

TAEKWONDO PRÜFUNGSORDNUNG

4. FORMEN (TUL)



des
Ho-Sin-Sul Berlin e. V.

1. Auflage 2024

Impressum

Ho-Sin-Sul Berlin e. V.

Anschrift: Postfach 40508, D-10063 Berlin

E-Mail: info@hosinsul-berlin-ev.de

Herausgeber: Ho-Sin-Sul Berlin e. V.

Redaktion: Dirk-M. Follger, Hagen Trespe, Erik Barz

Endredaktion: Eva Follger, Dirk-M. Follger

Layout: Dirk-M. Follger

Grafiken: Dirk-M. Follger

Fotos: Arash Sharifi Ghahfarokhi

Die vorliegende überarbeitete Prüfungsordnung tritt am 01. Juni 2024 in Kraft.

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Prüfungsordnung das generische Maskulinum verwendet.

Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Anregungen und Verbesserungsvorschläge aus dem Kreis der Benutzer sind stets willkommen und werden genau geprüft. Da wir jedoch nicht jeden Hinweis entsprechend berücksichtigen können, sprechen wir unseren Dank für jede Hilfe schon hier aus. Zu Auskünften sind wir selbstverständlich nach besten Kräften bereit.

Vorwort

Wir haben das 30-jährige Jubiläum unseres Vereins als Anlass genommen, um unsere Taekwondo-Prüfungsordnung nach 17 Jahren umfangreich zu aktualisieren und zu überarbeiten. Hierbei war es dem Autorenteam wichtig, dass sowohl das traditionelle als auch das moderne Taekwondo in dieser Prüfungsordnung gleichermaßen berücksichtigt werden. In Abgrenzung zu den meisten anderen Vereinen und Kampfsportschulen besteht bei uns die Wahl des Formen-Systems: Poomse oder Hyong. Diese Wahl beeinflusst jedoch nicht das Technik-Repertoire der Taekwondoin, da ihnen allen sowohl die Techniken der Poomse als auch die der Hyongs gelehrt werden. Ab dem 2. Kup werden die Formen des jeweils anderen Systems dann in Gänze gelautet. Dadurch wollen wir nicht nur ein umfangreicheres Technik-Repertoire, sondern auch eine ganzheitlichere Sicht auf den Kampfsport und die Kampfkunst Taekwondo vermitteln.

Die aktuellen Prüfungsordnungen der beiden großen deutschen Dachverbände DTU (Stand 14.05.2022) und ITF-Deutschland (Stand 01.08.2014) bilden den Rahmen unseres Regelwerks.

Diesen Rahmen konkretisieren wir mit den detaillierten Anforderungen aus der Prüfungsordnung der ITSO (International Taekwondo Selfdefence Organisation) – mit geforderten Handtechniken, Fußtechniken und -stellungen, Kombinationen und Theoriefragen, sowie umfangreichen Hintergründen rund um unseren Lieblingssport.

4. Formen (Tul)	1 - 26
4.1 Formen	1
4.1.1 Allgemeines zu den Formen	1 - 2
4.2 Vierseitenübung	3 - 7
4.2.1 Vierseitenfauststoß (saju-macki - 사주 마기)	4 - 5
4.2.2 Vierseitenblock (saju-chirugi - 사주 치루기)	6 - 7
4.3. Bedeutung der Formen	8 - 27
4.3.1 Bedeutung der Poomse Taeguk (품새 태극)	8 - 9
4.3.2 Bedeutung der Poomse (Yudana-Tul - 품새)	10 - 11
4.3.3 Bedeutung der Hyongs (형)	12 - 17
4.3.3 Bedeutung der Palgwae (팔괘)	18 - 19
4.3.5 Bedeutung der Tul (틀)	20 - 27

Inhalt

4.1 Formen

Traditionell werden in Kampfkünsten Bewegungsformen vermittelt, um Abwehr- und Angriffstechniken zu vertiefen und gleichzeitig Bewegung, Kraft und Atem aufeinander abzustimmen. Hierbei sind die Techniken nach einem festen logischen Schema miteinander verbunden. In verschiedenen gestellten Situationen setzt man sich mit verschiedenen imaginären Gegnern auseinander und benutzt dabei alle zur Verfügung stehenden Angriffs- und Abwehrtechniken. Durch das Trainieren der Übungsformen wird die Präzision der einzelnen Hand- und Fußtechniken geschult. Der geschichtliche Hintergrund ist, dass es früher viel zu gefährlich gewesen wäre, einen Trainingskampf gegen einen echten Gegner zu führen - bei Verletzung oder Tod hätte dies zu entsprechenden Racheakten der Familie des Opfers geführt. Bei den festgelegten Bewegungsformen unterscheidet man zwischen Poomse (Taeguk, Palgwe), Hyong (die traditionellen Formen, von Choi Hong Hi zusammengestellt) und Tul (von Choi Hong Hi später aus den Hyong weiterentwickelt).

4.1.1 Allgemeines zu den Formen

Im heutigen Südkorea versteht man unter „Poomse“ die Palgwae-Formen (8 Stück), die Taeguk-Formen (8 Stück) und die Meister-Formen (Yudanja - Koryo bis Ilyo, also 9 Stück). Diese sind von einem sogenannten KTA (Korea Taekwondo Association) Poomse Komitee, das im Jahre 1965 gegründet wurde, geschaffen worden. Nach zwei Jahren waren die Palgwae- und Yudanja-Formen fertig. Diese wurden dann ab dem 30.11.1967 von der KTA gelehrt. Die Personen die daran beteiligt waren sind: Kwak, Kun-Sik; Lee, Yong-Sup; Lee, Kyo-Yun; Park, Hae-Man; Hyoun, Jong-Myun und Kim, Soon-Bae. Die Taeguk-Formen wurden später erarbeitet. Die Poomse Taeguk wurden am 30. Januar.1969 von den drei Großmeistern Park, Hae-Man; Nam, Suklee-Uoon und Um Yoon, Jick-Ro der KTA vorgestellt.

