



Der Formenlauf im Taekwon-Do

-Im traditionellen Taekwon-Do heißt eine Form Hyong-



1. Wie entstand der Formenlauf ?

In den Kampfkünsten wurde der Formenlauf entwickelt, um den realen Kampf gegen mehrere Angreifer zu erlernen und zu trainieren. Es war unmöglich mit einem realen Partner zu trainieren, denn das heutige Freikampfsystem gab es in früherer Zeit nicht.

Die Gesetze im Orient ähnelten den Gesetzen des Hamurabi, „Auge um Auge, Zahn um Zahn“. Beim Kampf mit einem realen Partner hatte man daher die Sorge diesen zu verletzen und somit hätte man Blutrache fürchten müssen.

Schließlich wurden deshalb die ersten Bewegungsabläufe erfunden. Nun war es dem Schüler der Kriegskünste möglich seine Flexibilität und Freikampftechnik zu verbessern, rasches Ausweichen zu erlernen, Muskulatur aufzubauen, fließende Bewegungen und das Gefühl für den Rhythmus der einzelnen Bewegungen zu erlernen. Von Hyong zu Hyong gibt es Steigerungen, beispielsweise in der Anzahl der Bewegungen oder der Schwierigkeit der Techniken.

Formen bestehen aus unterschiedlichen grundlegenden Bewegungen, die meisten dieser Bewegungen stellen Angriffs- und Abwehrtechniken dar. Diese Techniken werden vom Schüler, beim Laufen einer Form, aus unterschiedlichen Richtungen eingesetzt und gegen mehrere fiktive Gegner angewendet.

Im Gegensatz zum Freikampf, in welchem deutlich wird, wie weit ein Schüler fortgeschritten ist, zeigen Formen auf, wie gut die Techniken des Schülers zu beurteilen sind. In den Formen sind alle wesentlichen Techniken enthalten. Formen können deshalb auch als ein Lexikon der Techniken betrachtet werden.



2. Warum gibt es 24 Formen ?

Der Mensch sammelt sein ganzes Leben lang Erfahrungen und hört dabei nie auf Neues zu erlernen.

Im Vergleich mit der Ewigkeit ist die Lebensdauer eines einzelnen Menschen jedoch nur sehr kurz. Die menschliche Lebensspanne kann man sich im Vergleich mit der Ewigkeit als nur einen Tag vorstellen. Die Zahl 24 soll vierundzwanzig Stunden symbolisieren, einen Tag oder ein ganzes Menschenleben.



3. Wie soll eine Form ausgeführt werden ?

- Ein wichtiger Faktor des Hyong- oder Formenlaufens ist die Konzentration und das Gleichgewichtsgefühl. Während einer Form soll der Ausführende nur seine Form und seine Technik im Blick haben, keine Ablenkung soll den Ablauf stören
- Die Form soll genau an derselben Stelle beendet werden, an der sie auch begonnen wurde
- Anspannung und Entspannung der Muskulatur, sowie der Bewegungsrhythmus müssen den Übungen angepasst werden
- Je nach Übung sollte eine Bewegung beschleunigt oder verzögert ausgeführt werden. Ausrichtung und Stellung müssen dabei immer stimmen
- Der Schüler sollte den Sinn jeder Bewegung der Form kennen und diese realistisch ausführen.
- Die Techniken sollten sowohl rechts als auch links gleichmäßig trainiert werden.
- Da die Formen aufeinander aufbauen sollte man sich erst der nächsten Form zuwenden wenn man die vorherige beherrscht



4. Welche Bedeutung haben die jeweiligen Formen ?

Bis auf die erste Form und Juche Hyong, sind alle Hyongs nach historischen Persönlichkeiten oder wichtigen historischen Ereignissen Koreas benannt. Die Namensgebung ist zum einen in der koreanischen Kultur begründet, und zum anderen in der Person von General Choi Hong Hi, der Taekwon-Do begründete. Der Name einer Hyong, die Anzahl ihrer Bewegungen, sowie das Schrittdiagramm repräsentieren daher koreanische Heldenfiguren oder Ereignisse aus der koreanischen Geschichte.

