

Formen - Poomsae



Quelle: Taekwondo - Allkampf - Schule Heinrich Magosch



Taeguk II-Jang - 8. Kup

Philosophische Bedeutung der 1. Poomse-Schülerform Taeguk II-Jang: Der Himmel

Das I-Ging Zeichen aus der Yin-Yang-Lehre ist das erste von den 8 Urzeichen. Die drei durchgezogenen Linien haben drei Bedeutungen, die man mit Himmel, sichtbar und aktiv übersetzen kann.


Der blaue Himmel bringt Regen und das Licht der Sonne, wodurch letztendlich alles auf der Erde wachsen und leben kann.

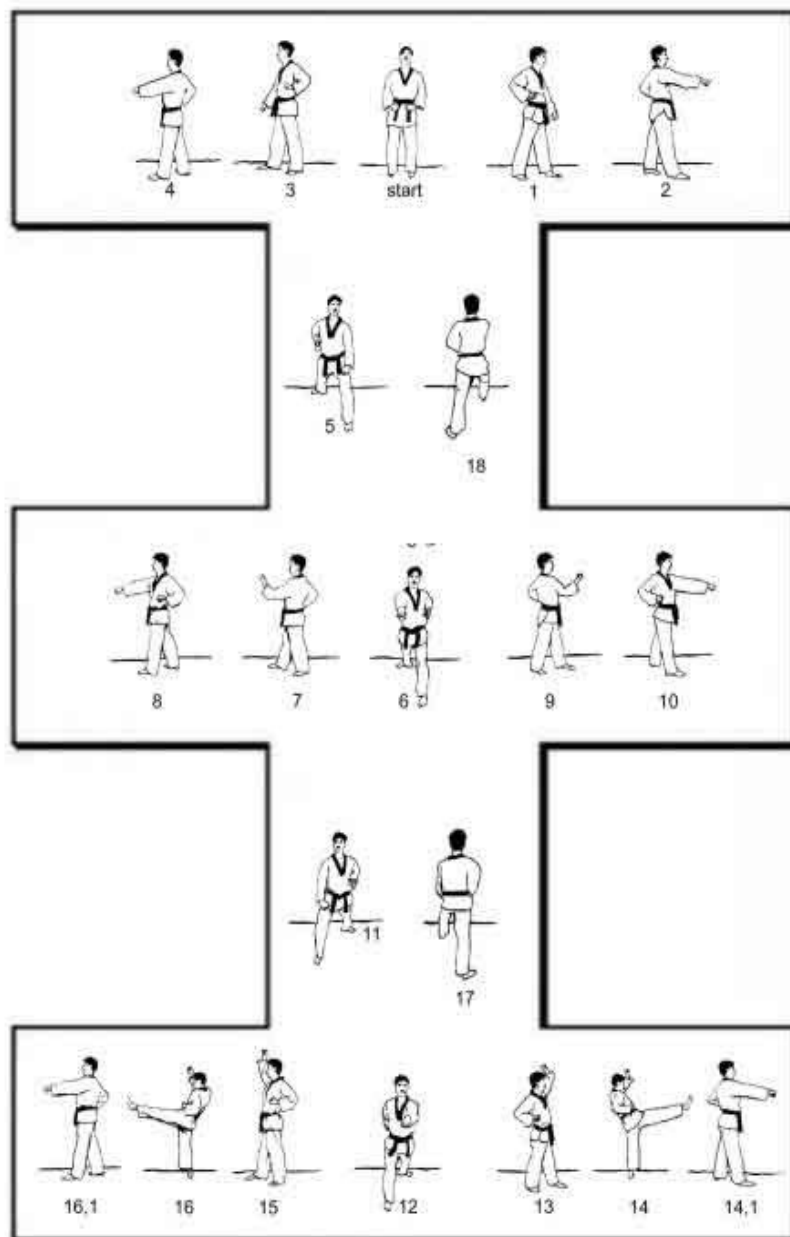
Wie bei der Taekwondo-Meister-Poomse Chonkwon stehen auch bei der ersten Schüler-Poomse Taeguk II-Chang Himmel und Erde als Thema im Mittelpunkt.

Durch die Luft können die Lebewesen atmen und somit regt der Himmel das Leben auf der Erde an. Man hat dieses Symbol für Taeguk-II-Jang genommen, da es für die Schöpfung oder den Anfang steht.

Die ersten Grundelemente, die in dieser Form enthalten sind, bereiten die Entwicklung (den Weg) des Taekwondo-Sportlers vor. Es ist die Basis zum Entfalten der persönlichen Fähigkeiten, die durch die Form geschaffen wird.

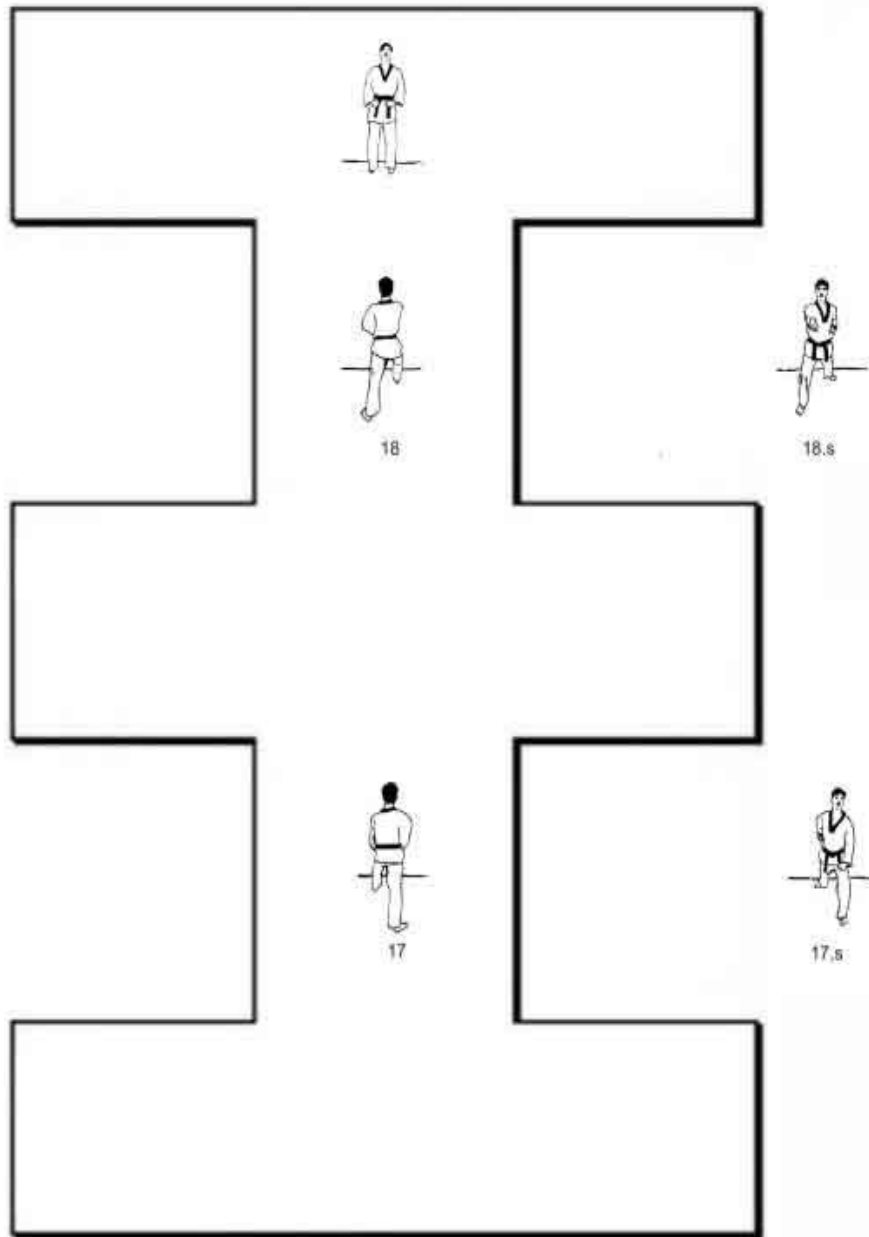
In Taeguk-II-Jang leitet der Übende durch Erlernen der ersten Grundelemente und Techniken seine eigene Entwicklung im Taekwondo ein.