Die Hyongs (1-20) wurden von Choi Hong-Hi während seines Aufenthalts in Malaysia als Botschafter fertiggestellt (1962 - 1964). Als Orientierung dienten ihm wahrscheinlich Kong Soo Do, Tang Soo Do oder Karate-Do-Formen. Es wird davon ausgegangen, dass Choi Hong Hi bei dem

4. Formen – tul

Entwerfen der Hyongs von Nam, Tae-Hi unterstützt wurde. Die Hyongs wurden ursprünglich von Choi Hong Hi als sogenannte Chang Hun-Formen vorgestellt. Im weiteren Verlauf veränderte Choi Hong Hi die Reihenfolge der Hyongs und fügte vier weitere Hyongs hinzu. Somit gelangt man zu 24 Hyongs für die 24-Stunden-Theorie. Die Hyongs Eui-Am, Yon-Gae, Moon-Moo und So-San wurden zwischen 1972 - 1976 von Choi Hong Hi entwickelt und angefügt. Choi Hong Hi ersetzte die Ko-Dang-Hyong durch die Juche-Hyong. Er machte dies, da seiner Ansicht nach wichtige Techniken in den Hyongs fehlten. Im weiteren Verlauf nannte er die Hyongs in Tul um, gleiches wurde für einige Grundtechniken durchgeführt. Gründe hierfür sind darin zu sehen das der Begriff Tul nicht verfälscht werden kann, dass der Begriff „Tul“ sowie weitere geänderte Begriffe (z.B. Chongul = Gunnun) aus der „alten Ursprache“ Koreas stammen und Choi Hong Hi die sogenannte „Sinuswelle“ wieder einfügte, hierunter ist die Verlagerung des Schwerpunkts nach oben bei allen Schritten zu verstehen, die Technik wird dann mit dem Absenken des Schwerpunkts ausgeführt.

Für die Ausführung von Formen gilt grundsätzlich:

- ◆ Die Form sollte an der gleichen Stellen zu Ende geführt werden, an der sie begonnen wurde. Der Taekwondoin beweist damit Präzision.
- ◆ Eine neue Bewegungsrichtung wird mit einem Blick in diese Richtung eingeleitet.
- ◆ Die Form muss rhythmisch-dynamisch entsprechend der ausgeführten Techniken gelaufen werden.
- ◆ Der Zweck der ausgeführten Bewegungen muss klar sein.
- ◆ Jede Form muss vollständig beherrscht werden, ehe man die nächste erlernen kann.
- ◆ Alle gelernten Formen müssen ständig geübt werden.

4. Formen – tul

4.2 Vierseitenübung

Bei dem *saju-macki* und dem *saju-chirugi* handelt es sich im eigentlichen Sinne nicht um Formen. Es sind vorbereitende Übungen für Formen die besonders für Anfänger geeignet sind, die gr. Fußstellung zu üben (statisch und in der Bewegung) und einfache Handtechniken zu erlernen. Die im Folgenden beschriebenen Bewegungsabläufe für die Vierseitenübungen sind für jeweils die rechte Seite wiedergegeben. Sie können auch von den Taekwondoin für die linke Seite ausgeführt werden. Hierbei sind natürlich die Schritte, Bewegungen und Richtungswechsel entsprechend spiegelverkehrt auszuführen.

4. Formen – tul

4.2.1 Vierseitenblock (saju-macki - 사주 마기)

- ◆ 1. kl. Parallelstellung + beide Fäuste
vor dem Bauch gehalten (leicht
Kreisförmig): gibon-pyonhi-sogi
- ◆ 2. rechten Fuß nach hinten setzen
zur linken gr. Vorwärtsstellung +
einen linken abwärtsgerichteten
Handkantenblock (von innen nach
außen): oen ap-gubi + hannonal-
arae-macki
- ◆ 3. re. Fuß nach vorne setzen zur
gr. Vorwärtsstellung + einen Mittel-
Stufenblock mit der Faust (Klein-
fingerseite) von außen nach innen: orun ap-gubi + momtong-
an-palmok-packat-macki
- ◆ 4. entgegen dem Uhrzeigersinn um
90° gedreht (auf dem Ballen) zur
linken gr. Vorwärtsstellung setzen +
linken abwärtsgerichteten Handkanten-
block (von innen nach außen): oen ap-gubi + hannonal-
arae-macki
- ◆ 5. re. Fuß nach vorne setzen zur rechten
gr. Vorwärtsstellung + Mittelstufenblock
mit der Faust (Kleinfingerseite)
von außen nach innen: orun ap-gubi + momtong-
an-palmok-packat-macki
- ◆ 6. entgegen dem Uhrzeigersinn um
90° gedreht (auf dem Ballen) zur
linken gr. Vorwärtsstellung setzen +
linken abwärtsgerichteten Handkanten-

4. Formen – tul

block (von innen nach außen):

