



Gurtsystem und Trainingskleidung

Wenn man das Wort Kampfsport oder Kampfkunst hört, denken die meisten Leute an weiße Anzüge und den begehrten Schwarzgurt. Dabei wurde erstmals 1924 vom Karateka Funakoshi das mehrfarbige Gurtsystem und eine einheitliche Trainingskleidung eingeführt, mit dem Hintergrund die Akzeptanz und den Respekt von Karate bei den Japanern zu steigern. Die meisten anderen Kampfkunstarten übernahmen dann das Gurtsystem mit einigen Abwandlungen. Die Einführung einer einheitlichen Trainingskleidung und einem Gurtsystem war eine Voraussetzung, die dazu führte, dass auch Tae Kwon Do als „echter“ Kampfsport/Kampfkunst wahrgenommen wurde.¹

Gurtfarben und Graduierungen

Wenn man mit Tae Kwon Do beginnt, trägt man einen Weißgurt, für den man keine Gurtprüfung ablegen muss. Nach erfolgreichem Absolvieren einer Gurtprüfung folgen nacheinander die Farben gelb, grün, blau und rot. Zum Schluss erhält man den allgemein bekannten und begehrten Schwarzgurt.

In vielen Kampfsportarten werden andere Farben verwendet, es gibt auch gemischte Gurtfarben. Einheitlich ist bei den meisten der Beginn mit einem Weißgurt und das Erreichen des Meistergrades mit einem Schwarzgurt. Vor dem 16. Lebensjahr darf man maximal drei Meisterprüfungen ablegen und es ist einem nur erlaubt den sogenannten Poom, ein zweigeteilter Rotschwarzgurt, zu tragen. Mit Erreichen des 16. Lebensjahres, darf man ohne gesonderte Prüfung den Poom gegen einen Schwarzgurt tauschen.

In der folgenden Tabelle sind die einzelnen Kup und Dan Graduierungen mit den entsprechenden Gurtfarben zusammengefasst (Tab. 1). Die Kup Graduierungen verlaufen rückwärts vom 10. Kup bis zum 1. Kup, die Dan Graduierungen verlaufen vorwärts vom 1. Dan bis zum 10. Dan. Ab dem 1. Dan darf man die Trainerlizenz erwerben und Tae Kwon Do unterrichten. Ab dem 5. Dan ist man Großmeister und hat die Ehre Prüfungen abnehmen zu dürfen.

¹ Eric Wagner, *Tae-Kwon-Do perfekt – Technik, Training, Formenschule*, Books on Demand, Fürth, 1. Aufl. 2003, 23.

Gurtfarbe System 1	Gurtfarbe System 2	Graduierung	Bedeutung
weiß	weiß	10. Kup	Anfängerstufe, Farbe der Reinheit und des unbeschriebenen Blatts.
1. gelb	weißgelb	9. Kup	Farbe der Erde, erste Wurzel.
2. gelb	gelb	8. Kup	Farbe der Erde, erste Wurzel.
1. grün	gelbgrün	7. Kup	Die Wurzeln haben ausgeschlagen, die Pflanze zeigt sich.
2. grün	grün	6. Kup	Die Wurzeln haben ausgeschlagen, die Pflanze zeigt sich.
1. blau	grünblau	5. Kup	Die Pflanze wächst in den Himmel.
2. blau	blau	4. Kup	Die Pflanze wächst in den Himmel.
1. rot	blaurot	3. Kup	Farbe für Achtung, Vorsicht.
2. rot	rot	2. Kup	Farbe für Achtung, Vorsicht.
3. rot	rotschwarz	1. Kup	Vorstufe zum Dangrad. Farbe für Achtung, Vorsicht.
schwarz	schwarz	1. Dan - 3. Dan	Meisterschüler schwarz ist die Kombination aller Farben.
schwarz	schwarz	4. Dan	Meister schwarz ist die Kombination aller Farben.
schwarz	schwarz	5. Dan – 10. Dan	Großmeister (10. Dan nur WTF-Präsident) schwarz ist die Kombination aller Farben.