Taeguek	Bedeutung	Diagramm
태극		
[Größe] [Ewigkeit]	Himmel	18 Bewegungen





Taeguk 태극 [Größe] [Ewigkeit]	Bedeutung ☰ Himmel	Diagramm 18 Bewegungen
---	--	---





Taeguk I-Jang - 7. Kup

Philosophische Bedeutung 2. Schülerform Taeguk I-Jang: Frohsinn, innere Gelassenheit

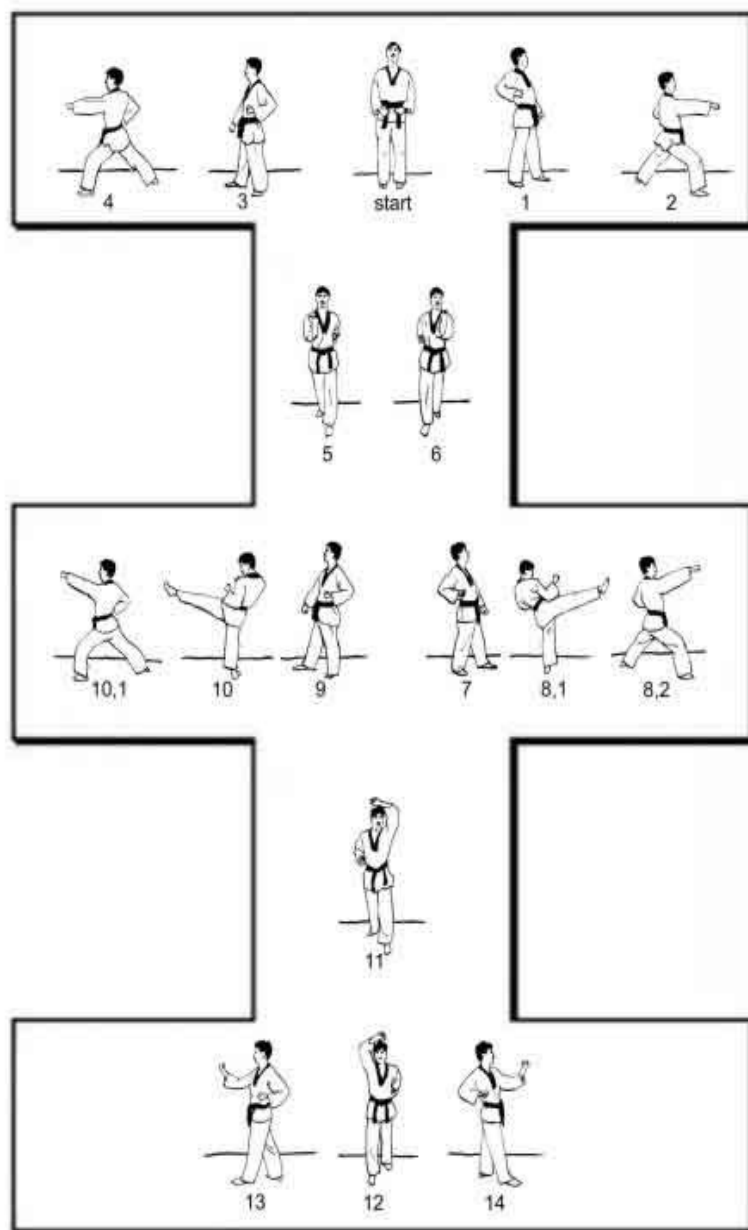
Das I-Ging-Zeichen aus der Yin-Yang-Lehre ist das zweite von den 8 Urzeichen. Es steht für Frohsinn oder generell das Heitere. Dabei bezieht es sich auf einen fröhlichen Menschen, der innerlich gefestigt ist und durch sein Auftreten anderen Mitmenschen Mut und Zuversicht gibt.

Dabei ist jener kein "witziger Typ" sondern eher ein Mensch mit großer innerer Kraft, der sich durch Entschlossenheit, Mut, Weisheit, mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit auszeichnet.

Alles in allem ist er ruhig, aber kraftvoll in seiner Persönlichkeit. Folglich bedeutet dieses Symbol für Taeguk-I-Jang Ruhe und Gelassenheit Dinge hinzunehmen kombiniert mit einem kraftvollen Auftreten durch das neu erlangte Wissen und die neue Fähigkeit.

Durch die erreichten Fortschritte aus der bisher noch kurzen Trainingszeit hebt sich nun ein sicheres Auftreten und Frohsinn in der Poomse ab. Die Form eröffnet dem Taekwondo-Schüler Wege zur Gelassenheit und Geduld.

Taeguk 태극 [Größe] [Ewigkeit]	Bedeutung  Froh sinn	Diagramm  18 Bewegungen
---	---	---

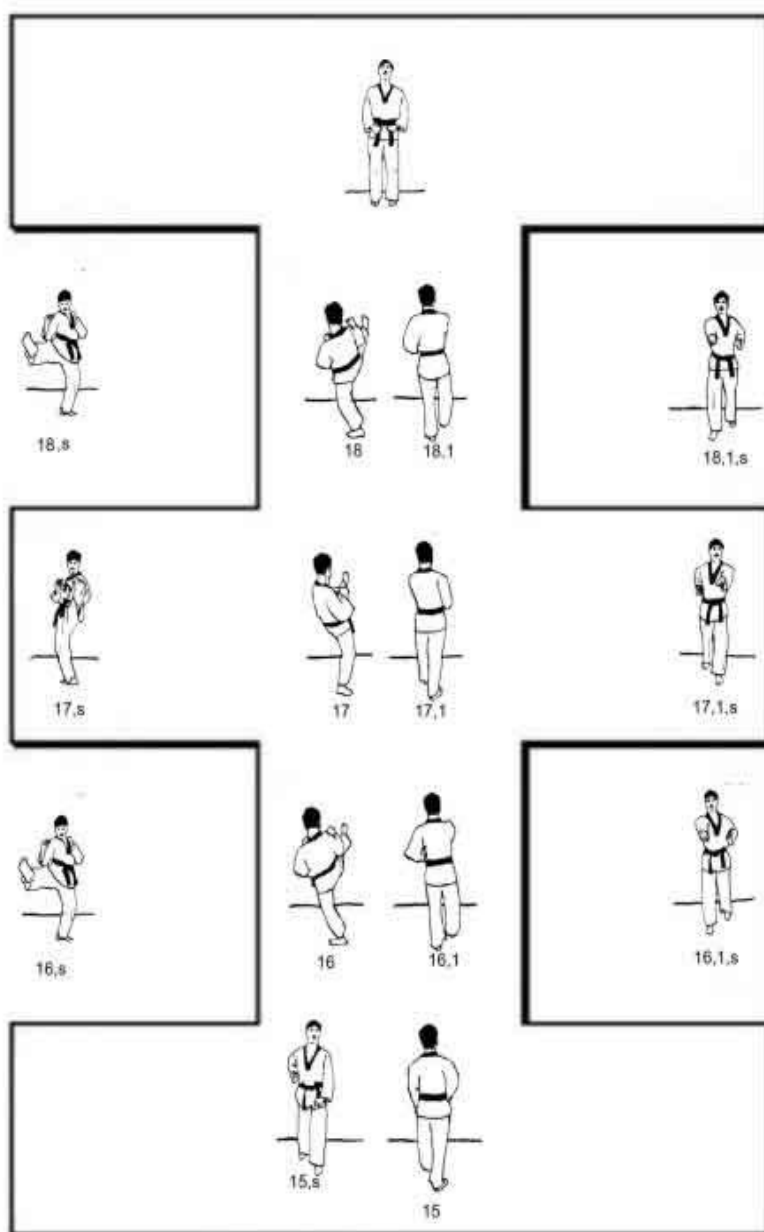


Taeguk
태극
[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung
☰
Frohsinn

Diagramm

18 Bewegungen





Taeguk Sam-Jang - 6. Kup

Philosophische Bedeutung der 3. Schülerform Taeguk Sam-Jang: Das Feuer

Dieses I-Ging Symbol steht für Feuer oder Glanz.