- ◆ 7. re. Fuß zur rechten gr. Vorwärtsstellung setzen + rechten Mittelstufenblock mit der Faust (Kleinfingerseite) von außen nach innen:
orun ap-gubi + momtongan-palmok-packat-macki
- ◆ 8. re. im Uhrzeigersinn um 90° gedreht (auf den Ballen) zur linken gr. Vorwärtsstellung setzen + linken abwärtsgerichteten Handkanten-Block von innen nach außen:
oen ap-gubi + hanssonal-arae-macki
- ◆ 9. re. Fuß zur rechten gr. Vorwärtsstellung setzen + rechten Mittelstufenblock mit der Faust (Kleinfingerseite) von außen nach innen:
orun ap-gubi + momtongan-palmok-packat-macki
- ◆ 10. re. Fuß im Uhrzeigersinn um 90° gedreht (auf dem Ballen) zur kl. Parallelstellung setzen:
gibon-pyonhi-sogi

4. Formen – tul

4.2.2 Vierseitenfauststoß (saju-chirugi - 사주 치루기)

- ◆ 1. kl. Parallelstellung + beide Fäuste
vor dem Bauch gehalten (leicht kreisförmig): gibun-pyonhi-sogi
- ◆ 2. re. Fuß nach vorne zur rechten
gr. Vorwärtsstellung setzen + Mittelstufen-
fauststoß nach vorne: orun ap-gubi + momtong-chirugi
- ◆ 3. re. Fuß entgegen dem Uhrzeigersinn
um 90° gedreht (auf den Ballen) zur linken
gr. Vorwärtsstellung setzen + einen Ab-
wärtsblock von innen nach außen: oen ap-gubi + arae-macki
- ◆ 4. re. Fuß zur rechten gr. Vorwärts-
stellung setzen + Mittelstufenfaust-
stoß nach vorne: orun ap-gubi + momtong-chirugi
- ◆ 5. re. Fuß entgegen dem Uhrzeigersinn
um 90° gedreht (auf den Ballen) zur
linken gr. Vorwärtsstellung setzen
+ einen Abwärtsblock von innen
nach außen: oen ap-gubi + arae-macki
- ◆ 6. re. Fuß zur rechten gr. Vorwärts-
stellung setzen + Mittelstufenfaust-
stoß nach vorne: orun ap-gubi + momtong-chirugi
- ◆ 7. re. Fuß entgegen dem Uhrzeigersinn
um 90° gedreht (auf den Ballen) zur
linken gr. Vorwärtsstellung setzen
+ einen Abwärtsblock von innen
nach außen: oen ap-gubi + arae-macki
- ◆ 8. re. Fuß zur rechten gr. Vorwärts-
stellung setzen + Mittelstufenfaust-
stoß nach vorne: orun ap-gubi + momtong-chirugi

4. Formen – tul

stellung setzen + Mittelstufenfaust-
stoß nach vorne:

- ◆ 9. re. Fuß im Uhrzeigersinn um 90°
gedreht (auf dem Ballen) zur kl.
Parallelstellung setzen:

gibon-pyonhi-sogi

4. Formen – tul

4.3.1 Bedeutung der Poomse Taeguk (품새 태극)

◆ **IL-CHANG:**

일-장 (18 Bewegungen)



„Himmel und Licht“ (Die Schöpfung) - Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, die alles wachsen und gedeihen lassen. Mit Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang allen Seins.

◆ **I-CHANG:**

이-장 (18 Bewegungen)



„Das stillstehende Wasser“ - Das Diagramm dieser Taeguk symbolisiert „Frohsinn und Fröhlichkeit“. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen lässt

◆ **SAM-CHANG:**

삼-장 (20 Bewegungen)



„Das Feuer“ - Der Mensch hat es durch seine Intelligenz verstanden, das „Feuer“ zu zähmen; es gibt ihm Wärme und Licht, Hoffnung und Zuversicht. Es weckt aber durch seine Zerstörungskraft auch Angst und Schrecken im Menschen.

◆ **SA-CHANG:**

사-장 (20 Bewegungen)



„Der Blitz“ - Donner und Blitz flößen dem Menschen Angst ein, bedeutet aber auch Kraft und Macht. Die Bewegungen dieser Taeguk symbolisieren Mut und Ruhe gegenüber der Gefahr in kraftvollen und zielstrebigem Bewegungen.

◆ **OH-CHANG:**

오-장 (20 Bewegungen)



„Der Wind“ - Trotz Stürme und Tornados hat der Wind auch positive Eigenschaften. Er verteilt die Samen und zerstreut die dunklen Wolken. Er symbolisiert damit sowohl die Kraft der Zerstörung als auch die des Aufbaus.

4. Formen – tul

◆ **YUK-CHANG:**

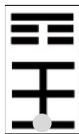
육-장 (19 Bewegungen)



„Das fließende Wasser“ - Ohne Wasser können wir nicht leben, es behält immer seine Beschaffenheit und umgeht Hindernisse, wenn es erforderlich ist. Das tiefe, stille Wasser ist jedoch ebenso gefährlich wie Stromschnellen und Wasserfälle. Fließend, nachgiebig und ausweichend, drehend sind die Bewegungen dieser Taeguk

◆ **SIL-CHANG:**

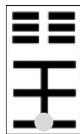
실-장 (25 Bewegungen)



„Das Gebirge“ - Den soliden, ruhenden „Berg“ symbolisiert das Zeichen dieser Taeguk. Es bedeutet auch feststehend und oberster Haltepunkt. Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch versucht, seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss und anhält, wenn dies geboten ist.

◆ **PAL-CHANG:**

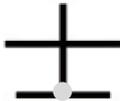
팔-장 (27 Bewegungen)



„Die Erde“ - Die Erde empfängt den Segen des Himmels und bringt Leben hervor. Durch sie, die Mutter, ist die Schöpfung des Himmels erst möglich, denn sie sorgt mit ihrer Fruchtbarkeit für das Fortbestehen und die Entwicklung des Lebens.