Tab. 1: Gurtfarben, Graduierungen und Bedeutung der Farben beim Tae Kwon Do.

2 Gurtsysteme

Der Tabelle (Tab. 1) kann man entnehmen, dass es insgesamt 2 Gurtfarbensysteme gibt. System 2 ist das offizielle WTF-System (**W**orld **T**ae **K**won **D**o **F**ederation) mit zweifarbigen Gurten als Zwischenstufe zum nächst höheren einfarbigen Gurt. Beispielsweise ist bei Weißgelb die zuerst genannte Farbe die Hauptfarbe des Gurtes, der gelbe schmale Streifen in der Mitte zeigt die nächste Vollfarbe an. Viele Vereine (so auch bei uns) verwenden das praktischere System 1, bei dem die zweifarbigen Gurte entfallen. Aus Weißgelb und Gelb wird 1. Gelbgurt und 2. Gelbgurt. Manche Vereine kleben ein gelbes Band am Ende des weißen Gurtes und nennen diesen „gelbe Spitze“. Dies kann jedoch beim Training abgehen und selbstgeklebte Gurte sehen weniger ordentlich und diszipliniert aus. Es fällt auf, dass die Farben gelb, grün und blau jeweils 2x, die Gurtfarbe rot aber 3x vergeben wird (siehe Tab. 1). Rot gibt es deswegen 3 Mal, da der Schwarzgurt nicht vorher getragen werden darf. Man erhält nach dem System 1 direkt die Vollfarbe ohne die zweifarbige Zwischenstufe. Der 1. Kup ist offiziell rotschwarz, man würde also die Vollfarbe schwarz früher bekommen, was nicht erlaubt ist. Daher hat man beim 1. Kup weiterhin die Farbe rot. Manche Vereine verleihen bei der Gurtprüfung zum 1. Kup den Braungurt als Vorstufe zum Schwarzgurt. Die Farbe braun kommt jedoch offiziell beim Tae Kwon Do nicht vor. Wie man sieht, kann das Gurtsystem variieren und wird aus praktischen Gründen an die individuellen Bedürfnisse des Vereins angepasst.

Es gibt viele Gründe für die Wahl des praktischeren Systems 1. Es gibt 11 Gurtfarben, rechnet man jeden Gurt in 4 verschiedenen Längen und jede Länge 10x vorrätig macht das $11 \cdot 4 \cdot 10 = 440$ Gurte. Entfallen die zweifarbigen Gurte, so sind nur noch die Hälfte der Gurte zu lagern. Zweifarbige Gurte sind zudem doppelt so teuer, daher kann die Prüfungsgebühr günstiger angeboten werden, da man nicht nach jeder bestandenen Prüfung einen neuen Gurt erhält. Neue Gurte sind steif, schleudern bei hohen Kicks ins Gesicht und öffnen sich leichter beim Training. Daher benötigen insbesondere Kinder mehr Zeit für das Binden des Gurtes und sind beim ständigen Gurtrichten oder Gurtneubinden abgelenkt. Ein weiterer Grund für den Vorteil des Vollfarbensystems ist die Erleichterung für den Meister bei der Partnerzuweisung im Training. Beispielsweise üben alle Gelbgurte partnerweise eine bestimmte Technik miteinander, während alle Grüngurte sich partnerweise zusammenfinden und die gleiche Technik mit höherem Schwierigkeitsgrad gesprungen ausüben. Da sich die Fähigkeiten der einzelnen Schüler beispielsweise von weißgelb zu gelb kaum unterscheiden, können diese als technisch gleichwertige Gruppe zusammengefasst werden.