Die Benutzung und Zähmung von Feuer und Flamme ist nur auf die Intelligenz des Menschen zurückzuführen, welches dem Menschen nun nützt.

Es erhellt die Dunkelheit, vertreibt die Furcht und gibt Wärme und Geborgenheit. Wenn das Feuer der Sonne am blauen Himmel ist, empfindet der Mensch Hoffnung und Zuversicht.


Dagegen zeigt das unkontrollierte Ausbrechen dieses Elementes z.B. bei einem ausbrechenden Vulkan die zerstörerische Leidenschaft, welches uns mit Furcht und Schrecken erfüllt.

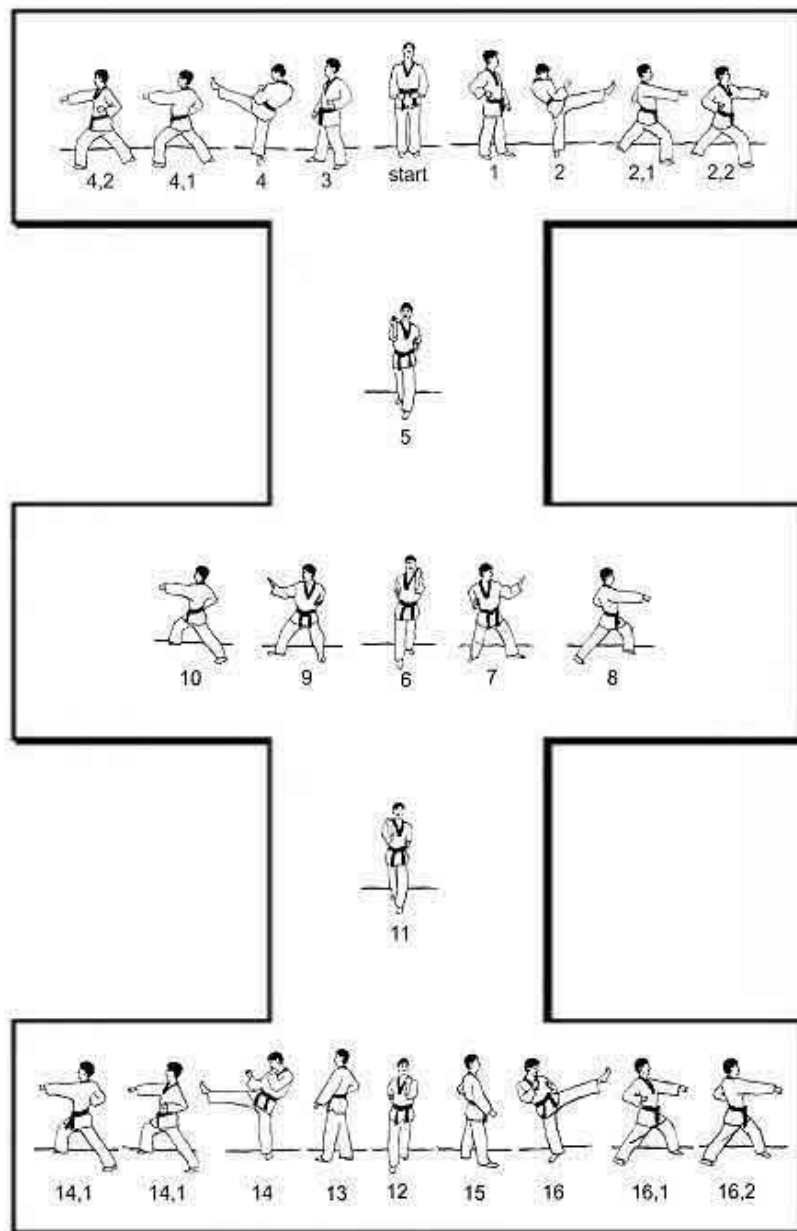
Die Zügelung der Leidenschaft und die tiefe innere Kontrolle, die dafür vorhanden sein muß, war der Anlaß das Feuer als das Symbol für die Poomse Taeguk Sam-Jang zu wählen.

Bei den Olympischen Spielen sind die Olympische Fackel und das Olympische Feuer ein Zeichen des Friedens und der Verbundenheit zwischen den Völkern.

Symbolisch gedeutet soll das für Taekwondo Taeguk-Sam-Jang gewählte Zeichen die Leidenschaft in fruchtbare Bahnen lenken und sich nicht auf ein Spiel mit dem Feuer einzulassen.

Das tief in uns schlummernde Feuer soll kontrolliert zu unserem Wohle dienen und nicht zum sinnlosen Zerstören.

Taeguek  [Größe] [Ewigkeit]	Bedeutung  Feuer	Diagramm  20 Bewegungen
--	---	---



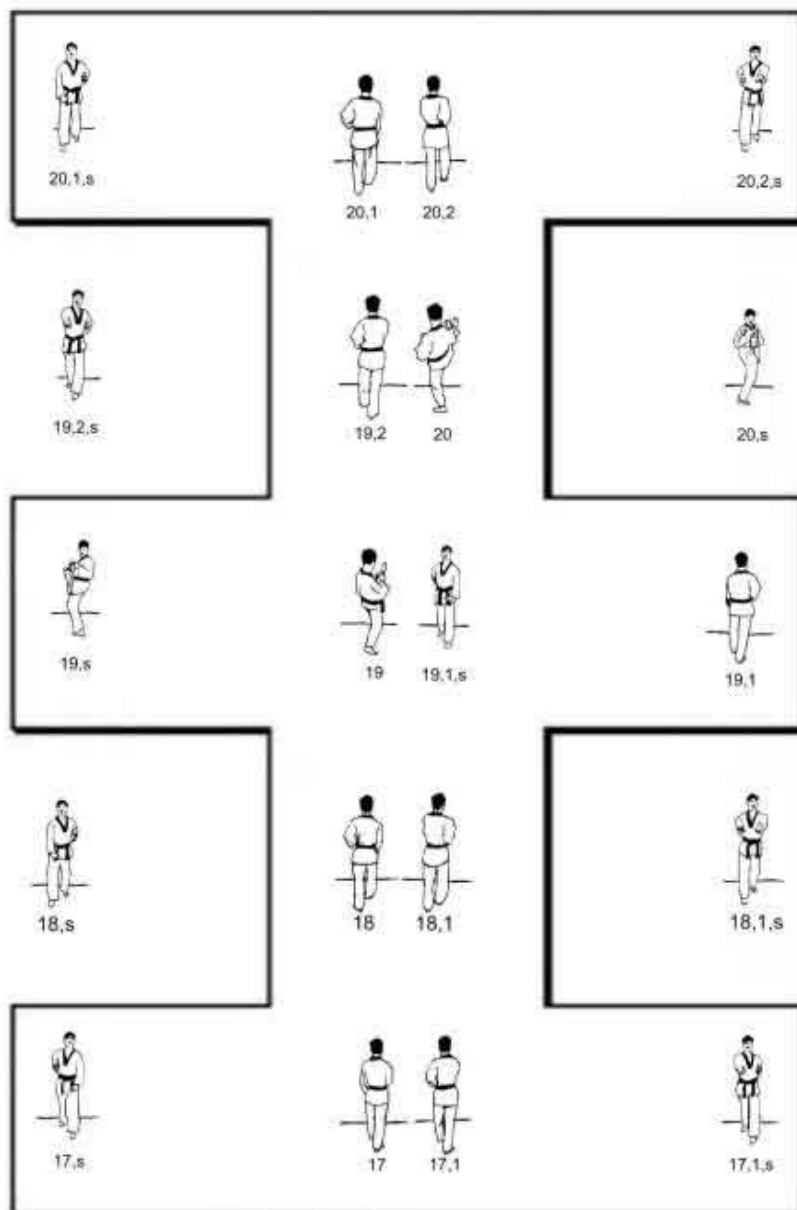
Taeguk
태극
 [Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

