



**Heinz Moering**

# **Traditionelle Taekwon Do**

**Durch Kampfkunst auf dem Weg zum Selbst**



© 2024 Heinz Moering

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Heinz Moering, Heckenäcker 22, 34537 Bad Wildungen, Germany.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>Zu den Autoren</b>	<b>11</b>
<b>Kurzgeschichte zur Einführung</b>	<b>12</b>
Die Legende von kleinen Joon	12
<b>Ziel und Zweck des Buches</b>	<b>14</b>
<b>Geschichte und Entwicklung</b>	<b>15</b>
<b>Entwicklung des Taekwon Do in Deutschland</b>	<b>21</b>
<b>Einfluss bedeutender Meister</b>	<b>23</b>
<b>Kampfkunst eine Erfahrungswissenschaft</b>	<b>28</b>
<b>Bedeutung des Yin und Yang im Taekwon Do</b>	<b>31</b>
<b>Unterschiede zwischen traditionellem und modernem Taekwon Do</b>	<b>32</b>
Die Internationale Taekwon Do Federation (ITF)	32
Traditionelles Taekwon Do nach Kwon Jae-Hwa	33
Die World Taekwon Do Federation (WT)	34
Unterschiede im Einzelnen	35
<b>Philosophie und Ethik</b>	<b>37</b>
Philosophische Grundlagen	38
Moralische Prinzipien und Werte	41
<b>Die Rolle der Biomechanik im Taekwon Do</b>	<b>43</b>
Körperhaltung und Gleichgewicht	44
Kraftübertragung	46
Bewegungsanalyse	50
Muskelaktivierung	51
Technikanalyse	52
<b>Die Schlagkraft im Taekwon Do</b>	<b>53</b>
Übungen zur Verbesserung der Schlagkraft	54

Tipps zur Erhöhung der Schlagkraft	55
<b>Die Schnellkraft im Taekwon Do</b>	<b>55</b>
Voraussetzungen für Schnellkraft	56
Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft	56
<b>Der Kampfanzug</b>	<b>57</b>
<b>Gürtel und Rangsystem</b>	<b>60</b>
<b>Das Grüßen im Traditionellen Taekwon Do</b>	<b>62</b>
<b>Die Fahne</b>	<b>63</b>
<b>Die Meditation im Taekwon Do</b>	<b>65</b>
Meditation im Taekwon Do	65
<b>Bedeutung der Gelassenheit im Taekwon Do</b>	<b>67</b>
Praktische Anwendung	67
<b>Das Atmen im Taekwon Do</b>	<b>68</b>
<b>Der Kihap (Kampfschrei)</b>	<b>69</b>
<b>Das Dehnen in den Kampfkünsten</b>	<b>71</b>
Statisches Dehnen	71
Dynamisches Dehnen	71
Passives Dehnen:	73
Aufwärmen vor dem Dehnen:	73
Regelmäßiges Dehnen:	74
Beispiele für wichtige Dehnübungen im Taekwon Do:	75
<b>Dehngymnastik und Auswirkungen auf das Altern</b>	<b>79</b>
Grundlagen der Zellerneuerung	79
Wirkmechanismen von Dehngymnastik	80
Langfristige Auswirkungen von Dehngymnastik auf die Zellerneuerung	81
Praktische Tipps für effektive Dehngymnastik	81
<b>Die Techniken im Traditionellem Taekwon Do</b>	<b>83</b>
Basisstellungen	83