Die Zahl 10

Wie man der Tabelle 1 entnehmen kann, gibt es insgesamt 10 Schüler- und 10 Meistergrade. Die Zahl 10 steht im koreanischen für Vollendung, daher taucht sie oft auf. Um den begehrten Schwarzgurt zu erhalten, muss man demnach 10 Prüfungen erfolgreich absolvieren. Da es in der Regel 3x pro Jahr Gurtprüfungen gibt, dauert die Ausbildung zum Schwarzgurt ca. 3 Jahre. Dies entspricht der in Deutschland üblichen dreijährigen Ausbildungszeit zu einem Beruf.

Zwischen den folgenden 10 Dan-Graduierungen bestehen lange, festgelegte Wartezeiten. Diese Vorbereitungszeiten verlängern sich von Dan zu Dan immer um ein Jahr. Beispielsweise kann man frühestens ein Jahr nach der ersten Dan-Prüfung die zweite Dan-Prüfung ablegen. Vom zweiten zum dritten Dan beträgt die Vorbereitungszeit zwei Jahre, vom sechsten zum siebten Dan beträgt sie satte sechs Jahre. Durch diese langen Vorbereitungszeiten gibt es höhere Dan Graduierungen nur in einer bestimmten Altersstufe. Ein Großmeister mit dem 7. Dan hat demnach altersbedingt eine hohe Lebenserfahrung und eine dem jahrzehntelangen Training entsprechende routinierte Technik.

Die Schülergrade beginnen beim 10. Kup und verlaufen abwärts bis zum 1. Kup. Bei den Meistergraden ist es umgekehrt. Hier fängt es mit dem 1. Dan an, dann geht es aufwärts bis zum 10. Dan. Wie man der Tabelle 1 entnehmen kann, fängt es mit dem Weißgurt an, denn weiß ist die Farbe der Reinheit und des unbeschriebenen Blattes. Aus gleichem Grund ist die Frau bei der Hochzeit traditionell weiß gekleidet. Das Blatt ist leer und man hat von Tae Kwon Do noch keine Erfahrung. Je länger man trainiert, desto mehr steht auf dem Blatt. Daher wird die Farbe immer dunkler bis man schließlich bei schwarz angekommen ist. Wie ein Wasserglas, das beim Malen durch das Eintauchen des Pinsels immer dunkler wird.

Beim 1. Dan angekommen hat man sich viel Wissen und Können angeeignet, die Aufgabe ist es nun zu perfektionieren und zu reifen. Die Zahl 10 steht für Vollendung, daher ist der 10. Dan die höchste Graduierung, die man beim Tae Kwon Do erreichen kann. Nur der WTF Präsident in Korea darf als einziger den 10. Dan tragen. Da aber kein Mensch perfekt oder vollkommen ist, lehnen manche diese Ehre ab. Warum sollte man der Einzige auf der Welt mit dem 10. Dan sein? Andere Sportler sind auch hervorragende Tae Kwon Do in und es gibt im Leben immer jemanden, der noch besser ist. Dieses vorbildliche Verhalten ist voll und ganz im Sinne der Tae Kwon Do Tugenden. Allein diese Erkenntnis zeigt wahre Größe.

Wozu Gurtfarben?

Die farbigen Gurte der Schüler geben dem Meister einen leichteren Überblick über die Fähigkeiten des einzelnen Schülers. Dies erleichtert die Partnerzuweisung bei den verschiedenen Disziplinen. Des Weiteren dienen die Gurtfarben als Ansporn für den Schüler die jeweilige nächste Stufe zu erreichen. Das Ziel ist der begehrte Schwarzgurt, den man nur durch kontinuierliches Training über einen langen Zeitraum erhält. Der Schüler lernt so weitere Tugenden des Tae Kwon Do kennen. Beispielsweise Geduld, Durchhaltevermögen, Ausdauer und Selbstdisziplin. Außer den genannten Tugenden werden noch viele weitere Tugenden vermittelt (*siehe Seite 9*).

