

Poomsae

Grundlagen der Formen (Poomsae)



Die Formen (**Poomsae**) sind innerhalb der Kampfkunst Taekwondo der besonders künstlerische und ästhetische Teil. Sie sind für den Übenden ein direktes oder indirektes seelisches und körperliches Training, welches Angriffs- und Abwehrtechniken umfasst.

Das Wort **Poomsae** übersetzt man am Besten mit **Bewegungsform**. Eine Form stellt einen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner dar. Hierbei werden erlernte Grundtechniken sequenzweise nach festgelegtem Muster zu Abwehr und Konter verbunden; gleichzeitig sollten Bewegungen und Atmung aufeinander abgestimmt werden.

Diese Formen sollen nicht nur das sture Ablaufen aneinander gereihter Techniken sein, sondern eine Komposition aus Verteidigungs-/Angriffstechniken, Darstellung eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner, Ki-Energie und der eigenen Persönlichkeit.

Bei der Ausführung einer Form sollte vor allem auf die Atmung, den Kraftaufwand, den Blick, die Geschwindigkeit, die Verlagerung des Körperschwerpunktes und auf den Kihap geachtet werden.

Grundtechniken

In allen Poomsae kommen ausschließlich Grundtechniken vor. Diese werden in voller Länge ausgeholt (z.B. Fauststoß von der Hüfte und nicht schon halb ausgestreckt) und zum Schluss kraftvoll eingerastet.

Besonders bei Kombinationen von Techniken muss trotzdem jede einzelne vollständig und richtig ausgeführt werden. Ebenso elementar sind saubere Stellungen und korrekte Stellungswechsel, sowie die korrekte Ausführung der Hand- und Fußtechniken



Anfangsstellung - Beginn der Poomsae

Bei der Durchführung einer Poomsae ist Konzentration von Anfang an das Wichtigste. Deshalb sollte die Konzentrationsstellung **Gibon-junbi** auf das Kommando „Junbi“ auch wirklich mit aller Konzentration und vor allem nicht hektisch eingenommen werden.

Es ist gerade diese langsame Bewegung in die Junbi-Stellung, die einem Übenden die Zeit gibt, alles Außenstehende abzuschalten und sich total zu konzentrieren. Die Haltung sollte gerade sein und nicht mit krummen Rücken nach vorn gebeugt.

Bevor mit der Form begonnen wird, sollten alle störenden Gedanken abgelegt werden, sie führen sehr häufig zu Fehlern oder sogar zum Abbruch der Form, was bei einer Prüfung zum Nichtbestehen führen kann.

Der Start der ersten Techniken soll dann nach einem langen Einatmen, explosionsartig ausgeführt werden.

Darstellung

Jede Bewegung der Poomsae sollte rhythmisch und elegant sein. Die Form muss beim Betrachter den Eindruck erwecken, der Taekwondoin kämpfe gegen unsichtbare Gegner.

Eine kurze Pause zwischen den einzelnen Sequenzen lässt die Form realitätsnäher wirken. Kurz vor dem Sequenzwechsel wird in die Richtung geschaut, woher der nächste imaginäre Angriff kommt.

Die eigene Persönlichkeit sollte in die Darstellung einer Poomsae mit einfließen, damit der Bewegungsablauf zum vollen Ausdruck kommt.



- Eine Poomsae endet grundsätzlich dort, wo sie begonnen wird.
- Eine Poomsae muss beendet sein, bevor eine neue begonnen wird.

Als Meditationsübung kann eine Poomsae auch im Zeitlupentempo ausgeführt werden.

Atmung

Jede Poomsae ist außerdem eine Atemübung. Während der gesamten Dauer einer Sequenz wird ausgeatmet. Sie sollte zwar hörbar, aber nicht betont laut und schon gar nicht Pressatmung sein.

Die Formen der Taeguk-Reihe

Bei den Formen innerhalb der WTF gibt es zwei Übungsreihen, zum einen 8 Schülerformen, die mit **Taeguk (1-8) Jang** (z.B. Taeguk Il Jang = 1. Schülerform) bezeichnet werden und zum anderen die neun Meisterformen, die jeweils spezifische Bezeichnung tragen.

Mit „**Taeguk**“ wurden die Poomsae bezeichnet, um ihre Bedeutung zu unterstreichen. Basierend auf der chinesischen Schrift steht „**Tae**“ für Größe und „**Guk**“ für Ewigkeit.

Mit der Zusammensetzung dieser Begriffe wollte man den philosophischen Grundgedanken für die Formen betonen. Mit „Taeguk“ ist die unvorstellbare Ewigkeit gemeint; sie ist formlos, ohne Anfang und Ende und steht für den Ursprung allen Seins.

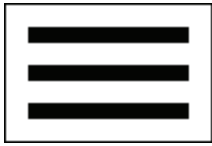
Die Taeguk-Formen werden fortlaufend von 1 bis 8 nummeriert, „**Jang**“ kann mit Aufgabe oder Abschnitt übersetzt werden.