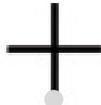
4. Formen – tul

4.3.2 Bedeutung der Poomse (Yudana-tul - 품새)

- ◆ **KORYO:** Name der koreanischen Dynastie, 918—1392 n. Chr.
고려 (30 Bewegungen) oder auch der alte Name Koreas
- symbolisiert eine Weise Person

- ◆ **KUMGANG:** Nach dem koreanischen Gebirge Kumgang - auch Kumgangsan (Diamantenberg) benannt, eine Bergregion innerhalb des Taebaek-Gebirges an der Ostküste Nordkoreas und an der Grenze zu Südkorea gelegen
금강산 (27 Bewegungen)
- symbolisiert: Härte und Unbeugsamkeit

- ◆ **TAEBAEK:** nach dem (heiligen) Taebaek-Gebirge benannter etwa 500 km Hauptgebirgszug in Nord-Süd-Richtung entlang der östlichen Küste der koreanischen Hauptinsel
태백 (26 Bewegungen)
- symbolisiert: Spiritualität

- ◆ **PYONGWON** benannt nach der fruchtbaren Ebene im Süden von Nordkorea gelegen (auch König in Korea: 559—590 n. Chr.) - symbolisiert: Friedlichkeit/Friedfertigkeit
태백 (21 Bewegungen)

- ◆ **SIPJIN** steht für die zehn Symbole der Langlebigkeit: Sonne, Mond, Berg, Wasser, Stein, Kiefer, Kraut des Ewigen Lebens, Schildkröte, Reh und Kranich
십진 (28 Bewegungen)
- symbolisiert: Gesundheit und Langlebigkeit


4. Formen – tul

◆ **JITAE**

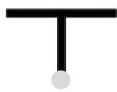
지태 (28 Bewegungen)



steht für die Erde: Alles Leben entsteht aus der Erde und nach dem Ableben wird alles wieder zu Erde. Sie steht somit für den Anfang und das Ende

◆ **CHONKWON:**

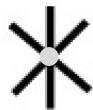
천권 (26 Bewegungen)



steht für den Himmel - in der koreanischen Mythologie ist der Himmel der Ursprung allen Lebens auf der Erde und wird deshalb seit jeher verehrt.
- symbolisiert: Frömmigkeit

◆ **HANSU:**

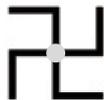
한수 (27 Bewegungen)



steht für das Wasser als Ursprung des Lebens. Wasser ist die Quelle aller Lebewesen unserer Erde. Wasser fließt oder steht still, es kann ruhig sein oder aber wild und aufgewühlt.
- symbolisiert: Anpassungsfähigkeit

◆ **ILYO:**

일여 (23 Bewegungen)



steht für die Einheit von Körper und Geist - diese entgültige Einheit zwischen Körper und Geist ist das eigentliche Ziel des Taekwondo
- symbolisiert: das buddhistische Konzept der Einheit von Geist und Körper

4. Formen – tul

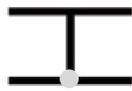
4.3.3 Bedeutung der Hyongs (형)

- ◆ **CHONG-JI:**
천지 (19 Bewegungen)



„Himmel und Erde“ - dies wird im Orient als Symbol für den Beginn der Menschheitsgeschichte verstanden; aus diesem Grunde ist es die erste Form, die der Anfänger lernt.

- ◆ **TANG-GUN:**
단군 (21 Bewegungen)



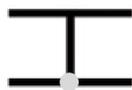
wurde nach dem heiligen Tang-Gun, der der Legende zufolge Korea im Jahre 2.333 vor Chr. gründete, benannt.

- ◆ **TO-SAN:**
도산 (24 Bewegungen)



ist das Pseudonym des Patrioten Ahn Ch'ang-Ho (1876 – 1938), der sein ganzes Leben der Bildungsförderung in Korea und seiner Unabhängigkeitsbewegung widmete. Die 32 Bewegungen repräsentieren Ahns Alter, als er im Jahr 1910 im Lui Shung Gefängnis getötet wurde.

- ◆ **WON-HYO:**
원효 (28 Bewegungen)



Name jenes bekannten Mönches, der in der Silla-Dynastie im Jahre 868 nach Chr. den Buddhismus brachte.

- ◆ **YUL-GOK:**
율곡 (38 Bewegungen)

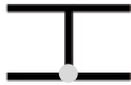


ist das Pseudonym des großen Philosophen und Gelehrten Yi I (1536 – 1584 n. Chr.), der den Beinamen „koreanischer Konfuzius“ hatte. Die 38 Bewegungen der Hyong beziehen sich auf den Breitengrad seines Geburtsortes, und das Bodendiagramm steht für „Gelehrter“.

4. Formen – tul

◆ **CHUNG-GUN:**

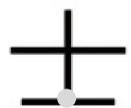
중근 (32 Bewegungen)



ist nach dem Patrioten benannt, der Hiro-Bumi Ito (1841 - 1909), den ersten japanischen Generalgouverneur von Korea, ermordete; dieser spielte die ausschlaggebende Rolle beim Zusammenschluss von Japan und Korea. Die Hyong hat 32 Bewegungen und symbolisiert Joong-Guns (1879 - 1909) Alter 1910 bei seiner Hinrichtung.