Gurtfarben

Abbildung 4 zeigt alle bei der Firma Kwon erhältlichen Gurtfarben. Für Tae Kwon Do sind nur die Farben der Tabelle 1 relevant (✓: Kommt beim Tae Kwon Do vor, ✗: Kommt beim Tae Kwon Do nicht vor). Der rotschwarze Gurt aus Abbildung 1a (erste von rechts) ist für den so genannten Poom: Die Meistergrade für unter 16jährige. Er ist auch in Abbildung 1b (unten, quer liegend) zu sehen. Mit dem 16ten Geburtstag ändert sich der Poom automatisch in den 1. Dan. Der rotschwarze Gurt kann dann selbständig gegen einen Schwarzgurt ausgetauscht werden. Dieser rotschwarze Gurt darf aber nicht mit dem rotschwarzen Gurt aus Abbildung 1b (zweite von rechts) verwechselt werden. Das ist der zweifarbige 1.Kup (bei System 2). Der rotschwarze Gurt aus Abbildung 1b (erste von rechts) ist wie einige andere abgebildete Gurte einer anderen Kampfsportart zugehörig und wird beim Tae Kwon Do nicht verwendet.



1a



1b



1c



1d

Abb. 1: Alle erhältlichen Gurtfarben² der Firma Kwon.

1a: Einfarbige Gurte.

1b: Zweifarbige Gurte.

1c: Zweifarbige Gurte für eine andere Kampfsportart (außer weißgelb).

1d: Zweifarbige Gurte für eine andere Kampfsportart.

✓: Kommt beim Tae Kwon Do vor, ✗: Kommt beim Tae Kwon Do nicht vor.

² Die Fotos aus Abb. 1 wurden der Website www.kwon.de entnommen und detailliert nachbearbeitet.

Schwarzgurt

Es ist üblich, dass man seinen Schwarzgurt mit dem gewissen Etwas versieht. Beispielsweise der Aufdruck der Kampfsportart in edlem Goldton mit lateinischem und koreanischem Schriftzug (Abb. 2a, 2b). Individuelle Bestickungen in verschiedenen Schriftarten und koreanischen Schriftzeichen sind ebenfalls möglich (Abb. 2c). Manche besticken den Gurt mit dem Namen der Schule, andere wiederum mit dem eigenen Namen, vorzugsweise in koreanischem Schriftzug. Die Meisten jedoch sehen von solchen „Namensschildern“ ab und beschränken sich auf eine klassische Bestickung der Kampfsportart.



Abb. 2: Breite Schwarzgurte³ mit individueller Direktbestickung der Firma Kwon.

2a: 5 cm breiter, direktbestickter Tae Kwon Do Gurt.

2b: Direktbestickte Budogürtel von 4 cm (Standardbreite) bis 5 cm.

2c: Individuelle Gurtbestickung in 5 verschiedenen Schriftarten und koreanischen Schriftzeichen.

2d: 1cm, 2cm und 6cm breiter Schwarzgurt.

³ Die Fotos aus Abb. 2 wurden der Website www.kwon.de entnommen und detailliert nachbearbeitet.

Die Standardbreite eines Gurtes ist 4 cm, bei Dan-Trägern sehr beliebt sind die breiteren 5 cm Schwarzgurte. Es sind sogar 6 cm breite Gurte erhältlich (*Abb. 2d*), diese lassen sich jedoch schlechter binden, gehen auch schneller auf, behindern mehr beim Training, sind breiter als das schwarze Revers des Tae Kwon Do Anzuges und wirken an einem schlanken Tae Kwon Doin überdimensioniert. Ich empfehle daher den klassisch bestickten 5 cm breiten Gurt, wie er in 2a abgebildet ist.