Die acht Symbole (Trigramme) aus dem **I Ging** (sprich: i dsching), dem chinesischen Orakel und Buch der Weissagungen, stehen gleichzeitig als Symbole und Bewegungs-, bzw. Ablaufdiagramme für die acht Schülerformen. Vier von ihnen befinden sich auch auf der koreanischen Nationalflagge „Taeguk Gi“.

Alle Poomsae sind so aufgebaut, dass der Schwierigkeitsgrad mit jeder neuen Bewegungsform zunimmt.

Die Schülerformen (Taeguk 1 – 8) Symbolik und Erklärung

Taeguk Il Jang (1. Form)



Symbol: Himmel und Licht

Erklärung: Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit dem Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang allen Seins.

So ist auch die 1. Form der Anfang und Grundstock der Schülerformen.

Taeguk Ih Jang (2. Form)



Symbole: Frohsinn und Fröhlichkeit

Erklärung: Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen und sein lässt. Deshalb sind die Bewegungen dieser Poomsae auch Kraftvoll und gleichzeitig ruhig.

Diese Form ist die einzige, die eine menschliche Eigenschaft symbolisiert.

Taeguk Sam Jang (3. Form)



Symbol: Feuer

Erklärung: Durch seine Intelligenz hat es der Mensch verstanden, das Feuer zu zähmen. Das Feuer gibt ihm Wärme und Licht, Hoffnung und Zuversicht. Das Feuer weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken im Menschen.

Gemäß des Symbol des Feuers drückt die 3. Form Abwechslungsreichtum und Vielfältigkeit aus. Die nötige Lebhaftigkeit wird durch ineinander fließende Abwehren und Angriffe erzielt.

Taeguk Sa Jang (4. Form)



Symbol: Donner und Blitz

Erklärung: Donner und Blitze flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet aber gleichzeitig auch Kraft und Macht.

Entsprechend diesem Symbol drücken die Bewegungen dieser Form Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr, durch kraftvolle, schnelle Bewegungen aus.

Taeguk Oh Jang (5. Form)



Symbol: Wind

Erklärung: Trotz Stürme und Tornados hat der Wind eigentlich eine gute Bedeutung. Der Wind verteilt die Saat über die Felder, zerstreut auch dunkle Wolken.

Er symbolisiert die Kraft der Zerstörung, und die des Aufbaus.

Taeguk Yuk Jang (6. Form)



Symbol: Wasser

Erklärung: Das Wassers hat die eine hohe Anpassungsfähigkeit und trotzdem behält es stets seine ursprüngliche Beschaffenheit. Es umfließt Hindernisse, wenn sich seinen Weg ins Tal sucht.

So wie Wasser immer bergab fließt, fließen die Bewegungen dieser Poomsae ineinander über.

Taeguk Sil Jang (7. Form)



Symbol: Berg

Erklärung: Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss und anhält, wenn dies geboten ist.

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 findet man in dieser Form auch langsamere Bewegungen und innehaltende Stellungen.

Taeguk Pal Jang (8. Form)



Symbol: Erde

Erklärung: Die Erde ist die Mutter des Lebens, sie bringt dieses nicht nur hervor, sondern sie sorgt auch dafür, dass es erhalten und entwickelt wird. Durch ihre Fruchtbarkeit wird die Schöpfung des Himmels möglich.

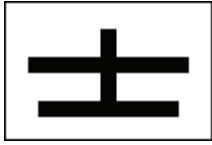
Mit dieser letzten Form nimmt der Schüler die letzte Hürde zum Meister. Auffällig dabei sind die zahlreichen Grundtechniken, verbunden mit neuen Block-, Hand und Fußtechniken die sowohl Neues als auch Altes zu gleich überprüfen

Tipp: Oftmals wird in den Theorieprüfungen nach dem Aussehen des Ablaufdiagramms einer Schülerform gefragt. Man kann das jeweilige Ablaufdiagramm auf einfache Weise aus den Schrittfolgen ermitteln, anstatt sich alle auswendig merken zu müssen.

Ausgehend von der Tatsache, dass die Diagramme 3 Ebenen haben und die Form auf der untersten Ebene beginnt, gilt folgendes: Bei mehr als einem Schritt zur Seite, wird die Ebene als durchgezogener Schritt dargestellt, bei einem Schritt zur Seite und/oder anschließendem Stellungswechsel (z.B. Umsetzen in Dwit-gubi), wird die Ebene als unterbrochener Strich dargestellt.

Die Meisterformen

Koryo



Koryo ist der Name einer alten Dynastie, die von 918 bis 1392 n. Chr. an der Macht war und sich tapfer gegen die Mongolen wehrte. Aus Koryo wurde der Name Korea abgeleitet.

Diese Poomsae spiegelt in ihren Bewegungen die geistige Haltung des Koryo-Volkes wieder; voller Überzeugung, starkem Willen und Tapferkeit.