Feuer

Diagramm

20 Bewegungen





Taeguk Sa-Jang - 5. Kup

Philosophische Bedeutung der 4. Schülerform Taeguk Sa-Jang: Der Donner

Dieses I-Ging Symbol symbolisiert den Donner oder die Bewegung.

Aus der Natur kennt man Gewitter, Blitz und Donner, die den Menschen Angst machen.

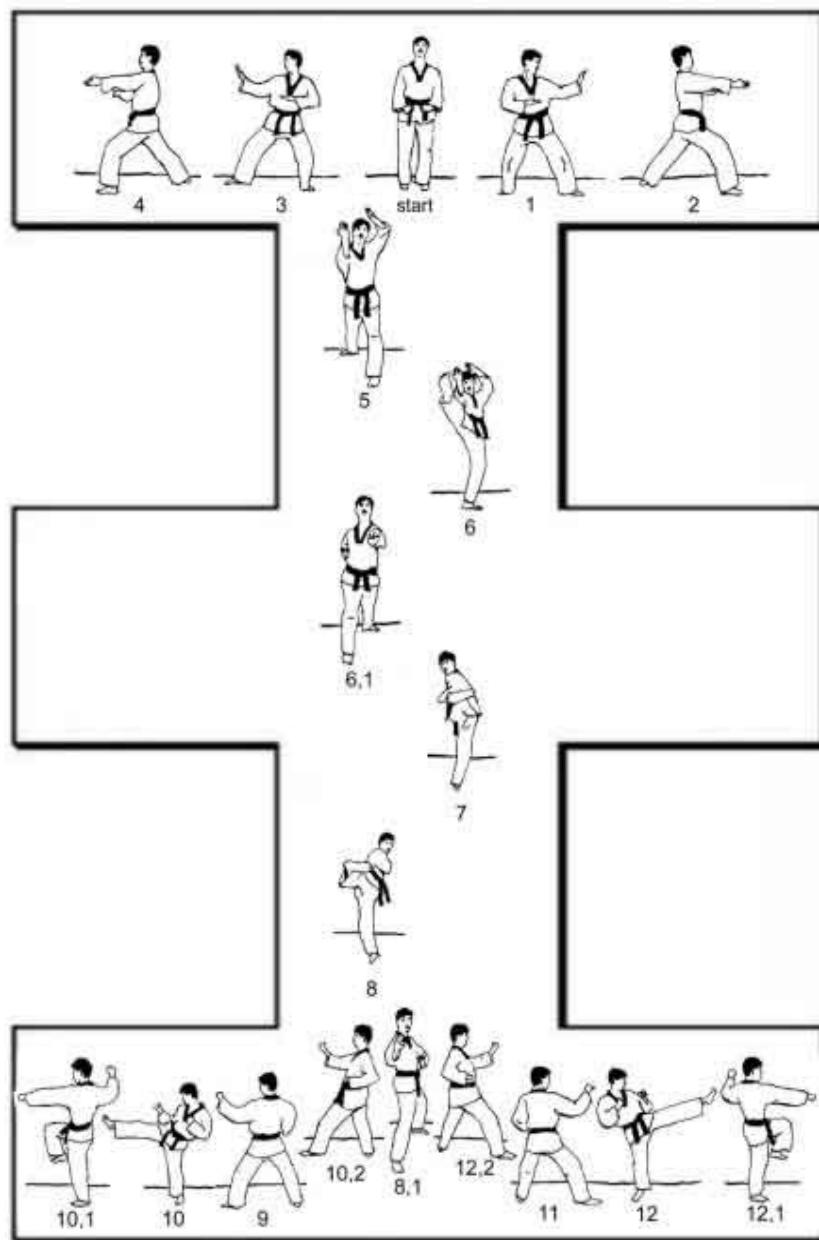
Jedoch ist der Donner auch ein Symbol für Macht und Kraft.

Der Mensch muß sich auf seine eigenen inneren Kräfte konzentrieren, damit er der Gefahr entgegentreten kann.

Die Taekwondo-Form Taeguk Sa-Jang soll zum Ausdruck bringen, daß wir der Gefahr gelassen und ruhig entgegentreten und dabei vertrauensvoll unsere eigenen Kräfte einsetzen sollen: Erst kommt der Blitz dann kommt der Donner.

Die Bewegungen von Sa-Jang sollen mit kraftvollen, zielstrebigem und rhythmischen Bewegungen Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr ausdrücken.

<p>Taeguk</p> <p>태극</p> <p>[Größe] [Ewigkeit]</p>	<p>Bedeutung</p> <p></p> <p>Donner</p>	<p>Diagramm</p> <p></p> <p>20 Bewegungen</p>
--	--	--



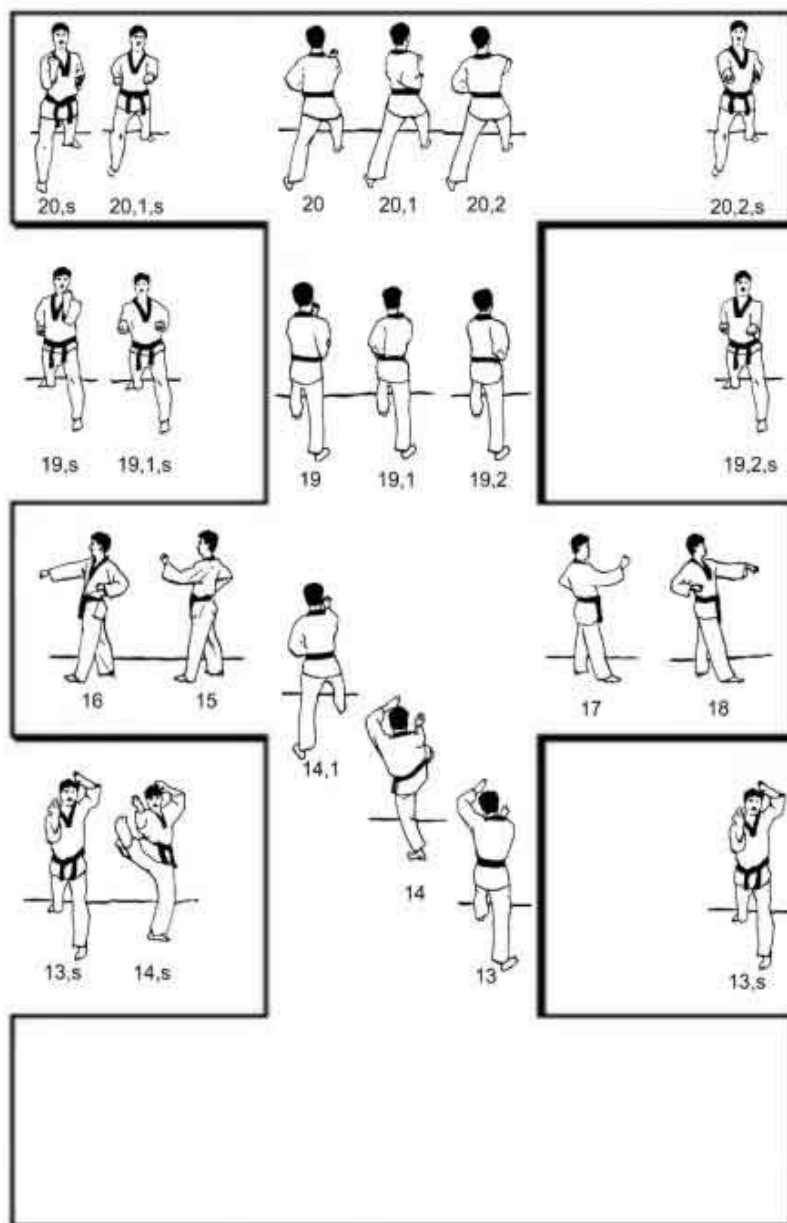
Taeguek
태극
 [Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