◆ **TOI-GYE:**

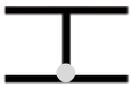
퇴계 (37 Bewegungen)



ist der Schriftstellernamen des bekannten Gelehrten Yi Hwang (1501 - 1570), eine Autorität auf dem Gebiet des Konfuzianismus. Die 37 Bewegungen der Hyong beziehen sich auf den Breitengrad seines Geburtsortes, und das Bodendiagramm steht für „Gelehrter“.

◆ **HWA-RANG:**

화랑 (30 Bewegungen)



wurde nach der Jugendgruppe benannt, die vor etwa 1450 Jahren in Silla gegründet wurde. Diese Gruppe wurde später zur treibenden Kraft bei den Bemühungen um die Vereinigung der 3 koreanischen Königreiche.

◆ **CHUNG-MU**

충무 (30 Bewegungen)

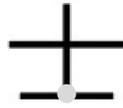


Pseudonym für Admiral Yi Sun-sin (1545 - 1598) in der Yi-Dynastie. Er erfand 1592 das erste gepanzerte Kriegsschiff (Schildkrötenschiff). Mit deren Hilfe gelang es den japanischen Invasoren den Nachschub über den Seeweg abzuschneiden und so zum Rückzug zu zwingen. Die Form endet mit einer Angriffsbewegung mit der linken Hand und symbolisiert seinen plötzlichen Tod.

4. Formen – tul

◆ **GWANG-GAE:**

광개 (39 Bewegungen)



Namensgeber dieser Hyeong ist der 19. König (Gwang-gaeto-Wangs, 374 -13 n. Chr.) in der Goguryeo-Dynastie, der die koreanischen Siedlungen erweiterte. Das Diagramm der Hyeong steht für die Ausdehnung und die Rückeroberung der verlorenen Gebiete in der Mandschurei. Die 39 Bewegungen beziehen sich auf die ersten beiden Zahlen des Jahres der Thronbesteigung 391 n. Chr.

◆ **PO-EUN:**

포은 (36 Bewegungen)



Der Physiker und Dichter Jeong Mong-ju (1337–1392) legte sich dieses Synonym zu. Das Gedicht: „Ich würde keinem anderen dienen, auch wenn ich 100 Male dafür gekreuzigt werden würde!“ kennt fast jeder Koreaner.

◆ **GE-BAEK:**

계백 (44 Bewegungen)



Die Hyong Gye-Baek wurde nach dem gleichnamigen General benannt., der auf dem Schlachtfeld von Hwangsanbeol 600 n. Chr. gestorben ist.

◆ **EUI-AM:**

의암 (45 Bewegungen)



Son Byong Hi (1861 - 1922) legte sich dieses Synonym zu. Er leitete am 1. März 1919 die koreanische Unabhängigkeitsbewegung; Sam-Il.

4. Formen – tul

◆ **CHUNG-ANG:**

총장 (52 Bewegungen)



General und Dichter Kim Duk-Ryang (1567 - 1595) legte sich dieses Pseudonym zu. Er starb im Alter von 27 Jahren im Gefängnis.

◆ **KO-DANG:**

고당 (39 Bewegungen)



Pseudonym des koreanischen Patrioten und Freiheitskämpfers Cho-Man-Sik (1883 – 1950), der sein Leben der koreanischen Unabhängigkeit und Bildung Koreas widmete.

◆ **SAM-IL:**

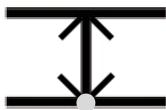
삼일 (33 Bewegungen)



Sam-Il bedeutet „Erster März“ und geht auf die Unabhängigkeitsbewegung des ersten März zurück. Am 1. März 1919 demonstrierten viele Koreaner gewaltfrei für eine Unabhängigkeit von Japan. Die japanische Kolonialverwaltung ließ nach Verlesung einer Unabhängigkeitserklärung die Demonstration gewaltsam auflösen. Die 33 Bewegungen erinnern an die 33 Koreaner, die die Unabhängigkeitsbewegung organisiert hatten.

◆ **YOO-SIN:**

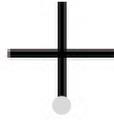
유신 (68 Bewegungen)



General Kim Yu-Shin (595 - 673) ist der Namensgeber dieser Hyong. Er war zusammen mit China und der in Korea operierenden Hwarang-Organisation maßgeblich an der Vereinigung des dreigeteilten Korea beteiligt. Die 68 Bewegungen stehen für das Jahr der Vereinigung (668) Koreas.

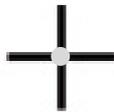
4. Formen – tul

- ◆ **CHOI-YONG:**
최영 (45 Bewegungen)



Choe-Yeong (1316 - 1388) war ein loyaler General der damaligen Armee Koreas. Er wurde von General Yi Song-Gae (1335 - 1408) und späteren König hingerichtet

- ◆ **YON-GAE:**
연개 (49 Bewegungen)



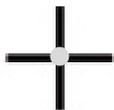
General Yeon-Gae Somun (594 - 666) wurde berühmt durch seinen erfolgreichen Widerstand und Vertreibung der Tang-Dynastie aus Korea. Die Hyong besteht aus 49 Bewegungen in Anlehnung an das Jahr 649.

- ◆ **UL-JI:**
을지 (42 Bewegungen)



General Ul-Ji gelang es um 612, Korea gegen nahezu eine Million chinesischer Invasoren durch die Guerilla-taktik zu verteidigen.

- ◆ **MOON-MOO:**
문무 (61 Bewegungen)

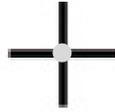


Diese Hyong ehrt den 30. König der Silla-Dynastie, Mun-Mu (626 - 681), Dynastie, der die drei Königreiche Goguryeo, Baekje, Silla vereinigte. Er wurde in der Nähe von Dae Wang Am (Großer-König-Fels) Die 61 Bewegungen symbolisieren die letzten Ziffern des Jahres 661, als Mun-mu den Thron bestieg.