1. Einflüsse aus Korea, China und Japan:	83
2. Entstehung des modernen Taekwon Do :	83
3. Technische Prinzipien der Stellungen:	84
4. Verbindung mit den Hyongs:	84
Weiterentwicklung durch moderne Taekwon Do -Organisationen:	84
Bewegungen und Techniken (Dongjak)	88
Kraftverstärkung	88
Geschwindigkeit und Präzision	89
Balance und Stabilität	89
Effizienz der Bewegung	90
Anwendung in verschiedenen Techniken	90
Trainingstipps	90
<b>Traditionelle Kampftechniken</b>	<b>91</b>
Block- und Abwehrtechniken	91
Grundlegende Schläge im Traditionellen Taekwon Do	95
Die Fußtechniken im Traditionellem Taekwon Do	96
Der Ap Chagi	97
Der Dollyo Chagi	99
Der Yop Chagi	102
Der Nero Chagi	106
Der Bande Dollyo Chagi (Fersendrehschlag)	108
Der Pyturo Chagi	111
Der Dwi Chagi (Rückwärtsskick)	112
<b>Vitalpunkte im traditionellen Taekwon Do</b>	<b>114</b>
Wichtige Vitalpunkte am Körper	114
Wichtige Vitalpunkte am Kopf	115
<b>Formen (Hyong)</b>	<b>118</b>
Einführung in Hyong	118
Bedeutung und Zweck	119
Struktur und Ausführung	120
Beschreibung und Analyse der Formen	120
<b>Trainingsmethoden und -prinzipien</b>	<b>134</b>
Aufbau eines Trainingsplans	136
<b>Trainingsmethoden</b>	<b>138</b>
Pratzenübungen	138
Die Partnerübungen	142

Brennpunkt und Kime im Taekwon Do	147
Spezielle Partner- und Kampfübungen	148
Sambo Matsogi	148
Ibo Matsogi	150
Ilbo Matsogi	150
Panchaju Matsogi	152
Chaju Matsogi	153
Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Flexibilität	154
Fortgeschrittene Techniken	155
<b>Wettkampfvorbereitung und Wettkampf</b>	<b>157</b>
Mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe	159
Analyse und Verbesserung der eigenen Techniken	160
Der Wettkampf im traditionellen Taekwon Do	161
Grundprinzipien des traditionellen Taekwon Do Wettkampfes	161
Arten des Wettkampfes im traditionellen Taekwon Do	162
<b>Selbstverteidigungstechniken</b>	<b>165</b>
Anwendung in realen Situationen	166
Die Abwehr gegen Stock- und Messerangriffe	167
Hebeltechniken	171
<b>Bruchtest (Kyokpa)</b>	<b>176</b>
Bedeutung des Bruchtests	176
Arten von Bruchtests	176
Prüfungsbestandteil	178
Vorbereitung und Durchführung	178
Physische und psychische Voraussetzungen	178
<b>Prüfungen und Gürtelgrade</b>	<b>178</b>
Prüfungsordnung und Anforderungen	178
Vorbereitung auf Prüfungen	181
Prüfungsinhalte	182
Prüfungsablauf	182
Bedeutung der verschiedenen Gürtelgrade	183
<b>Ernährung und Lebensstil</b>	<b>183</b>
Ernährung	183
Beispielhafter Ernährungsplan für einen Trainingstag	185
Das Trinken	185
Lebensstil	186

Bedeutung eines gesunden Lebensstils	186
Körperliche Gesundheit	187
Geistige Gesundheit	187
<b>Ganzheitlicher Ansatz</b>	<b>187</b>
Zeitmanagement	188
Erholung und Regeneration	189
Ernährung	189
Mentale Gesundheit	189
Flexibilität im Training	189
<b>Der Alterungsprozess</b>	<b>190</b>
Weitere Faktoren die das Altern Beeinflussen:	190
<b>Biologisches Alter</b>	<b>191</b>
<b>Erfahrungen des Autors</b>	<b>193</b>
<b>Prüfmechanismen des Autors</b>	<b>194</b>
Die Übungspraxis	195
Auswirkungen der Aktivitäten auf den Alterungsprozess	196
<b>Schlusswort</b>	<b>197</b>
<b>Zusammenfassung der wichtigsten Punkte</b>	<b>198</b>
<b>Danksagungen und Anerkennungen</b>	<b>199</b>
<b>Anhang</b>	<b>200</b>
Glossar der Taekwon Do-Begriffe	200
Allgemeine Begriffe	200
Kommandos	200
Stellungen	200
Richtungen	200
Trainingsformen	200
Zahlen 1 bis 10	200
Körperzonen	201
Techniken	201
Abwehrtechniken	201
Angriffstechniken	201
Ausführende Körperteile	201



## **Einleitung**

Willkommen zu “Taekwon DO – durch Kampfkunst auf dem Weg zum Selbst”.

Dieses Buch ist eine Reise durch die faszinierende Welt des Taekwon Do, einer Kampfkunst, die weit mehr als nur körperliche Techniken umfasst. Taekwon Do ist eine Lebensphilosophie, die Disziplin, Respekt, und einen unbezwinglichen Geist fördert.

