

Zeremoniell und Respekt

Respekt und Formwahrung ist gerade in Asien selbstverständlicher Inhalt des täglichen Lebens. So auch beim Taekwondo.

Ein hervorstechendes Merkmal dieses Zeremoniells ist das **Verneigen**.

Mit der Verneigung wird nicht nur Respekt vor dem Lehrer und dem Übungspartner ausgedrückt, sie dient vor allem der Sammlung und Konzentration. Sie sollte bewusst geschehen, denn sie zeigt an, dass man sich auf die bevorstehende Aufgabe konzentriert. Konzentration ist ein wesentliches Element im Taekwondo, sie ermöglicht komplexe Bewegungsabläufe und stellt sicher, dass der Partner nicht versehentlich verletzt wird.

Mit dem Gruß (der Verneigung) bestätigt man, dass man die Alltagsorgen abstreift, sich auf die bevorstehende Übung konzentriert. Es signalisiert dem Partner, dass man ihn als Person respektiert und darauf achten wird, fair und ohne Gefahr mit ihm zu üben.

„Der Edle verneigt sich, aber beugt sich nicht.“ (Konfuzius)

Man verneigt sich in der Regel

- **beim Betreten und Verlassen des Übungsraums:** Damit übertritt man ganz bewusst auch geistig die Schwelle vom Alltag zum Training und umgekehrt. Wenn Landesfahnen aufgehängt sind (zum Beispiel bei Prüfungen die koreanische neben der nationalen) begrüßt man auch die Fahnen, um dem Ursprungs- und Gastgeberland Respekt zu zeigen.
- **zu Beginn und Ende der Übungsstunde:** Schüler und Lehrer bekunden gegenseitigen Respekt und versichern sich ihrer Konzentration auf die Übungen.
- **vor und nach Partnerübungen:** Damit signalisieren sich die Partner, dass sie alle Aufmerksamkeit in die Ausübung der Technik legen, so dass der Partner nicht gefährdet wird.
- **vor und nach einem Bruchtest:** Taekwondo ist zur Verteidigung gedacht und nicht zum Zerstören. Da beim Bruchtest etwas zerstört werden soll (zum Beispiel ein Holzbrett), fragt der Übende mit der Verneigung gegenüber dem Lehrer oder Prüfer um Erlaubnis nach, ausnahmsweise etwas zerstören zu dürfen.

Die Verneigung wird meist mit dem Kommando **Cha-ryeot** (Achtung!) vorbereitet. Die Füße sind nebeneinander im **Moa Seogi**, Fäuste am gestreckten Arm leicht neben dem Körper, Gegenüber ansehen. In einer erneuerten Fassung der Geste, die vom WTF abgesegnet wurde, werden die Hände auf die Hüfte gelegt und hängen nicht mehr seitlich am Körper. Es steht den Schulen aber frei zu wählen, welche Verbeugungstechnik sie von ihren Schülern erwarten. Mit dem Kommando **Gyeong-nye** (grüßen, verneigen) wird die Geste eingeleitet. Der Oberkörper beugt sich 45° vor, Arme mit den Fäusten werden leicht angewinkelt. Auch hier greift die neue Fassung, die Hände bleiben auf der Hüfte, während sich der Körper beugt. Eine Faust ist in diesem Fall nicht mehr angebracht.