Donner

Diagramm

20 Bewegungen





Taeguk Oh-Jang - 4. Kup

Philosophische Bedeutung der 5. Schülerform Taeguk Oh-Jang: Der Wind

Dieses I-Ging Urzeichen steht für den Wind und die Durchdringung. Damit sind aber nicht nur die gefährlichen Orkane, Stürme, Tornados oder Hurrikans gemeint.

Es gibt auch den sanften Wind, welcher die Samen trägt, die Pflanzen und Blumen im Garten bestäubt und die Wolken vertreibt. Ebenso gibt es den schöpferischen Wind, der Windmühle und Windkraftwerk antreibt.

Weil Stürme eher selten vorkommen, ist die Natur vom Wind eigentlich sanft und gutartig. Dennoch steht der Wind sowohl für Aufbau als auch für Zerstörung. Sich gegen Wind und Wetter zu stellen lohnt nicht immer: So steigt der Drache gegen den Wind.

Der Wind vereint schöpferische Macht und zerstörende Macht in einem Symbol. Diese Bedeutung spiegelt sich ebenfalls in der Form Poomse Taeguk Oh-Jang wieder, die teils aus ruhigen und teils aus stürmischen und kraftvollen Bewegungen besteht.

Die Ruhe und der Rhythmus bei der Taekwondo Taeguk Oh-Jang wird immer wieder durch kraftvolle Techniken durchbrochen, was auf die Natur des Windes zurückzuführen ist und dessen Symbolkraft betont.

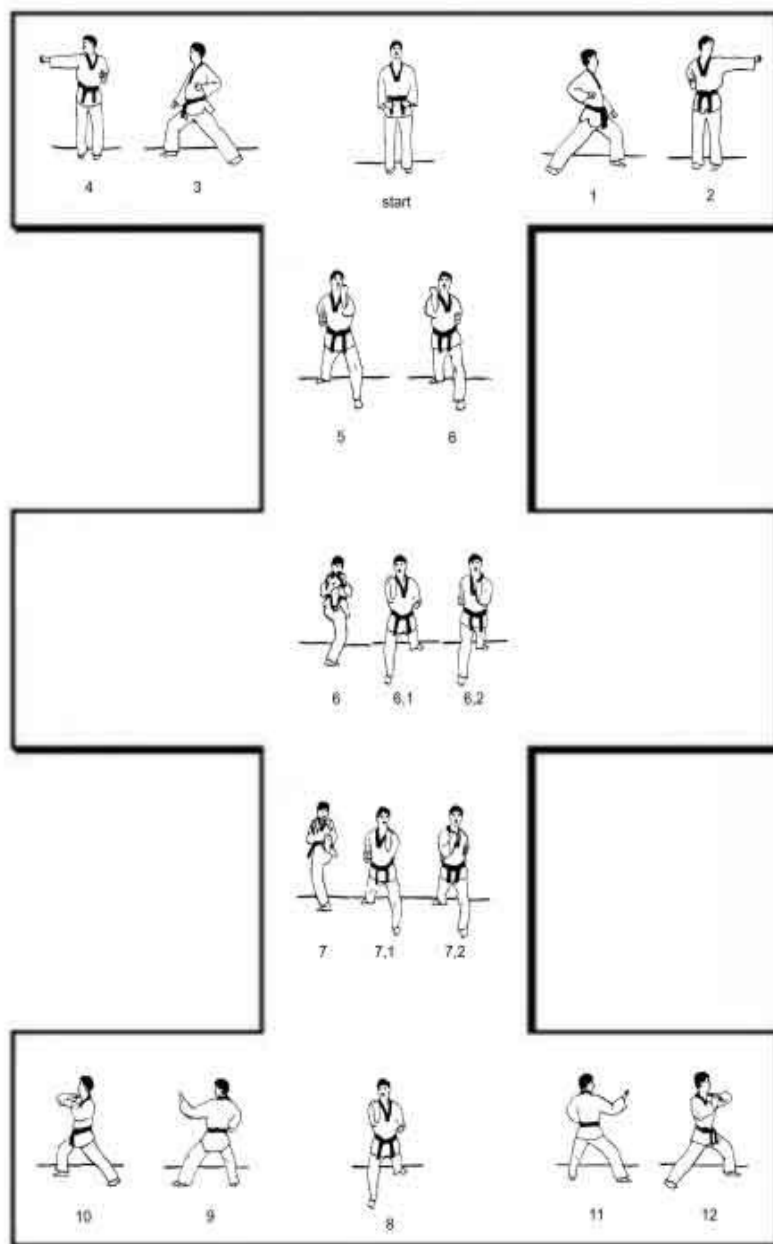
Taeguk
태극
 [Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