Das Buch soll tieferen Einblick in die Faktoren gewähren, die notwendig sind um Taekwon Do richtig zu erlernen und auszuführen.

In den folgenden Kapiteln werden wir die Ursprünge und die historische Entwicklung des Taekwon Do erkunden, von den alten koreanischen Kampfkünsten bis hin zur modernen Praxis. Wir werden die Prinzipien und Werte, die Taekwon Do zugrunde liegen, sowie die Techniken und Formen, die es einzigartig machen, detailliert betrachten. Daneben werden auch Atmung, Schlagkraft, Schnellkraft und gesundheitliche Aspekte vertieft behandelt.

Dieses Buch richtet sich an alle, die den Weg des Taekwon Do beschreiben möchten – sei es als Anfänger, der die ersten Schritte macht, oder als erfahrener Praktizierender, der sein Wissen vertiefen möchte. Es soll eine Quelle der Inspiration und des Wissens sein und helfen, nicht nur die eigenen körperlichen Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch den Geist zu stärken und ein tieferes Verständnis für sich selbst und die Welt um sich herum zu entwickeln.

Macht Euch bereit, den Weg des Taekwon Do zu entdecken und zu meistern – den Weg zum Selbst.

## Zu den Autoren

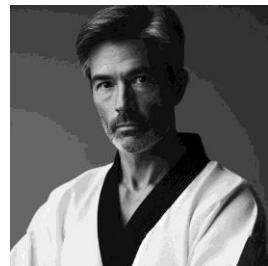
Dieses Buch ist mittels einer Co-Produktion vom Autor Heinz Moering und dem KI Autor **AI-Do** entstanden.



Heinz Moering ist ein angesehener Taekwon Do-Meister aus Deutschland. Er verfügt über langjährige Erfahrung als Trainer und Coach im Taekwon Do. Seit mehr als 40 Jahren betreibt Moering die Kampfkünste. Zunächst Karate in Schneverdingen und Hamburg im Shotokan-Stil, danach Taekwon Do in Rosenheim und München im WTF-Stil, darauf folgte Taekwon Do in Espelkamp und Kiel im ITF-Stil und dem klassisch traditionellem Stil nach Kwon Jae-Hwa. Seine Trainer und Meister waren Park Soo Nam, Ko Eui Min, Georg Karrenberg, Hans-Ferdinand Hunkel, George Soupides und Thomas Schapers.

### Der KI-Autor

Der KI-Autor, **AI-Do** ist eine fortschrittliche künstliche Intelligenz, die speziell entwickelt wurde, um umfassendes Wissen über Taekwon Do zu vermitteln. Ai-DO wurde mit einer Vielzahl von Informationen über die Geschichte, Philosophie und Techniken des Taekwon Do trainiert und ist in der Lage, detaillierte und präzise Inhalte zu erstellen.



Mit der Fähigkeit, komplexe Konzepte verständlich zu erklären und wertvolle Einblicke zu bieten, ist AI-Do ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die den Weg des Taekwon Do beschreiten möchten.

Die Idee zu AI-Do wurde von einem visionären Taekwon Do-Meister geboren, der die tiefen philosophischen und körperlichen Aspekte der Kampfkunst mit den unendlichen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz verbinden wollte.

## Kurzgeschichte zur Einführung

### Die Legende von kleinen Joon

In den alten Zeiten Koreas, als das Land noch von Mythen und Legenden durchzogen war, lebte ein kleiner Junge namens Joon. Er war ein Waisenkind, das seine Eltern in einem tragischen Unfall verloren hatte. Er war ganz allein und musste sich selbst durchs Leben schlagen.



Eines Tages, als Joon durch die Wälder streifte, stieß er auf einen alten, weisen Mann, der in einer abgelegenen Hütte lebte. Dieser Mann war niemand anderes als Dangun, der sagenhafte Gründer Koreas. Dangun erkannte das Potenzial in dem jungen Joon und nahm ihn unter seine Fittiche.

