

Ethik (DO)

Durch kontinuierliches Training und bewusste Ausübung dieser Disziplinen sollen die *Taekwondoins*, so werden alle Taekwondo- Betreibenden genannt, ihren Geist und ihren Körper schulen. General Choi Hong-hi, der Begründer des ursprünglichen Taekwondos, hat dies in fünf zu erreichenden Zielen zusammengefasst, die als „**Grundsätze des Taekwondo**“ gelten:

1. Ye-Ui, die Höflichkeit
2. Yom-Chi, die Integrität
3. In-Nae, das Durchhaltevermögen, die Geduld
4. Guk-Gi, die Selbstdisziplin
5. Beakjul-bool-gul, die Unbezwingbarkeit

Um diese Ziele zu erreichen, stellte Choi Hong-hi einen Eid auf, dem sich alle Taekwondo-Schüler verpflichtet fühlen sollen:

- Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten
- Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten
- Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen
- Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen
- Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten

Um mit einer Taekwondo-Technik die nötige Kraft und die damit verbundene durchschlagende Wirkung zu erzielen, bedient sich der Taekwondoin bestimmter physikalischer Gesetzmäßigkeiten. Das Wissen um diese physikalischen Gesetze nannte Choi Hong-hi „Theorie der Kraft“. Sie besteht aus:

- **Konzentration:** Die gesamte Kraft genau im Moment des Schlages auf eine möglichst kleine Fläche wirken zu lassen. Große Fläche = kleine Kraftwirkung, kleine Fläche = große Kraftwirkung.
- **Reaktionskraft:** Gegnerische Kraft plus eigene Kraft = Kraft, die auf den Gegner einwirkt.
- **Gleichgewicht:** Angriff wird wirksamer und Abwehr wird stabiler, wenn der Körper sich im Gleichgewicht befindet.
- **Atmungskontrolle:** Eigene Schlagwirkung und Schutz des eigenen Körpers erhöhen sich durch Anspannen der Bauchmuskeln (Ausatmen und Pressen) im Moment des Schlages.
- **Schnelligkeit:** Je größer die Geschwindigkeit, desto größer ist die wirksame Kraft.
- **Masse:** Je größer die am Schlag beteiligte Masse (Hüfte und gesamter Körper, nicht nur das schlagende/tretende Körperteil), desto größer die wirksame Kraft.