- **CHON-JI:** heißt wörtlich übersetzt "Der Himmel - Die Erde". Symbolisch steht das für die Erschaffung der Welt oder den Anfang der Menschheitsgeschichte. Deshalb ist das die erste Form, die im traditionellen Taekwon-Do gelehrt wird. Durch gleichmäßige Bewegungen der Hände und Füße sollen Himmel und Erde (symbolisch für Geist und Körper) ins Gleichgewicht gebracht werden. Die Form besteht aus zwei Teilen, ein Teil repräsentiert den Himmel, der andere Teil die Erde.
- **DAN-GUN:** Dieser Hyong ist nach dem Heiligen Dan-Gun benannt. Den Mythen nach war er der Sohn des Himmelskönig und einer Menschenfrau und gründete 2333 vor Chr. Korea.
- **DO-SAN:** Do-San ist das Pseudonym des großen Patrioten "Ahn Chang-Ho" (1876 - 1938), der sein ganzes Leben der Unabhängigkeitsbewegung und Förderung von Bildung in Korea gewidmet hat. Die 24 Bewegungen stehen für sein ganzes Leben.
- **WON-HYO:** ist der Name des berühmten buddhistischen Mönchs, der 686 nach Christus der Silla-Dynastie den Buddhismus brachte.
- **YUL-GOK:** Yul-Gok war das Pseudonym des Philosophen und Gelehrten Yi-I (1536 - 1584), der auch mit dem Beinamen "Konfuzius von Korea" bezeichnet wurde. Yul-Gok Hyong hat 38 Bewegungen, die auf die geographische Lage seines Geburtsortes, auf dem 38. Breitengreis hinweisen. Das Schrittdiagramm bedeutet „Gelehrter“
- **JOONG-GUN:** Diese Form ist nach dem Patrioten Ahn Joong-Gun benannt. Er tötete durch ein Attentat den ersten japanischen Generalgouverneur (Hiro-Bumi Ito), der die führende Rolle beim Zusammenschluß von Japan und Korea (nach den japanisch-koreanischen Krieg) spielte. Die 32 Bewegungen dieser Hyong stehen für sein Alter bei seiner Hinrichtung im Jahr 1910 im Gefängnis Lui-Shung.



Verband asiatischer Kampfkünste e.V.

- **TOI-GYE:** Toi-Gye war das Pseudonym des Gelehrten und Schriftstellers Yi Hwang (16. Jh.), einer anerkannten Autorität auf dem Gebiet des Neukonfuzianismus. Die 37 Bewegungen beziehen sich auf seinen Geburtsort auf dem 37. Breitengrad, das Schrittdiagramm stellt den Begriff "Gelehrter" dar.
- **HWA-RANG:** Hwa-Rang ist die Bezeichnung einer Jugendorganisation der Silla-Dynastie, die im frühen 7. Jahrh. von König Chin Hung ins Leben gerufen wurde.
Diese Form setzt sich aus 29 Bewegungen zusammen, welche auf die 29. Infanteriedivision, in der Taekwon-Do zur Reife fand, hindeutet.
- **CHOONG-MOO:** Choong-Moo war der Rufname des Großadmirals Yi Soon-Sin. Er lebte zur Zeit der Lee-Dynastie und stand im Ruf, 1592 das erste gepanzerte Kriegsschiff (Kobuksong) erfunden zu haben. Es gilt als der Vorläufer des ersten Unterseebootes. Das Ende der Form, eine Angriffstechnik mit der linken Hand, ist ein Hinweis auf seinen bedauernswerten Tod, der ihm nicht die Möglichkeit ließ, sein Potential unter Beweis zu stellen, welches durch die erzwungene Loyalität gegenüber seinem König gezügelt war.
- **KWANG-GAE:** Die Form wurde nach "Kwang-Gae-Toh-Wang", dem 17. König in der Koguryo-Dynastie benannt. Er weitete die koreanischen Kolonien bis in die Mandschurei aus. Die Bewegungsschritte bezeichnen die Ausdehnung und die Rückeroberung des verlorenen Gebietes. Die 39 Bewegungen weisen auf die ersten beiden Ziffern des Jahres (391 n. Chr.) seiner Krönung hin.
- **PO-EUN:** Po-Eun ist das Pseudonym des bekannten Physikers und Dichters Chong Mong-Chu (1400 n. Chr.). Sein Gedicht: "Ich würde keinem anderen Herren dienen, selbst wenn ich hundertmal dafür gekreuzigt würde." ist jedem Koreaner bekannt.
Das Schrittdiagramm steht für seine Treue gegenüber dem König und seinem Land.
- **GE-BAEK:** Name eines großen Generals in der Baek-Je-Dynastie (660 nach Chr.). Das Schrittdiagramm bezeichnet seine strenge militärische Disziplin.
- **EUI-AM:** Pseudonym von Son Byong Hi, der am 1. März 1919 die koreanische Unabhängigkeitsbewegung leitete. Die 45 Bewegungen zeigen sein Alter auf, als er 1905 den Namen Dong Hak (Orientalische Kultur) in Chondo Kyo (Religion des Himmlischen Weges) änderte. Das Schrittdiagramm beschreibt seine unbezwingbare Haltung, die sich darin zeigte, dass er sich dem Wohl seiner Nation verschrieb.



