung	
Naihanji Sam Dan	14. Hyung	
Lo Hi	15. Hyung	
Kong Sang Keun	16. Hyung	
Wan Shu	17. Hyung	
Sei Shan Hyung	18. Hyung	
Ji On Hyung	19. Hyung	
O Sip Sa Bo Hyung	20. Hyung	

Gung Bong

Sa Ju Bong Hyung III Bu	1. Kurzstock Hyung
Sa Ju Bong Hyung I Bu	2. Kurzstock Hyung
Sa Ju Bong Hyung Sam Bu	3. Kurzstock Hyung

Chang Bong

Bong Hyung III Bu	1. Langstock Hyung
Bong Hyung I Bu	2. Langstock Hyung
Bong Hyung Sam Bu	3. Langstock Hyung

Tanto Hyung III Bu	1. Messer Hyung
Tanto Hyung I Bu	2. Messer Hyung
Tanto Hyung Sam Bu	3. Messer Hyung

Chil Song Hyung II Ro
Chil Song Hyung E Ro
Chil Song Hyung Sam Ro
Chil Song Hyung Sah Ro
Chil Song Hyung Oh Ro

Charakteristiken eines Hyung

- 1 Reihenfolge der Hyungtechniken
- 2 Kraftkontrolle
- 3 Anspannung und Entspannung
- 4 Geschwindigkeit und rhythmische Kontrolle
- 5 Richtung der Techniken
- 6 Gesichtsausdruck und gesamt Körperhaltung
- 7 Kraft der Techniken
- 8 Verstehen der einzelnen Hyungtechniken
- 9 Ausdrückliche Merkmale des Hyungs
- 10 Perfektes Beenden des Hyung
- 11 Genauigkeit der Bewegung
- 12 Selbstbewusstsein
- 13 Atmung
- 14 Ki Hap (Kampfschrei)

Terminologie

Jahr der Tang Soo Do Begründung	1945
Name des Tang Soo Do Begründers	Kwan Yan Nimh Hwan Kee
Stile des Tang Soo Do	Kwon Bop Tae Kyun Soo Bakh Tang Soo



14 Blätter	14 koreanischen Provinzen
3 rote Punkte	3000 Li (Entfernung zwischen Norden und Süden)
6 rote Punkte	6 Kontinente
Faust	Kraft, Macht und Gerechtigkeit
Dunkelblaue Farbe	3 Ozeane, schwarze Gürtel
koreanische Zeichen <i>Tang Soo Do</i>	당 수 도
koreanische Zeichen <i>Moo Duk Kwan</i>	무 덕 관

Kurzgeschichte über die Tang Soo Do Dynastien

Kokuryo Dynastie (37 - 668 n. Chr.)

Entlang den Strömungen des Flusses Aproz gibt es Gräber die heute 1500 Jahre alt sind. An den Grabwänden konnte man Figuren des damaligen Tang Soo Do (TSD) sehen. Es gibt keine Niederschriften über die Autoren, welche auch auf das Wissen der Standpunkte der Künste deuten können.

Silla Dynastie (668 - 935 n. Chr.)

Die Kunst des Tang Soo Do ist in verschiedenen buddhistischen Skulpturen dieser Zeit, zusammen mit den 13 Shaolin Mönchen (deren Namen wir nicht kennen, die aber Kampfkünste ausübten), Dal Ma Dai Sa, Mo Ryoun Dai Sa (2 bekannte buddhistische Mönche, die ebenfalls die Kampfkunst ausübten), und zusammen mit den Shaolin Tempeln So Rin in China zu sehen. Tausende Buddhisten studierten Tang Soo Do zu dieser Zeit. Ein Thema das einer bedeutenden Studie würdig ist.

Koryo Dynastie (935 - 1392 n. Chr.)

Zu dieser Zeit gab es historische Bücher, wie die 18 Bände, die die alte Geschichte von Ko Ryu enthalten, und die 14 Bände von Yul Chun, welche die Beliebtheit des Tang Soo Do vor 800 Jahren zeigen.

Yi Dynastie (1392 - 1907 n. Chr.)

Nach dem 32. Teil des koreanischen Geschichtsbuches "Tae Jong Sil Rok", wurde König Sang Wang im Juli des Byon Sin Jahres (vor etwa 500 Jahren) geboren. Der König hatte eine große Gesellschaft und wurde von seinem Sohn und anderen Verwandten begleitet. Sie mochten es Soldaten in einer Präsentation von Tang Soo Do zu sehen.

Auch andere Bücher neben dem Tae Jong Sil Rok beweisen, dass Tang Soo Do während der Yi Dynastie ausgeübt wurde.

Das Training des Tang Soo Do variiert in der Technik von einem Ort zum anderen, unabhängig von der Methode, dem Stil, dem Zeitabschnitt und dem Ort.

Gegen Ende der Yi Dynastie, entwickelte sich eine Kampfform die Tae Kyun genannt wurde. Diese beinhaltet nur Fußtechniken. Tae Kyun ist nicht verwandt mit dem heutigen Tae Kwon Do. Es gibt immer noch Menschen die diese Sportart praktizieren und gesehen haben, wie Tae Kyun von älteren Leuten in Korea genutzt wird. Tae Kyun wurde aber nie als eine wirkliche Kampfkunst akzeptiert, da die mentale Disziplin dabei fehlt. Tae Kyun war eine Straßenkampfkunst und entwickelte einen bösen Ruf, zum kriminellen mißbraucht zu werden. Tae Kyun entwickelte sich aus dem alttümlichen Tang Soo Do, und das moderne Tang Soo Do zog die Vorteile aus der Vereinigung der Fußtechniken mit dem Tang Soo Do Stil.