4. Formen – tul

◆ **SO-SAN:**

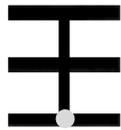
서산 (72 Bewegungen)



Der Mönch Choi Hyon Ung (1316 - 1388) aus der Joseon-Dynastie legte sich das Pseudonym *Seo-San* zu. Die 72 Bewegungen beziehen sich auf das Alter, in dem er eine Truppe Kriegermönche mit Hilfe seines Schülers Sa Myung Dang organisierte. Sie schlugen die Wokou zurück, die 1592 den Großteil der koreanischen Halbinsel überrannten.

◆ **SE-YONG:**

세종 (24 Bewegungen)



Diese Hyeong wurde nach dem koreanischen König Sejong (1391 - 1450) benannt. Er ist der Erfinder des koreanischen Alphabets. Die Hyong besteht aus 24 Bewegungen, entsprechend den 24 Grundbuchstaben des koreanischen Alphabetes. Das Schrittdiagramm steht chinesisch für „König“.

◆ **TONG-IL:**

통일 (56 Bewegungen)



Tong-Il (kor. Vereinigung) ist ein Ziel aller Koreaner. Korea wurde 1945 nach dem Zweiten Weltkrieg durch den Kalten-Krieg in Nord- und Südkorea gespalten. Das Diagramm der Hyong symbolisiert die Wiedervereinigung von Nord und Süd.

4. Formen – tul

4.3.4 Bedeutung der Palgwae (팔괘)

Das Wort Palgwae (Palge) setzt sich aus „*pal*“ (8 im sino-koreanischen) und „*gwae*“ (die Trigramme des chinesischen I-Ging) zusammen. *Palgwae/Palge* bedeutet wörtlich „acht Trigramme“. Die Wörter *il, i, sam, sa...pal* sind die Zahlen 1 bis 8 im sino-koreanischen. Das Wort "*jang*" lässt sich in etwa als "Kapitel" übersetzen. Somit bedeutet *Palgwae Il Jang* zum Beispiel 1. Kapitel einer der *Palgwae*. Die Bedeutung der Formen und der Trigramme wurden direkt in die *Poomse Taeguk* überführt und sind diesen zu entnehmen. Die „*Palgwae*“ beziehen sich eher auf die Selbstverteidigung als auf den Wettkampfcharakter – das Sparring wie bei den *Poomse Taeguk* (beispielsweise die aufrechteren Haltungen, die reduzierteren Handtechniken). Die Grundgedanken der *Palgwae* sind dem *Juyok* - dem "Buch der Wandlungen" – zu entnehmen. Hierbei symbolisieren die acht gegensätzlichen Begriffe und Vorstellungen Himmel, Erde, Mann, Frau, Licht, Dunkelheit, Gutes, Böses je nachdem wie Sie sich mischen und/oder trennen die Erscheinung des Universums. Die Übertragung dieser Philosophie mündet in die Bewegungsabläufe der *Palgwae* und symbolisiert somit die Welt der Konflikte und der Harmonie.

◆ **PALGWAE IL-CHANG:**

„Himmel und Licht“

팔괘 일-장 (20 Bewegungen)



◆ **PALGWAE I-CHANG:**

„Das stillstehende Wasser“

팔괘 이-장 (20 Bewegungen)



◆ **PALGWAE SAM-CHANG:**

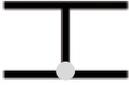
„Das Feuer“

팔괘 삼-장 (22 Bewegungen)



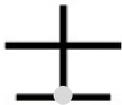
4. Formen – tul

- ◆ **PALGWAE SA-CHANG:**
팔괘 사-장 (24 Bewegungen)



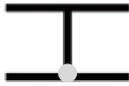
„Der Blitz“

- ◆ **PALGWAE OH-CHANG:**
팔괘 오-장 (35 Bewegungen)



„Der Wind“

- ◆ **PALGWAE YUK-CHANG:**
팔괘 육-장 (19 Bewegungen)



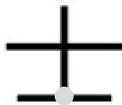
„Das fließende Wasser“

- ◆ **PALGWAE SIL-CHANG:**
팔괘 칠-장 (23 Bewegungen)



„Das Gebirge“

- ◆ **PALGWAE PAL-CHANG:**
팔괘 팔-장 (35 Bewegungen)



„Die Erde“

4. Formen – tul

4.3.5 Bedeutung der Tul (투)

Die *Tul* stellen eine Weiterentwicklung der *Hyong* dar und bezeichnen hierbei auch einen Begriffswechsel der Übungsformen. Der gängige Begriff *Hyong* wurde von Choi, Hong-Hi zugunsten der Bezeichnung *Tul* um 1969 verworfen. Ein möglicher Grund könnte in der Herkunft des Begriffes „*Hyong*“ liegen, hierbei handelt es sich um die koreanische Aussprache des Hanja-Zeichens für „*Kata*“, wie es im Karate verwendet wird. Das Wort „*Kata*“ wird in der japanischen Kultur ganz allgemein verwendet, um einen „perfekten Zustand“ oder eine ideale Handlungsabfolge zu beschreiben. Dieser Begriff findet sich neben dem Karate daher beispielsweise auch bei der Teezeremonie. Der Begriff „*Tul*“ ist ein rein koreanisches Wort und hat eine andere Begriffsbedeutung. „*Tul*“ bedeutet übersetzt „Muster“, „Schablone“. Zwischen 1968 bis 1983 wurden 5 weitere Formen entwickelt und eine der älteren *Hyong* (*Kodang*) entfernt, um auf eine Gesamtzahl von 24 Formen zu kommen. Die 20 *Tul*, die aus den *Hyong* übernommen wurden, wurde mit Ausnahme der Form *Tong-Il* nur geringfügig geändert. Als ein prägnanter Unterschied zwischen den *Tul* von den *Hyong* ist die sogenannte „Sinuswelle“. Bei der „Sinuswelle“ wird fast jede Technik wie folgt ausgeführt:

- ◆ Die Muskulatur wird entspannt, was zur Folge hat, dass der Körper sich senkt (Abwärtsbewegung).
- ◆ Unmittelbar nach der Entspannung (Abwärtsbewegung) erfolgt die Aufwärtsbewegung. Hierbei nutzt man den Schwung der Abwärtsbewegung für die Ausführung der jeweiligen Techniken.
- ◆ Ist der höchste Punkt der Aufwärtsbewegung erreicht, folgt eine Abwärtsbewegung. Durch die Abwärtsbewegung soll ermöglicht werden, dass bei der Technikausführung das vollständige Körpergewicht bei gleichzeitig maximaler Beschleunigung eingesetzt werden kann.

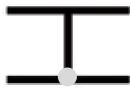
4. Formen – tul

- ◆ **CHONG-JI:**
천지 (19 Bewegungen)



„Himmel und Erde“ - dies wird im Orient als Symbol für den Beginn der Menschheitsgeschichte verstanden; aus diesem Grunde ist es die erste Form, die der Anfänger lernt.

- ◆ **TANG-GUN:**
단군 (21 Bewegungen)



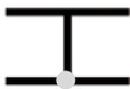
wurde nach dem heiligen Tang-Gun, der der Legende zufolge Korea im Jahre 2.333 vor Chr. gründete, benannt.

- ◆ **TO-SAN:**
도산 (24 Bewegungen)



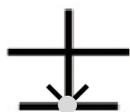
ist das Pseudonym des Patrioten Ahn Ch'ang-Ho (1876 – 1938), der sein ganzes Leben der Bildungsförderung in Korea und seiner Unabhängigkeitsbewegung widmete. Die 32 Bewegungen repräsentieren Ahns Alter, als er im Jahr 1910 im Lui Shung Gefängnis getötet wurde.

- ◆ **WON-HYO:**
원효 (28 Bewegungen)



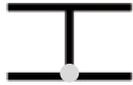
Name jenes bekannten Mönches, der in der Silla-Dynastie im Jahre 868 nach Chr. den Buddhismus brachte.

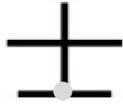
- ◆ **YUL-GOK:**
율곡 (38 Bewegungen)

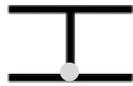


ist das Pseudonym des großen Philosophen und Gelehrten Yi I (1536 – 1584 n. Chr.), der den Beinamen „koreanischer Konfuzius“ hatte. Die 38 Bewegungen der Hyong beziehen sich auf den Breitengrad seines Geburtsortes, und das Bodendiagramm steht für „Gelehrter“.

4. Formen – tul

- ◆ **CHUNG-GUN:**
중근 (32 Bewegungen)


ist nach dem Patrioten benannt, der Hiro-Bumi Ito (1841 - 1909), den ersten japanischen Generalgouverneur von Korea, ermordete; dieser spielte die ausschlaggebende Rolle beim Zusammenschluss von Japan und Korea. Die Hyong hat 32 Bewegungen und symbolisiert Joong-Guns (1879 - 1909) Alter 1910 bei seiner Hinrichtung.
- ◆ **TOI-GYE:**
퇴계 (37 Bewegungen)


ist der Schriftstellernamen des bekannten Gelehrten Yi Hwang (1501 - 1570), eine Autorität auf dem Gebiet des Konfuzianismus. Die 37 Bewegungen der Hyong beziehen sich auf den Breitengrad seines Geburtsortes, und das Bodendiagramm steht für „Gelehrter“.
- ◆ **HWA-RANG:**
화랑 (30 Bewegungen)


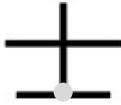
wurde nach der Jugendgruppe benannt, die vor etwa 1450 Jahren in Silla gegründet wurde. Diese Gruppe wurde später zur treibenden Kraft bei den Bemühungen um die Vereinigung der 3 koreanischen Königreiche.
- ◆ **CHUNG-MU**
충무 (30 Bewegungen)


Pseudonym für Admiral Yi Sun-sin (1545 - 1598) in der Yi-Dynastie. Er erfand 1592 das erste gepanzerte Kriegsschiff (Schildkrötenschiff). Mit deren Hilfe gelang es den japanischen Invasoren den Nachschub über den Seeweg abzuschneiden und so zum Rückzug zu zwingen. Die Form endet mit einer Angriffsbewegung mit der linken Hand und symbolisiert seinen plötzlichen Tod. 9.) in

4. Formen – tul

◆ **GWANG-GAE:**

광개 (39 Bewegungen)



Namensgeber dieser Hyeong ist der 19. König (Gwang-gaeto-Wangs, 374 -13 n. Chr.) in der Goguryeo-Dynastie, der die koreanischen Siedlungen erweiterte. Das Diagramm der Hyeong steht für die Ausdehnung und die Rückeroberung der verlorenen Gebiete in der Mandschurei. Die 39 Bewegungen beziehen sich auf die ersten beiden Zahlen des Jahres der Thronbesteigung 391 n. Chr.