Je abgenutzter und älter ein Gurt aussieht, desto stolzer ist sein Besitzer, da ein Gurt nur durch langes Tragen und häufiges Training stark abgenutzt wird. Bei der Bundeswehr schaut man auf die Schultern um den Rang abzulesen, beim Tae Kwon Do schaut man auf die Gurtfarbe und wie stark der Gurt abgenutzt ist. Nach jahrelangem Training kann der auch schon mal auseinander fallen (*Abb. 3*). Verpönt ist das absichtliche Abnutzen des Gurtes durch Rubbeln, Reiben, Schleifen oder häufiges Waschen. Natürlich hängt der Grad der Abnutzung auch von der Qualität des Gurtes ab und aus hygienischen Gründen sollte der Gurt einmal im Jahr über Nacht in Waschpulver eingeweicht und danach auf der Heizung getrocknet werden. Insbesondere die farbigen Gurte färben bei Nässe ab, daher niemals Waschmaschine oder Trockner verwenden, sondern Handwäsche.



Abb. 3: Mein Schwarzgurt, den ich seit 2000 trage. Es ist der gleiche wie in Abb. 2a gezeigt. Firma Kwon, 5 cm breit, direktbestickt mit lateinischem und koreanischem Schriftzug Taekwondo.⁴

⁴ Foto aus Abb. 6 © 2011 by Michel Pugin.

Hat man die 1. Dan Prüfung erfolgreich absolviert, erhält man die Berechtigung den Trainerschein anzustreben. Nach Bestehen einer Trainer-Prüfung und erfolgreichem Abschluss eines Trainer-Praktikums bei einem Großmeister, darf man Tae Kwon Do unterrichten. Zeitgleich kann auch eine Ausbildung zum Kampfrichter erfolgen. Nach einigen praktischen Erfahrungen als Assistenz-Kampfrichter darf auch hier die Kampfrichtertätigkeit aufgenommen werden.

In der WTF ist die Vergabe eines Trainerscheins und die Abnahme von Gurt- und Meisterprüfungen ausschließlich einem Großmeister (ab 5. Dan) vorbehalten. Dadurch wird sichergestellt, dass ein TKD Großmeister nach dem WTF-System viel Erfahrung und Routine hat und durch sein Alter eine höhere Lebenserfahrung mitbringt und mehr Weisheit besitzt. Tätigkeiten als Assistenzprüfer sind ab dem Meistergrad (1. Dan) möglich, jedoch liegt die Vergabe der Gurtgraduierung und der Noten ausschließlich bei einem Großmeister. In anderen Verbänden können andere Prüfungsrichtlinien gelten. Die DTU (**D**eutsche **T**ae Kwon Do **U**nion) ist ein WTF Unterverband und bietet drei Prüferlizenzstufen A,B und C an. Diese vom Alter und der Graduierung abhängige Staffelung erlaubt die Abnahme von Gurtprüfungen bereits früher. Auch hier wird sichergestellt, dass die Vergabe höherer Meistertitel von entsprechend älteren und höher graduierten Meistern erfolgt.

Was kommt nach dem Schwarzgurt?

Mit dem Erreichen des Schwarzgurtes endet die Ausbildung keinesfalls - sie fängt gerade erst an. Ständiges Wiederholen aller Übungen soll die verschiedenen Techniken perfektionieren. Nur so können die Techniken sauber und routiniert ausgeführt und reflexartig angewendet werden. Aber nicht nur das Tae (Fuß) und das Kwon (Faust) sollen gefestigt werden, sondern vor allem das Do (Lebensweg). Allem voran spiegeln die Tae Kwon Do Tugenden (siehe unten) den Sinn und die Bedeutung des Do wider. Ferner bedeutet das Do die Arbeit an sich selbst, stets dazulernen und sich zu verbessern. Dies schließt sowohl die körperlichen, als auch die geistigen Ziele mit ein. Nur so wird man ein wahrer Meister.

Die Tae Kwon Do Tugenden

Da die Tae Kwon Do Tugenden äußerst bedeutend sind, gibt es ein separates Kapitel darüber. An dieser Stelle folgt daher lediglich eine Auflistung.