Verband asiatischer Kampfkünste e.V.

- **CHOONG-JANG:** Pseudonym des Generals Kim Duk Ryang, der im 14. Jahrh. während der Lee-Dynastie lebte. Der linkshändige Angriff am Schluss symbolisiert die Tragik seines frühen Tod, mit 27 Jahren, im Gefängnis.
- **JUCHE:** Juche steht für die philosophische Idee, dass der Mensch Herrscher über sein eigenes Schicksal und die Welt ist. Die Wurzeln dieses Gedankens sollen aus den Baekdu Bergen stammen, welche den Geist der Koreaner symbolisieren. Das Diagramm dieser Form steht für das Baekdu-Gebirge.
- **SAM-IL:** verweist auf den 1. März 1919, an dem im ganzen Land die Unabhängigkeitsbewegung begann. Die 33 Bewegungen repräsentieren die 33 Patrioten, welche die Unabhängigkeitsbewegung planten.
- **YOO-SIN:** Die Form wurde nach General Kim Yoo-Sin, einem Befehlshaber in der Silla-Dynastie, benannt, der eine wichtige Rolle bei Einigung der 3 Königreiche spielte. Die 68 Bewegungen verweisen auf die beiden letzten Ziffern des Jahres (668 n. Chr.) in dem Korea vereinigt wurde. Die Anfangsstellung symbolisiert das ziehen eines Schwertes auf der rechten, was auf Yoo-Sins Irrtum hinweist, als er auf Befehl seines Königs mit fremden Truppen gegen sein eigenes Volk kämpfte.
- **CHOI-YONG:** Die Form wurde nach General Choi Yong, Premier- und Oberbefehlshaber der Armee, in der Koryo-Dynastie im 14. Jahrhundert, benannt. Aufgrund seines Patriotismus, seiner Loyalität und Bescheidenheit wurde er sehr geschätzt. Choi-Yong wurde von ihm unterstellten Kommandeuren ermordet, deren Anführer General Yi Sung Gae, später der erste König der Lee-Dynastie, war.
- **YON-GAE:** Die Form wurde nach Yon Gae Somoon, einem berühmten General der Koguryo-Dynastie, benannt. Die 49 Bewegungen der Form weisen auf die beiden letzten Ziffern des Jahres 649 nach Chr. hin. In diesem Jahr vertrieb Yon Gae Somoon die Tang Dynastie aus Korea, zuvor hatte er deren 300.000 Mann-Heer bei Ansi Sung vernichtet.
- **UL-JI:** Die Form wurde nach General Ul-Ji Moon Duk benannt. Er verteidigte 612 n. Chr. Korea gegen eine chinesische Invasionsarmee (Tang Streitmacht unter Führung von Yang Je). Das Schrittdiagramm bezeichnet seinen Familiennamen. Die 42 Bewegungen stehen für das Alter in dem der Urheber diese Form entwarf.
- **MOON-MOO:** Diese Form ist zu Ehren des 13. Königs der Silla-Dynastie benannt. Die 61 Bewegungen stehen für die letzten beiden Ziffern des Jahres 661 n. Chr., das Jahr in dem Moon-Moo den Thron bestieg.



Verband asiatischer Kampfkünste e.V.

- **SO-SAN:** So-San ist das Pseudonym des Mönchs Choi Hyong-Ung (1520-1604). Die 72 Bewegungen stehen für das Alter, in dem er ein Soldatenkorps aus Mönchen organisierte, um japanische Banditen zurückzuschlagen, die 1595 den größten Teil der koreanischen Halbinsel überrannt hatten.
 - **SE-JONG:** Se-Jong Hyong ist benannt nach König Se-Jong, der im Jahre 1443 n. Chr. das koreanische Alphabet erfand und außerdem ein beachteter Meteorologe war. Das Schrittdiagramm steht für den Begriff König, während die 24 Bewegungen für die 24 Buchstaben des koreanischen Alphabets stehen.
 - **TONG-IL:** Die Form steht für die Entschlossenheit, Korea das seit 1945 geteilt ist wiederzuvereinigen. Das Diagramm symbolisiert die Gleichheit der Rasse.
- Alles in allem sind die Formen eine gute Möglichkeit sich in Konzentration und Technik zu üben. Desweiteren sind sie wichtiger Bestandteil einer jeden Prüfung und müssen schon aus diesem Grund gründlich geübt werden.