Unter der Anleitung von Dangun lernte Joon die Kunst des Kampfes. Er trainierte Tag und Nacht, seine Techniken wurden immer präziser und seine Fähigkeiten immer beeindruckender. Doch Dangun lehrte ihn nicht nur die Kampfkunst, sondern auch die Philosophie des Lebens. Er sprach von Mut, Ehre, Geduld und Rechtschaffenheit. Joon wuchs heran und wurde zu einem großen Krieger. Er verteidigte die Schwachen und kämpfte für Gerechtigkeit. Seine Weisheit und sein Mut wurden weit und breit bekannt. Im Laufe der Jahre vertiefte er sich immer mehr in die Philosophie und wurde zu einem weisen Meister. Die Alten sagen ihm nach, er sei der Ursprung für Taekkyon und damit Taekwon Do. Noch heute wird Joon als Vorbild für Rechtschaffenheit, Mut, Ehre und große Geduld verehrt. Seine Geschichte wird von Generation zu Generation weitergegeben, um die Werte zu bewahren, die er verkörperte.

Im Vordergrund seiner Lehre standen dabei:

- **Disziplin und Selbstbeherrschung:** Joon legten großen Wert auf strenge Disziplin und Selbstkontrolle. Diese Prinzipien halfen, sowohl körperlich als auch geistig stark zu bleiben.
- **Respekt und Loyalität:** Respekt gegenüber Älteren, Lehrern und Kameraden war ein zentraler Wert.
- **Mut und Tapferkeit:** Joon wurden für Tapferkeit und Mut im Kampf bewundert. Er war bereit, sein Leben für den Schutz seines Landes zu opfern.
- **Harmonie und Frieden:** Ein weiteres wichtiges Prinzip war das Streben nach Harmonie und Frieden. Joon glaubten daran, dass innere Harmonie zu äußerem Frieden führt.

Taekwon Do wurde aus diesen Ursprüngen nicht nur eine Methode der Selbstverteidigung sondern auch ein Weg des Lebens, der die Menschen lehrte in Harmonie mit sich selbst und anderen zu leben. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sich Taekwon Do weiter und wurde zu einer der bekanntesten und am meisten praktizierten Kampfkünste der Welt. Die Legende von Joon und seiner Vision lebt weiter in den Herzen und Köpfen derjenigen, die Taekwon Do praktizieren, und erinnert uns daran, dass wahre Stärke aus der Verbindung von Körper, Geist und Seele kommt.

## Ziel und Zweck des Buches

- **Bildung und Aufklärung:** Das Buch soll die Leser über die Ursprünge, die Geschichte und die Philosophie des traditionellen Taekwon Do informieren.
- **Erhaltung der Tradition:** Das Buch soll dazu beitragen, die traditionellen Werte und Techniken des Taekwon Do zu bewahren und an zukünftige Generationen weiterzugeben.
- **Förderung von Disziplin und Ethik:** Es soll die moralischen und ethischen Prinzipien des Taekwon Do vermitteln wie Höflichkeit, Integrität, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und Unbezwingerbarkeit.
- **Mentale Stärke:** Taekwon Do erfordert und fördert Disziplin. Das regelmäßige Training und die Einhaltung der Regeln stärken die Selbstbeherrschung und den Willen. Durch das Erlernen und Meistern neuer Techniken wächst das Selbstvertrauen. Erfolge im Training und bei Prüfungen stärken das Selbstbewusstsein. Die körperliche Aktivität und die Konzentration auf die Techniken helfen, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.
- **Anleitung und Training:** Es soll als umfassender Leitfaden für Praktizierende dienen, indem es detaillierte Anleitungen zu Techniken, Formen (Hyong) und Trainingsmethoden bietet.
- **Unterstützung der persönlichen Entwicklung:** Das Setzen und Erreichen von Zielen, wie das Erreichen neuer Gürtelgrade fördert das Durchhaltevermögen und die Zielstrebigkeit. Taekwon Do lehrt auch den Respekt vor anderen und sich selbst. Die Werte der Kampfkunst fördern damit ein respektvolles und integres Verhalten. Letztendlich fördern die Prinzipien von Taekwon Do friedliche Konfliktlösungen und die Vermeidung von Gewalt. Dies hilft, auch im Alltag Konflikte konstruktiv zu lösen.