1. Ausgeglichenheit, Innere Ruhe, Einheit von Körper und Geist
2. Bescheidenheit, Erkennen eigener Grenzen
3. Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein
4. Geduld, Durchhaltevermögen, Ausdauer
5. Disziplin, Selbstdisziplin
6. Respekt, Höflichkeit, Anstand
7. Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, Teamgeist

Meisterschüler

Vom 1. bis 3. Dan ist man noch Meisterschüler. Schritt für Schritt soll die Seite des Trainers erkundet werden. Im Training übernimmt man mehr Aufgaben und weist Anfänger ein. Wird die Tae Kwon Do Gruppe geteilt, so übernimmt der Meisterschüler eine Gruppe. Ein Meisterschüler soll die Aufgaben und Sichtweise eines Meisters/Trainers kennen lernen und die damit verbundenen Pflichten.

Nach Bestehen der Trainerprüfung und dem Erhalt des Trainerscheins ist man bereit für sein erstes eigenes Kommando. Meist beginnt man mit der Leitung eines kleinen, wöchentlichen Kurses (z.B. Kinderkurs oder Spezialtraining für Jugendliche und Erwachsene) innerhalb des Vereins beim eigenen Großmeister. Erst danach folgt die Gründung des eigenen Vereins bzw. eigenständigen Kurses.

Trainer

Während bisher die Techniken, also die körperliche Ertüchtigung im Vordergrund stand, soll nun die Leitung einer eigenen Gruppe erlernt werden. Ein Trainer ist nicht nur verantwortlich für gute Entscheidungen, sondern auch für die Schlechten. Daher müssen Entscheidungen gut überlegt sein. Gesundheit geht immer vor und die Verletzungsgefahr muss minimal gehalten werden. Man lernt zu organisieren, Entscheidungen zu fällen, sich durchzusetzen und seinen Weg zu gehen. Man muss sich selbst finden und authentisch sein.

Ein guter Trainer ist ein Motivator, jemand der bei anderen Begeisterung entfacht. Er muss eine fremde Gruppe mit völlig unterschiedlichen Voraussetzungen und unterschiedlichen Charakteren zusammenführen und ein Team formen. Ist ein Schüler motiviert und von Tae Kwon Do begeistert, ergibt sich der Rest von selbst. Mit dem Rest ist einfach alles rund um Tae Kwon Do gemeint. Wer aus Eigenantrieb handelt, wird schneller und leichter vorwärts kommen. Sowohl in den Techniken und deren Anwendungen, als auch dem Hintergrundwissen und dessen Verwendung außerhalb der Trainingshalle.

Ein Trainer erfüllt eine Vorbildfunktion und sollte selbst nach den Tugenden des TKD leben. Darüber hinaus sollte ein guter Trainer die Gruppe führen und lenken und einzelne Schüler fördern und unterstützen. Das Vermitteln der Tae Kwon Do Tugenden sorgt für eine ausgeglichene Trainingsatmosphäre und ein entsprechend positiver Umgang mit seiner Umwelt auch außerhalb der Trainingshalle.

Meister und Großmeister

Ab dem 4. Dan ist man Meister und sollte weiterhin viel Erfahrung und Routine mit dem eigenen Kurs/Verein und als Beiprüfer bei Gurtprüfungen sammeln.

Ab dem 5. Dan erreicht man die letzte Stufe, man ist dann Großmeister. Die WTF Meisterprüfung zum 5. Dan enthält neben den bisher verlangten praktischen und theoretischen Aspekten auch eine schriftliche Arbeit. In dieser Arbeit sollen die Erfahrungen, die man im Laufe der Zeit bei der Leitung des eigenen Kurses/Vereins gesammelt hat, belegt werden. Nach Bestehen der Meisterprüfung und Prüfung der schriftlichen Arbeit durch den Tae Kwon Do Hauptsitz Kukkiwon in Korea, erhält man den Titel Großmeister und darf selbst Gurtprüfungen abnehmen.

