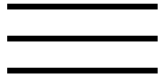


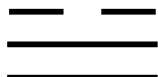
# Die Bedeutung der Taeguk-Formen

## Taeguk-Il-jang ( zum 7. Kup )

Trigramm	Bild	Bedeutung
	der Himmel	Schöpferkraft, Stärke

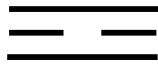
Das Trigramm der ersten Form besteht aus drei unebrochenen, männlichen Linien. Es steht für reines Yin und wird durch den Himmel und das Licht symbolisiert. Im I-Ging wird dem Himmel die Zeugungskraft zugeschrieben, im Gegensatz zur empfangenden Erde. Allgemeiner steht der Himmel für die Schöpfung und den Anfang und die Quelle aller weiteren Entwicklungen im Taekwondo. Die Form sollte mit kraftvoller Frische in dem Bewusstsein ausgeführt werden, dass man etwas Neues beginnt.

## Taeguk-Ih-jang ( zum 6. Kup )

Trigramm	Bild	Bedeutung
	der See	Freude, Heiterkeit

Das Symbol des Taeguk-ih-jang ist der See. Er steht für Freude und Heiterkeit. Ein heiterer Mensch ist nicht von äußeren Impulsen abhängig, sondern besitzt eigenständige, innere Kraft. Seine Stimmung ist ruhig und ausgeglichen. Die Bewegungen der zweiten Form sollen deshalb entspannt und flüssig durchgeführt werden, dabei aber fest und kraftvoll. Der Taeguk-Ih-jang umfasst komplizierte Stellungswechsel, um dem Schüler zu größerer Balance zu verhelfen.

## Taeguk-sam-jang ( zum 5. Kup )

Trigramm	Bild	Bedeutung
	das Feuer	Begeisterung

Die dritte Form entspricht dem Bild des Feuers. Die Techniken dieser Form müssen mit Eifer und Enthusiasmus ausgeführt werden. Wie beim Flackern einer Flamme variieren die Bewegungen im Sam-jang mit Energieausbrüchen zwischen schnelleren und langsameren Bewegungen. So folgen z.B. auf die Ap-chagi sofort schnellere Doppelfauststöße.

## Taeguk-sa-jang ( zum 4. Kup )

Trigramm	Bild	Bedeutung
----------	------	-----------

## Die Bedeutung der Taeguk-Formen

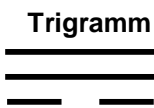


der Donner

Wachstum, Bewegung

Die Bewegungen der Taeguk-sa-jang stellen einen erheblichen Fortschritt gegenüber den ersten drei Formen dar. So entsprechen sie dem Symbol des Donners. Der Donner steht für Neubeginn und Bewegung, aber auch für Kraft und Macht. Das Prinzip des Donners kommt in den kräftigen Stellungen mit selbstbewusstem Block und Schlagbewegungen zum Ausdruck. Wie der Donner Regen mit sich bringt und so die Luft bei einem Gewitter bereinigt, so beginnt der Taeguk-sa-jang dem Schüler das richtige Verständnis der Taekwondo -Techniken zu vermitteln.

### Taeguk-oh-jang ( zum 3. Kup )



Trigramm

Bild

Bedeutung

der Wind

Sanftmut, Eindringlichkeit

Die fünfte Form wird durch den Wind versinnbildlicht, der schnell und kraftvoll ist, dabei aber unsichtbar. Die Bewegungen umfassen schnelle und plötzliche Richtungswechsel. Der Ellbogenschlag und Hammerfaust werden hier eingeführt. Das Prinzip des Windes wird durch die Wischbewegung der Hammerfaust und am Ende der Form beim Sprung in die Kreuzstellung dargestellt.

### Taeguk-yuk-jang ( zum 2. Kup )



Trigramm

Bild

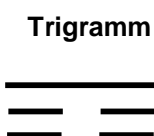
Bedeutung

das Wasser

Tiefe, Gefahr

Der Taeguk-yuk-jang greift die Eigenschaften des Wassers auf: "Schwaches überwindet das Starke, Weiches überwindet das Harte". Wie das Wasser formlos ist und alle Widerstände besiegt, so muss der Schüler die sechste Form flüssig und mit sanfter Zuversicht ausführen, so als ob jede Bewegung eine natürliche Reaktion auf ein Hindernis oder eine Schwierigkeit ist, die überwunden werden soll. Die ungewöhnlichen Bewegungen der beiden Drehkicks, die hier zum ersten mal auftauchen, erinnern daran, dass der Schüler sich, wie das Wasser, ohne Zögern in jede Richtung bewegen kann.

### Taeguk-chil-jang ( zum 1. Kup )



Trigramm

Bild

Bedeutung

der Berg


Ruhe, Festigkeit

Das Bild der siebten Form ist der Berg. In allen Kulturen, so auch in der asiatischen, werden Berge gerne als Sitz

## Die Bedeutung der Taeguk-Formen

von Klöstern und Heiligtümern gewählt. In alter Zeit glaubte man, die Berge seien der direkte Sitz der Götter oder doch wenigstens eines speziellen Berggottes. Der Berg drückt deshalb durch seine unverrückbare, mächtige Silhouette selbst Festigkeit aus, ist aber durch seine spirituelle Bedeutung auch ein Garant für den festen Bestand des Universums. Der Berg ist beständig, so wie es der Schüler sein muss, wenn er die Techniken in der Tigerstellung beginnt. Die Techniken bei dieser Form werden oft als Mehrfachkombinationen aus einer einzigen Stellung heraus ausgeführt und zeigen so, dass ein guter Schüler Balance und Stärke sowohl in der Ruhe als auch in der Bewegung haben muss.

### Taeguk-pal-jang ( zum 1. Dan / 1. Poom )

Trigramm	Bild	Bedeutung
	die Erde	Hingabe

Das Trigramm des Taeguk-pal-jang besteht aus drei durchbrochenen, weiblichen Linien. Es steht für reines Yang, das durch die Erde symbolisiert wird. Im Buch der Wandlungen steht die Erde für empfangende Hingabe. Die Erde nimmt die kreative Kraft des Himmels auf und wird zum Ursprung des Lebens. Ebenso greift der Taeguk-pal-jang alles bisher gelernte auf und ist gleichzeitig die Grundlage, auf der die Formen der DAN-Grade aufbauen.

Aus:  
Taekwondo-Aktuell - Ausgabe September 2001