 Wind

Diagramm

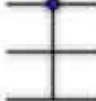
 20 Bewegungen

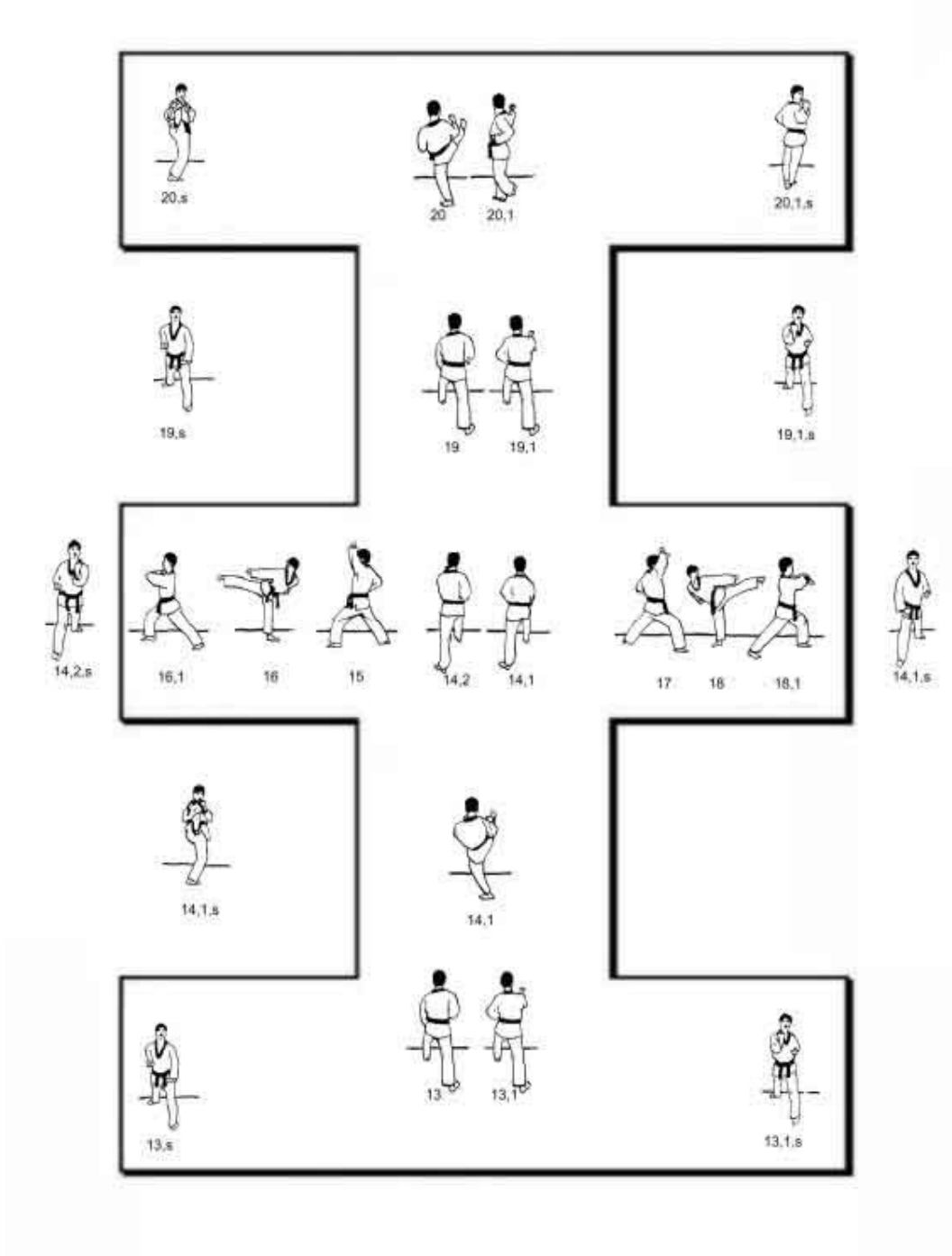


Taeguek
태극
 [Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

Wind

Diagramm

20 Bewegungen





Taeguk Yuk-Jang - 3. Kup

Philosophische Bedeutung der 6. Schülerform Taeguk Yuk-Jang: Das Wasser

Dieses I-Ging Urzeichen für das Wasser.

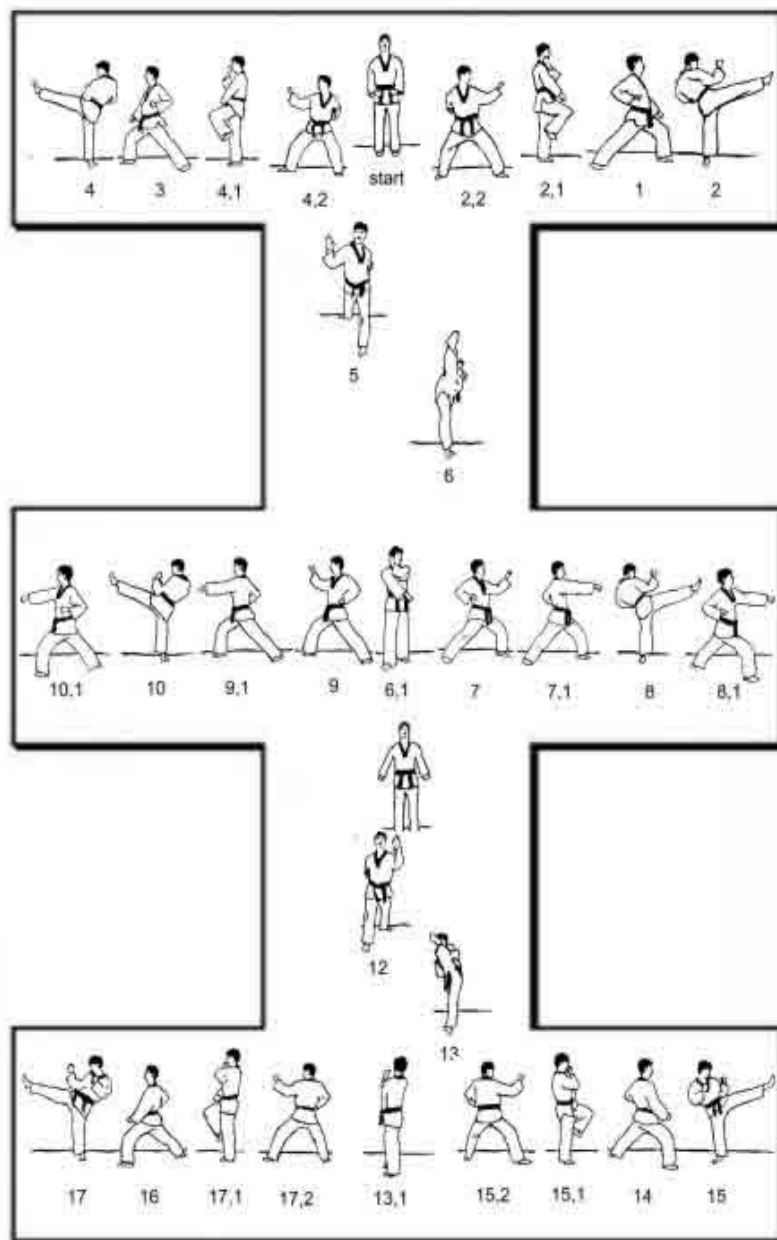
Das Wasser symbolisiert in seinen Eigenschaften eine hohe Anpassungsfähigkeit und trotzdem behält es stets seine ursprüngliche Beschaffenheit. Das Wasser umfließt Hindernisse, wenn es sich seinen Weg ins Tal sucht.

Die Philosophie hinter der Poomse Taeguk Yuk-Jang zeigt, daß Schwierigkeiten mit Gelassenheit und Selbstvertrauen umgangen und überwunden werden können.

Die Bewegungen der Taeguk-Yuk-Jang sind fließend und nachgiebig und werden nur durch die Fußtritte unterbrochen.

Die Form zeigt das ruhige Selbstvertrauen eines gefestigten Menschen, der wie das Wasser sein Wesen nicht ändert, sondern gelassen den Schwierigkeiten entgegenieht.