◆ **PO-EUN:**

포은 (36 Bewegungen)



Der Physiker und Dichter Jeong Mong-ju (1337–1392) legte sich dieses Synonym zu. Das Gedicht: „Ich würde keinem anderen dienen, auch wenn ich 100 Male dafür gekreuzigt werden würde!“ kennt fast jeder Koreaner.

◆ **GE-BAEK:**

계백 (44 Bewegungen)



Die Hyong Gye-Baek wurde nach dem gleichnamigen General benannt., der auf dem Schlachtfeld von Hwangsanbeol 600 n. Chr. gestorben ist.

◆ **EUI-AM:**

의암 (45 Bewegungen)



Son Byong Hi (1861 - 1922) legte sich dieses Synonym zu. Er leitete am 1. März 1919 die koreanische Unabhängigkeitsbewegung; Sam-Il.

4. Formen – tul

◆ **CHUNG-ANG:**

충장 (52 Bewegungen)



General und Dichter Kim Duk-Ryang (1567 - 1595) legte sich dieses Pseudonym zu. Er starb im Alter von 27 Jahren im Gefängnis.

◆ **JUCHE:**

주체 (45 Bewegungen)



steht für die philosophische Vorstellung, dass der Mensch alles beherrscht und alles entscheidet, mit anderen Worten, dass der Mensch Herr der Welt und seines eigenen Schicksals ist. Es wird behauptet, dass diese Idee ihren Ursprung am BAEKDU-Berg hat. Das Diagramm steht stellvertretend für den BAEKDU-Berg.

◆ **KO-DANG:**

고당 (39 Bewegungen)



Pseudonym des koreanischen Patrioten und Freiheitskämpfers Cho-Man-Sik (1883 – 1950), der sein Leben der koreanischen Unabhängigkeit und Bildung Koreas widmete.

◆ **SAM-IL:**

삼일 (33 Bewegungen)

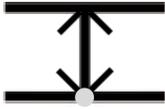


Sam-Il bedeutet „Erster März“ und geht auf die Unabhängigkeitsbewegung des ersten März zurück. Am 1. März 1919 demonstrierten viele Koreaner gewaltfrei für eine Unabhängigkeit von Japan. Die japanische Kolonialverwaltung ließ nach Verlesung einer Unabhängigkeitserklärung die Demonstration gewaltsam auflösen. Die 33 Bewegungen erinnern an die 33 Koreaner, die die Unabhängigkeitsbewegung organisiert hatten.

4. Formen – tul

◆ **YOO-SIN:**

유신 (68 Bewegungen)



General Kim Yu-Shin (595 - 673) ist der Namensgeber dieser Hyong. Er war zusammen mit China und der in Korea operierenden Hwarang-Organisation maßgeblich an der Vereinigung des dreigeteilten Korea beteiligt. Die

◆ **CHOI-YONG:**

최영 (45 Bewegungen)



Choe-Yeong (1316 - 1388) war ein loyaler General der damaligen Armee Koreas. Er wurde von General Yi Song-Gae (1335 - 1408) und späteren König hingerichtet.

◆ **YON-GAE:**

연개 (49 Bewegungen)



General Yeon-Gae Somun (594 - 666) wurde berühmt durch seinen erfolgreichen Widerstand und Vertreibung der Tang-Dynastie aus Korea. Die Hyong besteht aus 49 Bewegungen in Anlehnung an das Jahr 649.

◆ **UL-JI:**

을지 (42 Bewegungen)

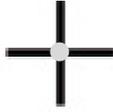


General Ul-Ji gelang es um 612, Korea gegen nahezu eine Million chinesischer Invasoren durch die Guerillataktik zu verteidigen.

4. Formen – tul

◆ **MOON-MOO:**

문무 (61 Bewegungen)



Diese Hyong ehrt den 30. König der Silla-Dynastie, Mun-Mu (626 - 681), der die drei Königreiche Goguryeo, Baekje, Silla vereinigte. Er wurde in der Nähe von Dae Wang Am (Großer-König-Fels) Die 61 Bewegungen symbolisieren die letzten Ziffern des Jahres 661, als Mun-mu den Thron bestieg

◆ **SO-SAN:**

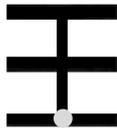
서산 (72 Bewegungen)



Der Mönch Choi Hyon Ung (1316 - 1388) aus der Joseon-Dynastie legte sich das Pseudonym *Seo-San* zu. Die 72 Bewegungen beziehen sich auf das Alter, in dem er eine Truppe Kriegermönche mit Hilfe seines Schülers Sa Myung Dang organisierte. Sie schlugen die Wokou zurück, die 1592 den Großteil der koreanischen Halbinsel überrannten.

◆ **SE-YONG:**

세종 (24 Bewegungen)



Diese Hyeong wurde nach dem koreanischen König Sejong (1391 - 1450) benannt. Er ist der Erfinder des koreanischen Alphabets. Die Hyeong besteht aus 24 Bewegungen, entsprechend den 24 Grundbuchstaben des koreanischen Alphabetes. Das Schrittdiagramm steht chinesisch für „König“.

4. Formen – tul

- ◆ **TONG-IL:**
통일 (56 Bewegungen)



Tong-Il (kor. Vereinigung) ist ein Ziel aller Koreaner. Korea wurde 1945 nach dem Zweiten Weltkrieg durch den Kalten-Krieg in Nord- und Südkorea gespalten. Das Diagramm der Hyong symbolisiert die Wiedervereinigung von Nord und Süd.