



Leistungssport

Wettkampf und **Formenlauf** sind die Disziplinen im Taekwondo, die auch als Leistungssport betrieben werden können.

Wettkampf, die olympische Disziplin

In der DTU wird Vollkontakt Wettkampf nach den WTF (World Taekwondo Federation)-Regeln betrieben. Der Vollkontakt-Wettkampf ist Olympische Disziplin. Wettkampftaekwondo ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und sehr spannend. Während der Wettkampfsaison finden fast an jedem Wochenende größere und kleinere Meisterschaften für Anfänger und Fortgeschrittene in verschiedenen Regionen Deutschlands statt. Wer also Spaß am Wettkampftraining hat, findet immer Gelegenheit, seine Fähigkeiten zu erproben.

Die Taekwondo-Wettkämpfe



Florian Schaller (blaue Weste) auf der Deutschen Meisterschaft

Im Freikampf wird die Beherrschung der Techniken unter schwierigen Umständen bewertet. Es gilt, eigene Techniken schnell und präzise anzubringen bzw. gegnerische Attacken im Ansatz zu erkennen und zu vereiteln. Alles, was der Kämpfer unternimmt, muss der jeweiligen Situation angepasst sein.



Der sportliche Wettkampf im Vollkontakt, der über 3 Runden geht, fordert vom Athleten ein hervorragendes Können, eiserne Kondition, blitzschnelle Reaktion, Selbstdisziplin (Härte gegen sich selbst) und großen Mut.

Angelina Uzunkavakli
(rote Weste) in Sindelfingen

Olympische Spiele 2000 in Sydney

Taekwondo wurde bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul und 1992 in Barcelona als Demonstrationssportart vorgestellt. Danach ist Taekwondo bei den Spielen in Sydney erstmals als vollwertiger Wettkampfsport vertreten.

Technik – Formenlauf

Formenlauf ist für jeden Taekwondoka Pflicht und gehört zur Grundausbildung. Stellt sich der Schüler einer Kup-Prüfung, so muss er, der Gürtelfarbe entsprechend, die neue Form (Poomsae) beherrschen. Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden.

Wichtig sind unter anderem ein flüssiger, rhythmisch ausgewogener Ablauf, korrekte Atmung, Blickkontakt und exakte Rückkehr zum Ausgangspunkt.

Formenlauf ist heute eine interessante Wettkampfdisziplin und wird auf Turnieren betrieben. Bewertet werden dann zum Beispiel: die Exaktheit der Ausführung, der Ausdruck und die Dynamik der Bewegungen.



Nadine Niemeier und Patrick Lebens bei ihren Formen auf einer Meisterschaft