Taeguek	Bedeutung	Diagramm
태극		
[Größe] [Ewigkeit]	Wasser	23 Bewegungen



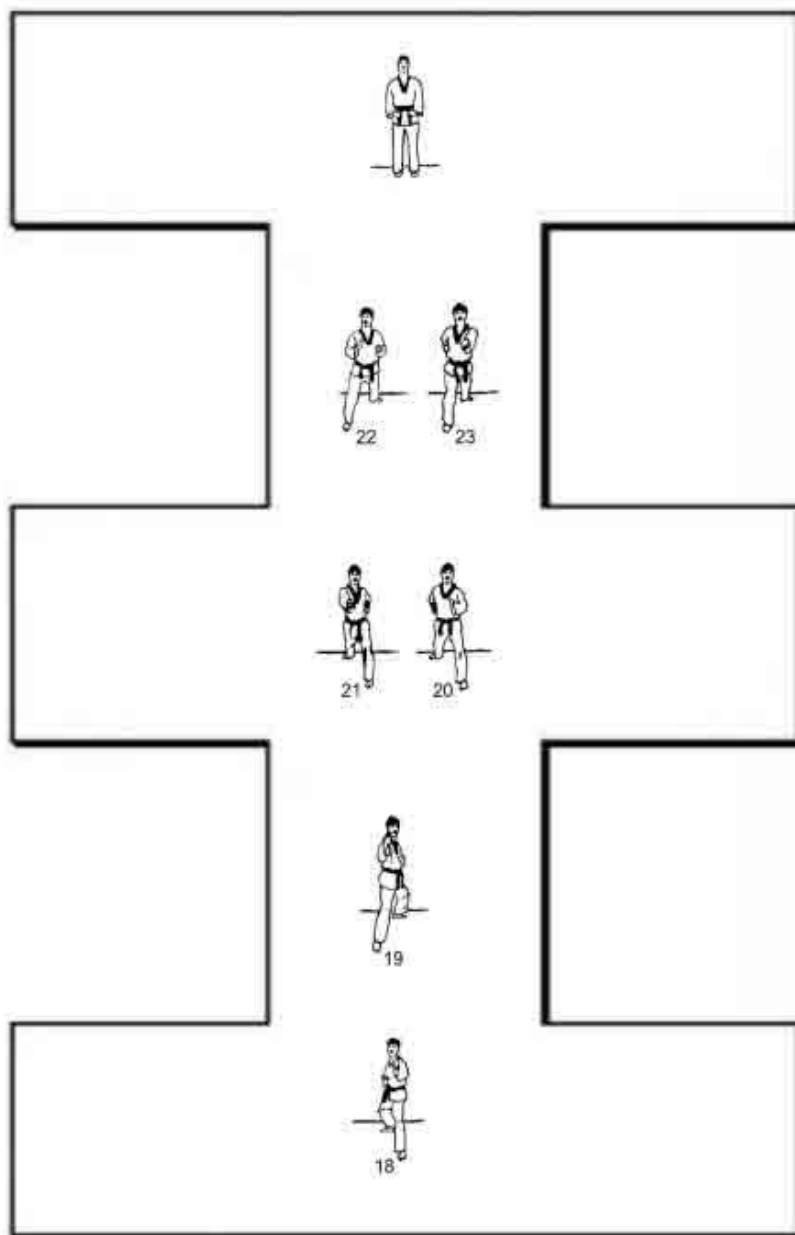
Taeguk
태극
 [Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

Wasser

Diagramm

23 Bewegungen





Taeguk Chil-Jang - 2. Kup

Philosophische Bedeutung der 7. Schülerform Taeguk Chil-Jang: Der Berg

Dieses I-Ging Symbol bedeutet übersetzt "oberer Haltepunkt" und steht bildlich für den Berg.

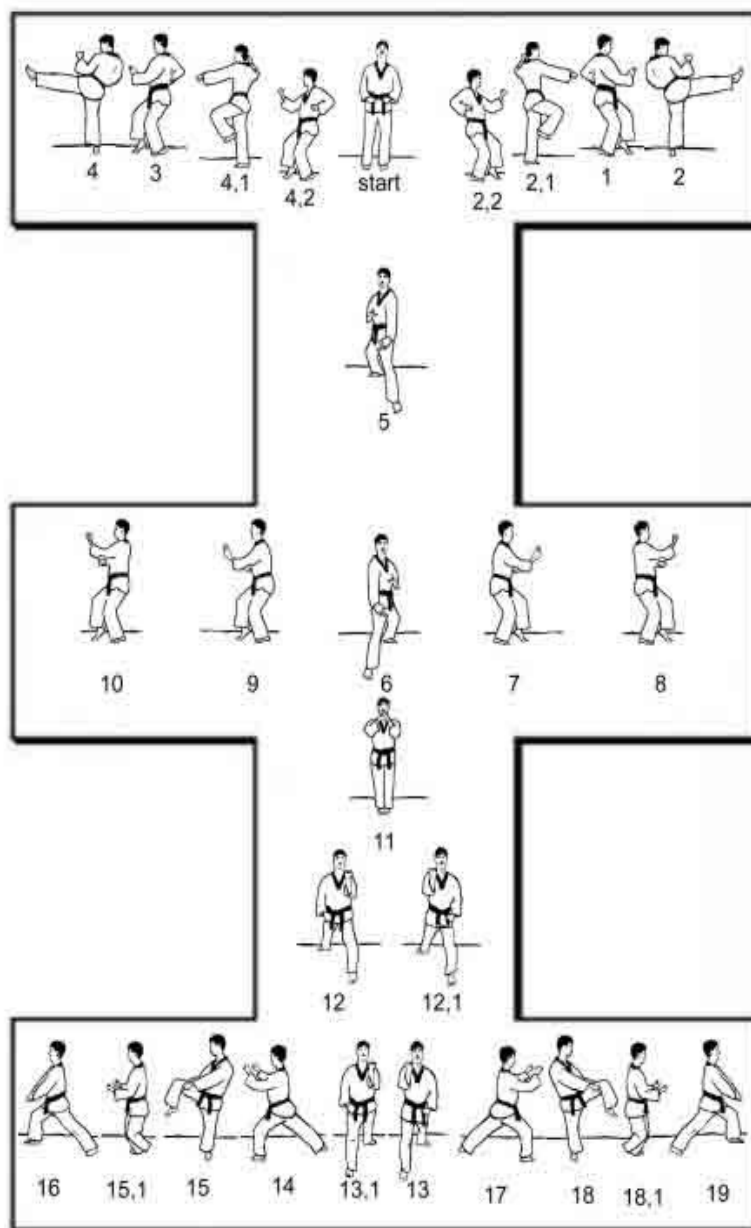
Der stets an der Stelle verweilende Berg ist deshalb das Symbol für Ruhe.

Wir müssen unsere Handlungen eindeutig und mit Entschlossenheit durchführen, denn wenn man vorwärts gehen muss, sollte man vorwärts gehen und wenn es ratsamer ist, sich zurückzuziehen, so sollte man sich zurückziehen.