# Geschichte und Entwicklung

## 1. Frühgeschichte und die Drei Reiche (bis 668 n. Chr.)

Die koreanische Geschichte beginnt der Legende nach im Jahr 2333 v. Chr. mit der Gründung des alten Koreas durch den legendären Nationalgründer Dangun. In der Zeit der Drei Reiche (Goguryeo, Baekje und Silla) von etwa 57 v. Chr. bis 668 n. Chr. entwickelten sich verschiedene kulturelle und militärische Traditionen.



- **Goguryeo**: Das nördlichste der drei Reiche, bekannt für seine militärische Stärke und seine kulturellen Errungenschaften, einschließlich beeindruckender Festungen und Grabhügel.

- **Baekje:** Ein Königreich im Südwesten, das für seine Kunst und Kultur bekannt war und enge Beziehungen zu Japan pflegte.
- **Silla:** Das südöstliche Königreich, das schließlich die anderen beiden Reiche besiegte und die koreanische Halbinsel vereinte.

## 2. Vereintes Silla (668-935 n. Chr.)

- Im Jahr 668 n. Chr. gelang es dem Silla-Reich, die koreanische Halbinsel zu vereinen, was als Vereinigtes Silla bekannt ist. Diese Periode war geprägt von kultureller Blüte und der Verbreitung des Buddhismus. Silla baute prächtige Tempel und Pagoden und förderte die Künste und Wissenschaften.

## 3. Goryeo-Dynastie (918-1392)

Die Goryeo-Dynastie folgte auf die Silla-Dynastie und brachte bedeutende kulturelle und politische Entwicklungen. Die Goryeo-Dynastie ist bekannt für die Einführung des Buddhismus als Staatsreligion und Bau zahlreicher buddhistischer Tempel.

- **Kulturelle Errungenschaften:** Schaffung des Jikji, des ältesten bekannten Buches, das mit beweglichen Metalllettern gedruckt wurde.
- **Kunst und Architektur:** Blütezeit der koreanischen Kunst, einschließlich der berühmten Goryeo-Keramik.
- **Namensverbindung zu Goguryeo:** Der Name "Goryeo" ist eine Verkürzung von "Goguryeo" und wurde bewusst gewählt, um die historische und kulturelle Verbindung zu betonen. Goryeo übernahm viele kulturelle und administrative Traditionen von Goguryeo und strebte danach, das Erbe dieses mächtigen Königreichs fortzuführen. Diese Verbindung zeigt, wie Goryeo das Erbe von Goguryeo bewahrte und weiterentwickelte, um eine neue Ära in der koreanischen Geschichte einzuleiten.

## 4. Joseon-Dynastie (1392-1910)

Die Joseon-Dynastie folgte auf die Goryeo-Dynastie und brachte bedeutende Entwicklungen in Kunst, Wissenschaft und Verwaltung.

Diese Periode war geprägt von der Einführung des Konfuzianismus als Staatsphilosophie, was zu einer strengen sozialen Hierarchie und Bildungsreformen führte. Auch Erfindungen wie der Regenmesser und die Entwicklung des koreanischen Alphabets Hangul durch König

Sejong den Großen fanden hier statt. Diese Epoche gilt auch als Blütezeit der koreanischen Malerei, Literatur und Musik.

## 5. Japanische Kolonialzeit (1910-1945)

Die japanische Kolonialzeit in Korea (1910-1945) war eine prägende und oft schmerzhafte Periode in der koreanischen Geschichte. Hier sind einige wichtige Aspekte dieser Zeit:

Nach dem Japan-Korea-Vertrag von 1905 wurde Korea ein japanisches Protektorat. 1910 wurde Korea offiziell als Kolonie in das Japanische Kaiserreich eingegliedert. Die Japaner richtete nun eine strenge Kolonialverwaltung ein, die als Chōsen bekannt war. Diese Verwaltung kontrollierte alle Aspekte des koreanischen Lebens, von der Politik bis zur Wirtschaft.

Japan versuchte, die koreanische Kultur zu unterdrücken und die Koreaner zu assimilieren. Dies beinhaltete die Förderung der japanischen Sprache und Kultur sowie die Unterdrückung koreanischer Traditionen und Bräuche. Viele kulturelle Artefakte und Traditionen gingen in dieser Zeit verloren. Das Bildungssystem wurde japanisiert, die koreanischen Schüler mussten Japanisch lernen. Höhere Bildung war oft nur für Japaner oder pro-japanische Koreaner zugänglich. Viele Koreaner setzten sich allerdings auf kultureller Ebene zur Wehr, indem sie ihre Sprache und Traditionen im Geheimen weiterpflegten.