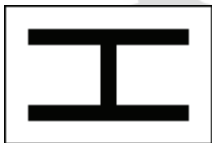
Kumgang



Kumgang bedeutet in Korea „zu fest, um zerbrochen zu werden“. Der schönste Berg in Korea heißt Kumgang-San, Kumgang-Sok ist die Bezeichnung für Diamant.

Entsprechend der Bedeutung ist Kumgang eine Bewegungsform, die auf geistiger Kraft basiert, mit der Erhabenheit eines Berges und der Härte eines Diamanten.

Taebaek



Taebaek ist der alte Name für den heutigen Berg Baekdu, er ist der größte Berg Koreas. Er wird als Symbol des Landes gesehen.

Die Poomsae Taebaek demonstriert nicht nur Genauigkeit und Schnelligkeit, sondern auch Strenge und Entschlossenheit.

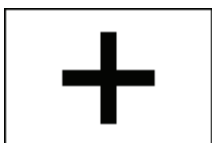
Pyongwon



Das Symbol dieser Meisterform ist die Ebene.

Die Offenbarung der Ebene mit ihrem Überfluß und der grenzenlosen Weite versinnbildlicht diese Poomsae.

Sipjin



Das Diagramm dieser Form ist das chinesische Zeichen für 10 (Dezimalsystem). Es gilt als Symbolfigur für endlose Entwicklung und Wachstum, welches aber nur bei einer systematischen und regelten Ordnung sinnvoll ist.

Die Eigenart dieser Poomsae liegt in höchstem Abwechslungsreichtum und der geordneten Disziplin des dezimalen Systems.

Jitae



Gemäß dem fernöstlichen Glauben kommt alles Leben aus der Erde hervor und kehrt wieder in sie zurück. Die Erde ist der Beginn und das Ende des Lebens. Lebewesen und Naturphänomene verändern und formen sie fortwährend.

Die Poomsae Jitae vereinigt diese Eigenschaften der Erde in ihrer Bewegung.

Chonkwon



In der alten Zeit wurde der Himmel als Herrscher über das Universum und die Menschen verehrt. Man dachte sogar, der Himmel habe die Natur erschaffen.

Die Poomsae Chonkwon ist durchdrungen von Bewegungen, die voll Vitalität und Frömmigkeit sind, wie ein Mensch, der in den Himmel blickt oder wie ein in den Himmel aufsteigender Adler.

Hansu



Wasser wird als Ursprung des Lebens angesehen. Es ist still, aber auch wild und passt sich jeder beliebigen Form an.

Diese Eigenschaften des Wassers (Flüssigkeit und Anpassungsfähigkeit) sind typisch für diese Form.

Ilyo



Im Buddhismus bezeichnet man den Zustand der geistigen Ausbildung in dem Geist und der Körper zu einer Einheit werden, mit Ilyo. Die höchste Aufgabe des Taekwondo ist es, diesen Zustand zu erreichen.

Das Endziel ist in der Tat eine Disziplin, bei der man mit konzentrierter Aufmerksamkeit bei jeder Bewegung alle weltlichen Gedanken und Dinge abschüttelt.

Weitere Formen

Alternativ zur Taeguk-Reihe der WTF gibt es im Formen-System des Taekwondo noch die so genannten **Hyongs** und **Palgue**.

Die **Hyongs** sind die ältesten Formen und fester Bestandteil des ITF-Taekwondo. Es gibt 24 ursprüngliche Hyongs. Die Zahl 24 gilt als Symbol für die Stunden eines Tages. Später wurde die 16. Hyong durch eine Kompliziertere ersetzt, so dass heute eigentlich 25 Hyongs existieren.

Die Bewegungen dieser Formen sind sehr komplex und schön anzusehen. Um Meister zu werden, muss man die ersten neun Hyongs können. Für jede weitere Meisterstufe werden drei zusätzliche verlangt.

Die **Palgue** entwickelten sich aus den Hyongs heraus und sind diesen teilweise sehr ähnlich. Es gibt acht Palgue und acht Meisterformen, die mit denen der Taeguk-Reihe identisch sind.

Um Meister zu werden, muss man alle acht Palgue und eine Meisterform beherrschen. Für jede weitere Meisterstufe wird eine Meisterform zusätzlich verlangt.

Die Formen der Taeguk-Reihe wiederum entwickelten sich aus den Palgue und spiegeln in ihrer Schlichtheit am ehesten das moderne Taekwondo wider. Die WTF lehrt heute ausschließlich diese Formen.

Hyongs und Palgue finde heute keine Anwendung mehr im Trainings- und Prüfungssystem der World Taekwondo Federation (WTF), der ihr angeschlossenen Deutschen Taekwondo Union (DTU) und deren Landesverbänden, wie z.B. der NWTU.

Auf Druck der WTF stellte die DTU 1995 das bis dahin bevorzugte Formensystem der ITF, die von General Choi Hong-hi eingeführten Hyongs auf Taekwondo Poomsae und Taeguks um. Andernfalls hätten deutsche Sportler nicht an den Olympischen Spielen teilnehmen dürfen.