Die verschiedenen Künste der Koreaner wurden bis zum Ende der Yi Dynastie (1907) praktiziert. Die Studien dieser Künste hielten während der Übernahme Koreas durch die Japaner an und endeten 1945. Zu dieser Zeit eröffnete Großmeister Hwan Kee das moderne Tang Soo Do unter der Moo Duk Kwan Schule, als eine Fortsetzung der ursprünglichen, traditionellen Kampfkunst. Das koreanische Tang Soo Do hat sich mit der koreanischen "Soo Bahk Do Association" zusammengeschlossen, und wurde von der koreanischen Regierung als die koreanische Traditionskampfkunst am 30. Juni 1960 eingetragen.

Die koreanische Fahne



Die Tae Geuk Ki ist die Nationalfahne von Südkorea. Sie wurde 1883 offiziell eingeführt. Der Ursprung der Symbole, die auf der Fahne zu sehen sind, liegen im Taoismus. Im Zentrum befindet sich das Um-Yang (Yin-Yang). Die beiden "Tränen" des Um-Yang stehen für die beiden Urkräfte, die alles im Universum beeinflussen. Die untere Hälfte Yin (Erde) ist blau und stellt die negativen kosmischen Kräfte dar. Die obere Hälfte Yang (Himmel) ist rot und repräsentiert die positiven kosmischen Kräfte. Der im perfekten, ausbalancierten Gleichgewicht geteilte Kreis stellt die absolute Einheit des Seins dar. Die S-förmige mittlere Linie (der sog. Lebenshauch) durchzieht den Kreis und verbindet die Urkräfte des Universums miteinander.

In den Ecken der Fahne sind vier Symbole um das Um-Yang angeordnet, die für die vier Elemente stehen. Die Balken / Trigramme in jeder Ecke symbolisieren von Gegensatz und Gleichgewicht im Universum. Aus den einfachen acht bzw. vier Trigrammen wurden in der chinesischen Tao-Philosophie die vierundzwanzig Hexagramme, oder Bildzeichen, geformt, die das gesamte Wechselspiel von Yin und Yang in Raum und Zeit darstellen und versinnbildlichen, so wie die Menschen von einer Wandlung der Wirklichkeit in die andere übergehen.

Die 4 Symbole



Name	Kien (das Schöpferische)
Element	Himmel (Luft)
Eigenschaft	Stärke



Name	Kan (das Abgründige)
Element	Wasser
Eigenschaft	Gefahr



Name	Li (das Haftende)
Element	Feuer (Licht)
Eigenschaft	Die zweite Tochter



Name	Kun (das Empfangene)
Element	Erde
Eigenschaft	Hingabe

Allgemeine Verhaltensregeln im Tang Soo Do

Zeige Respekt und folge den Anweisungen des Lehrers und aller Schwarzgurte. Rede den Lehrer mit "Kyosa-Nimh" bzw. ab dem 4. Dan mit "Sabun-Nimh" an.

Alle Schüler und Lehrer sollen ihre Aufmerksamkeit sammeln und sich beim Betreten oder verlassen der Trainingshalle verbeugen.

Pünktlichkeit bei allen Kursen wird erwartet. Wenn ein Schüler aus irgendeinem Grund zu spät kommt, soll er umgezogen am Rand der Trainingsfläche warten, bis er die Erlaubnis bekommt, den Kurs zu beginnen.

Bis auf erlaubte Ausnahmen reden Schüler den Lehrer oder Schwarzgurt im Stehen an.

Wird ein Schüler aufgerufen sich an einer bestimmten Stelle aufzustellen, so wird sich dieser Schüler mit "Kyosah-Nimh" bzw. "Sabun-Nimh" melden und sich zügigst zu der genannten Stelle begeben.

Der Do Bokh wird sauber gehalten und bei allen Kursen getragen. Erlaubt sind nur weiße Anzüge. Auf der linken Seite des Anzugs wird das Vereinsabzeichen getragen, am linken Oberarm befindet sich das Verbandsabzeichen.

Halte Finger- und Fußnägel immer geschnitten und gepflegt.

Uhren, Schmuck, Ringe und andere Dinge, die verletzen könnten bzw. an denen man hängen bleiben könnte sowie Schuhe, sind auf der Trainingsfläche nicht erlaubt.

Essen oder Kaugummi kauen ist im Kurs und auf der Trainingsfläche nicht erlaubt. Es wird gebeten, nie im oder um den Dojang (Trainingsraum) zu rauchen.

Unterhaltung und Herumblödeln wird während des Unterrichts nicht geduldet.

Alle Schüler respektieren einander und bemühen sich, den Dojang so wie ihr Heim zu behandeln.

Alle älteren Schüler helfen den jüngeren Schülern beim lernen, wie es sich nach Tang Soo Do - Tradition gehört. Man muß aber die Erlaubnis vom Lehrer einholen, wenn man selbst lehren will.

Fragen sind vor oder nach dem Unterricht zu stellen, wer während der Stunde mit dem Lehrer diskutiert, zeigt keinen Respekt.

Tang Soo Do und jede andere Form von Selbstverteidigung wird nur als Mittel verwendet, seiner Familie, sich selbst und die Schwachen zu verteidigen.

Auseinandersetzungen über Rasse, Religion und Politik sind nicht erwünscht. Im Tang Soo Do sind wir alle eine große Familie.

Freikampf darf ohne Erlaubnis des Lehrers nicht geübt werden.

Der höchste Rang des Kurses hält den Unterricht, während der Lehrer abwesend ist. Die anderen Schüler werden auf seine Kommandos hören.