Dadurch wird sichergestellt, dass ein TKD Großmeister nach dem WTF-System viel Erfahrung und Routine hat und durch sein Alter eine höhere Lebenserfahrung mitbringt und mehr Weisheit besitzt.

Ehren-Dan

Nicht jeder hohe Dan-Träger hat für den aktuellen Dan, den er trägt, eine Meisterprüfung abgelegt. Bei langjährigen Tätigkeiten insbesondere in höheren Positionen kann der nächste Dan auch verliehen werden. Dieser Ehren-Dan ist wie ein Ehren-Dokortitel, der bekanntlich gerne in der Politik vergeben wird. Man ehrt so den langjährigen Einsatz der betreffenden Person.

Egal ob ein Meistergrad durch Prüfung abgelegt oder verliehen wurde, das Ziel von Tae Kwon Do besteht nicht darin besser zu sein, als andere. Es kommt darauf an, sich selbst zu verbessern. Der Gurt hält nur den Anzug fest.

Ein Tae Kwon Doin zeigt seinen aktuellen Reifegrad nicht nur durch seine Gurtfarbe, sondern durch sein Handeln, seine Denkweise, seinen Umgang mit der Umwelt, seine Einstellung, seine Leistung als Trainer und sein Können beim Training oder öffentlichen Anlässen wie Demos/Meisterschaften; nicht allein durch den Gurt, den er trägt. Der Gurtgrad ist durch fehlende Vergleichbarkeit leider nicht so aussagekräftig, wie er sein sollte - Schwarzgut ist nicht gleich Schwarzgurt.

10. Dan

Im WTF-TKD (WTF = **World Tae Kwon Do Federation**, TKD = **Tae Kwon Do**) gibt es den 10. Dan nur für den WTF-Präsidenten in Korea. Dieser erhält automatisch den 10. Dan beim Amtsantritt, ganz gleich, welchen Dan er zuvor besaß. Es ist allerdings üblich einen Präsidenten zu wählen, der Großmeister zwischen dem 7. und 9. Dan ist. Verlässt der Präsident sein Amt, erhält er automatisch den 9. Dan und gibt den 10. Dan an seinen Nachfolger ab.

Manche WTF Präsidenten lehnen den 10. Dan ab, da die Zahl 10 für Vollendung steht aber kein Mensch perfekt ist - niemand weiß alles oder kann alles. Diese Einstellung ist voll und ganz im Einklang mit den Tae Kwon Do Tugenden. Ein Verhalten, dass sich wie dieses mit Bescheidenheit, Erkennen eigener Grenzen und Ehrlichkeit (zu sich selbst) auszeichnet, sollte Vorbild sein für jeden, der Tae Kwon Do ausübt.



© 11.11.2006 by Michel Pouglin

Überarbeitet: 18.2.2011 und 1.2.2012.

Anregungen & Korrekturlesen: Großmeister Gee-Hun Chung (7. Dan), Meisterschüler David Schüz (2. Dan), Meisterschüler Matthias Wauer (2. Dan), Meisterschüler Alexander Willamowski (2. Dan), Meisterschüler Alexander Schmidt (1. Dan), Daniela Bomball, Bao Nguyen, Markus Aldenhövel, Sandro Völz, Phillip Spohn, Katharina Schembs, Anna Wittstock, Marco Jochens, Tom Daniel, Jamie Daniel, Valentin Natschke, Ulrike Rattke.

Meister Michel Pouglin

Meistergrad: 4. Dan Tae Kwon Do (WTF)

Kontakt: 0261-4030865, 0176-70838879

eMail: Michel.Pouglin@gmail.com

Website: www.carbon-music.de, www.taekwondo-koblenz.de