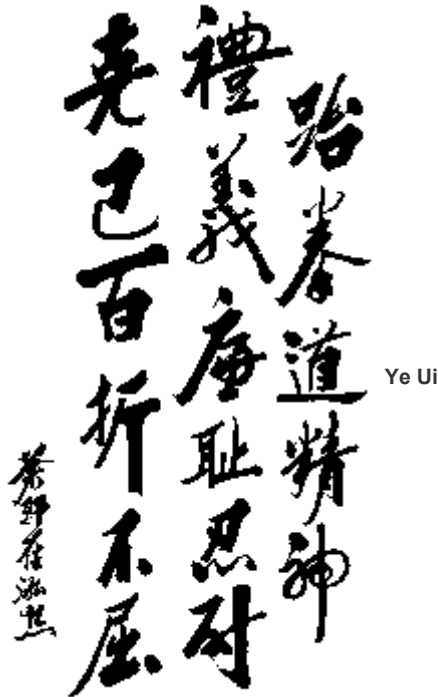


General Choi Hong Hi nennt in seinem Buch `Taekwon-Do' folgendes als Grundsätze des Taekwondo:

## Die Lehre des Taekwondo

(taekwon-do jungshin)



Höflichkeit

Integrität

Durchhaltevermögen

Selbstdisziplin

Unbezwinglichkeit

Ye Ui

Yom Chi

In Nae

Guk Gi

Beakjul Boolgool

Mit dem intensiven Studium einer Kampfkunst, wie Taekwondo eine darstellt, lassen sich viele Ziele erreichen. Häufig geäußerte Ziele von Anfängern sind Selbstverteidigung und körperliche Fitneß. Beides erfordert ein regelmäßiges und intensives Üben. Nach langjährigem Studium einer Kampfkunst stellt sich häufig heraus, daß durch die persönliche Weiterentwicklung die Anwendung von Taekwondo Techniken für die Selbstverteidigung sich meistens als unnötig erweist. Auch die Pflege der körperlichen Fitneß wird einem zur Selbstverständlichkeit. Darüberhinaus entwickelt sich aber insbesondere die eigene Persönlichkeit weiter. Dies setzt natürlich die Anleitung durch einen Lehrer voraus, der selbst bereits diese Entwicklung durchgemacht hat.

### Was läßt sich nun alles mit Taekwondo erreichen:

- Körperliche Aspekte
  - Beweglichkeit
  - Schnelligkeit (Sok Do)
  - Kraft
  - Aus-Dauer
    - Für langfristige Aus-Dauer ist zusätzlich empfehlenswert: Bergsteigen, Radfahren und/oder Schwimmen.
  - Koordination und Gleichgewichtssinn (Kyun Hyung)
  - Atemkontrolle (Ho Hup)

- Konzentration (Jip Joong)
- Körper-Verständnis  
In Kampfkünsten erlernt man nicht nur wie der Bewegungsapparat des Körpers funktioniert, sondern vielleicht noch wichtiger auf die Signale seines Körpers zu hören.
- Charakterliche Aspekte

Über den Weg der körperlichen Anstrengung sowie der Beachtung der Verhaltensregeln erreicht man darüberhinaus auch eine Fortbildung der Persönlichkeit. Dieser Weg ist aber lang und schwer zu gehen.

Einige Beispiele für Dinge die man auf diesem Weg finden kann, so man bereit ist, diese anzunehmen:

- Selbstsicherheit
- Erkennen eigener Grenzen
- Respekt anderen Menschen gegenüber, unabhängig von deren Rasse, Hautfarbe, etc.
- Bescheidenheit
- Innerliche Ruhe