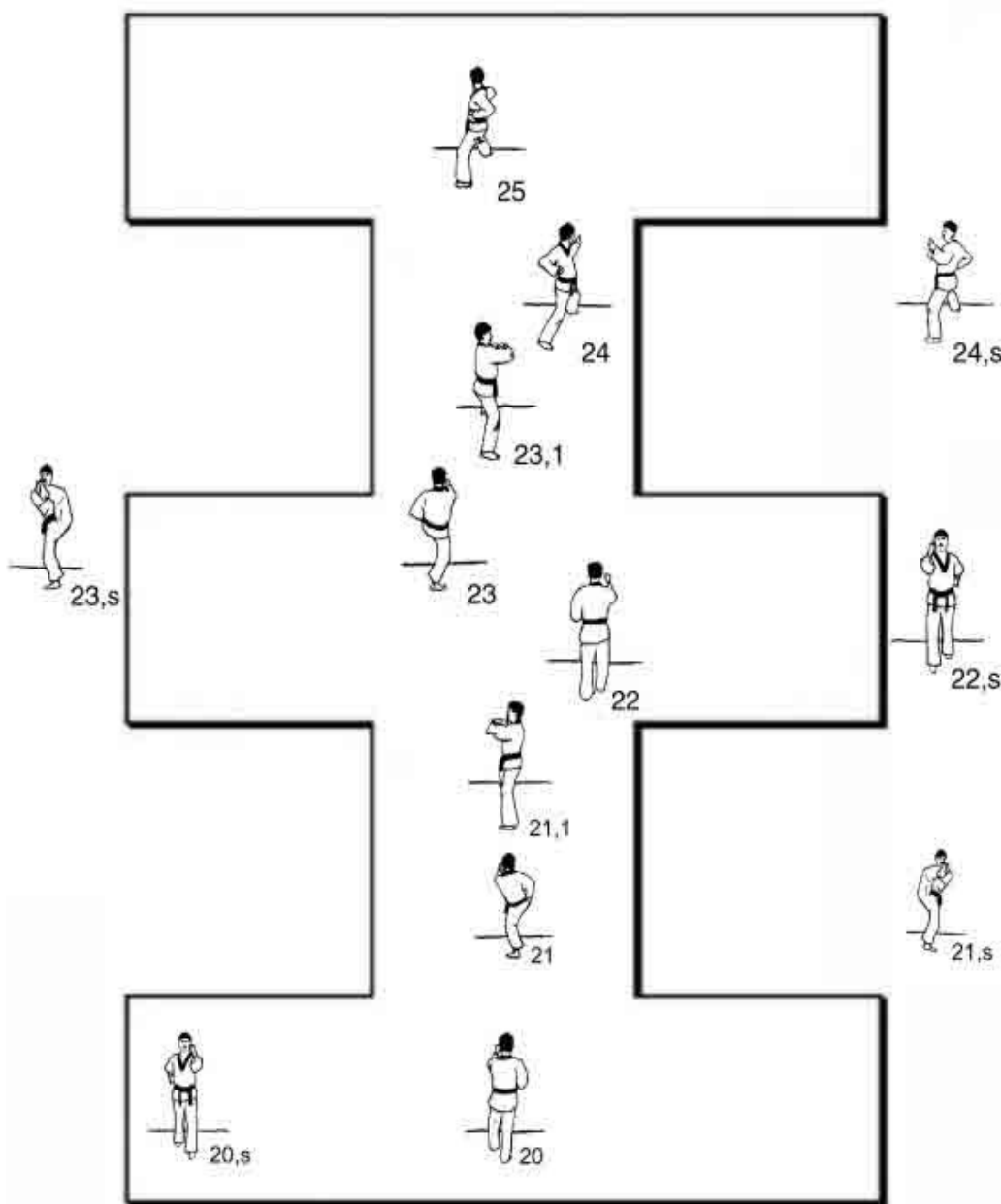
Mit der Standfestigkeit des Berges und dessen Ruhe sollte deshalb unser Handeln vollzogen sein. Obgleich Schnelligkeit in ihrer Schönheit besticht, liegt auch in der Ruhe die Ästhetik.

Aus diesem Grund finden in der Poomse-Form Taeguk Chil-Jang auch langsamere Bewegungen und innehaltende Stellungen (z.B. Bom-Sogi) statt.

<p>Taeguk</p> <p>태극</p> <p>[Größe] [Ewigkeit]</p>	<p>Bedeutung</p> <p>Gebirge/Berg</p>	<p>Diagramm</p> <p>25 Bewegungen</p>
---	--	--



Taeguk		Bedeutung	Diagramm
태극			
[Größe]	[Ewigkeit]	Gebirge/Berg	25 Bewegungen





Taeguk Pal-Jang - 1. Kup

Philosophische Bedeutung der 8. Schülerform Taeguk Pal-Jang: Die Erde

Das achte Symbol der I-Ging-Urzeichen steht für die Erde, als die Quelle und der Garten allen Lebens. Aus dem Wunder der Erde schöpft alles Leben seine Kraft und Energie zum Leben selber.

Durch die Mutter Erde ist die Schöpfung des Himmels erst möglich, denn sie sorgt mit ihrer Fruchtbarkeit auch für das Fortbestehen und die Entwicklung des von ihr hervorgebrachten Lebens. Unbeschrieben schön ist die Vielfalt des Lebens und gleichzeitig unfassbar.

Wie bei der Meister-Poomse Jitae steht auch bei der letzten Taekwondo-Schüler-Form Taeguk Pal-Jang der Planet Erde im Mittelpunkt.

Mit der Taeguk Pal-Jang nimmt der Schüler die letzte Hürde um Meister des Taekwondo zu werden (1. Dan, Black Belt). In der Form zeigen sich die Früchte der bisherigen Übungen, das Wachstum und das Heranreifen.

Auffällig bei dieser Poomse sind die zahlreichen Grundtechniken, verbunden mit neuen Block-, Hand und Fußtechniken, die sowohl Neues als auch Altes zugleich überprüfen.

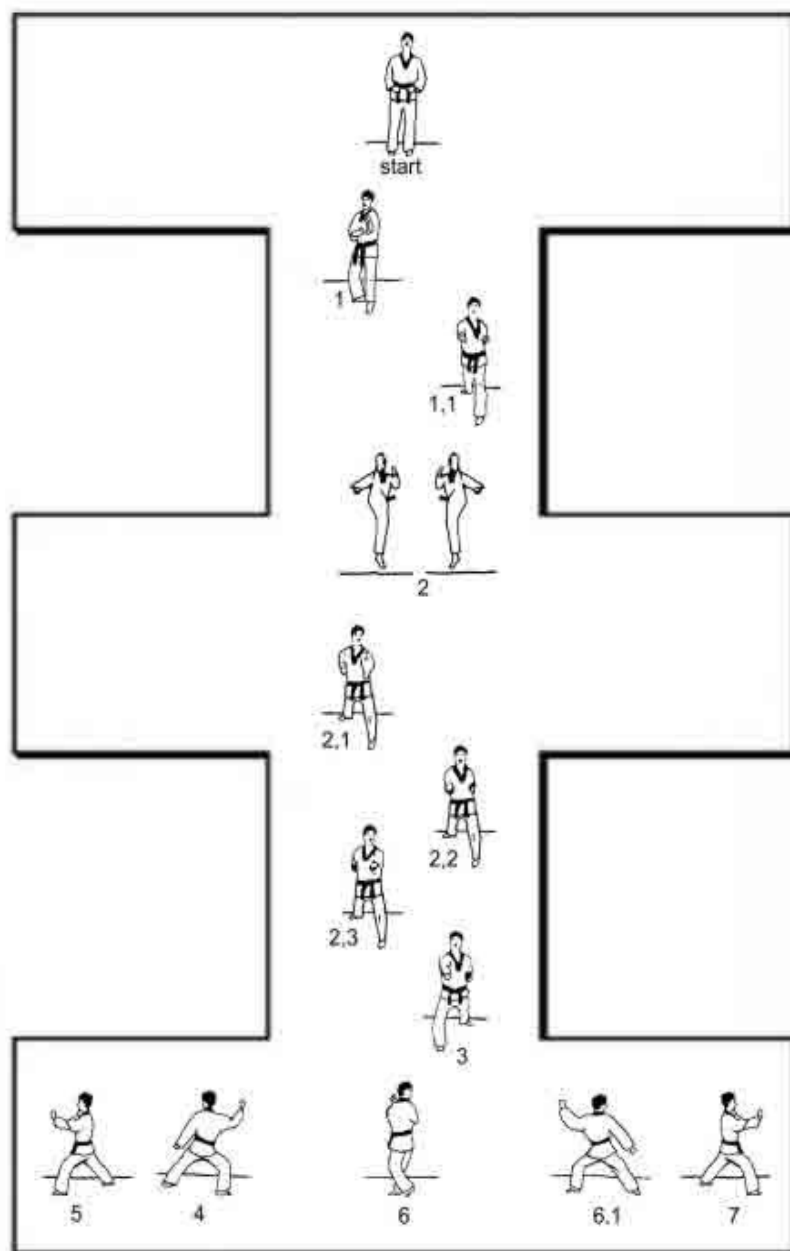
Taeguk
태극
 [Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

 Erde

Diagramm

 24 Bewegungen



Taeguk
태극
 [Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

Erde

Diagramm

24 Bewegungen