Japan führte aber auch eine Reihe von wirtschaftlichen Reformen durch, die zur Industrialisierung Koreas beitrugen. Dies beinhaltete den Bau von Infrastruktur wie Eisenbahnen und Fabriken. Auch die Landwirtschaft wurde stark verändert, oft zum Vorteil japanischer Interessen. Viele koreanische Bauern verloren ihr Land und wurden zu Pächtern oder Wanderarbeitern.

Trotz der Repression gab es zahlreiche Widerstandsbewegungen. Eine der bekanntesten war die **Samil-Bewegung** (1. März-Bewegung) von 1919, bei der Hunderttausende Koreaner friedlich für die Unabhängigkeit demonstrierten.

Während des Zweiten Weltkriegs verschärfe Japan die Ausbeutung Koreas, indem es Ressourcen und Arbeitskräfte für den Krieg mobisierte. Mit der Kapitulation Japans im August 1945 endete auch die

Kolonialherrschaft. Korea wurde in zwei Besatzungszonen aufgeteilt, was letztlich zur Teilung in Nord- und Südkorea führte.

Diese Zeit hinterließ tiefe Spuren in der koreanischen Gesellschaft und beeinflusst das Land bis heute. Die Erinnerung an die Kolonialzeit ist ein wichtiger Bestandteil der koreanischen Identität und des nationalen Bewusstseins.

## 6. Entwicklung des Taekwon Do

Taekwon Do, wie wir es heute kennen, entwickelte sich nach der Befreiung Koreas von der japanischen Herrschaft im Jahr 1945. Die Ursprünge dieser Kampfkunst reichen jedoch weit zurück:

- **Frühe Formen:** Taekkyon und Subak waren traditionelle koreanische Kampfkünste, die bereits in der Zeit der Drei Reiche praktiziert wurden.
- **Nach 1945:** Taekwon Do wurde stark von japanischen Kampfkünsten wie Karate beeinflusst, die während der Kolonialzeit nach Korea gebracht wurden. Choi Hong Hi kombinierte traditionelle koreanische Techniken mit Elementen des Karate und schuf so eine neue Kampfkunst. Im Januar 1946 wurde Choi Hong Hi als stellvertretender Leutnant in die neu gegründete koreanische Armee aufgenommen und bald darauf Kompaniechef des vierten Infanterieregiments in Gwangju. Dort begann er zunächst damit, seine Soldaten im Karate zu unterrichten. Er wollte eine eigene kriegerische Kunst entwickeln, die dem japanischen Karate in Psyche und Technik überlegen sei.
- **1948** wurde Choi Hong Hi Oberstleutnant, 1951 Brigadegeneral, 1954 Generalmajor und 1961 Kommandeur des 6. Armeekorps
- **1955:** Der Name "Taekwon Do" wurde erstmals verwendet und bedeutet wörtlich "Der Weg des Fuß- und Faustkampfes".
- **1959** wird Choi Hong hi stellvertretender Kommandeur der 2. Armee in Daegu. Choi Hong Hi bereiste mit einem 19-köpfigen Demonstrationsteam Südvietnam und Taiwan, um Taekwon Do auch außerhalb der Halbinsel zu verbreiten. Diese Reise wurde zu einem überwältigenden Erfolg, sowohl im Ausland als auch auf der Halbinsel selbst. Mit immer neu zusammengestellten Teams bereiste er in den folgenden Jahren Amerika, Europa,

den nahen und den mittleren Osten; viele Mitglieder dieser Teams blieben anschließend in den besuchten Ländern, um die Kampfkunst zu verbreiten und neue Landesverbände zu gründen.

- In den 1950er und 1960er Jahren wurde Taekwon Do in Korea standardisiert und verbreitete sich schnell weltweit. Es wurde zu einer der populärsten Kampfkünste und ist heute auch ein olympischer Sport. Die International Taekwon Do Federation (ITF) und die World Taekwon Do (WT) sind die beiden größten Verbände, die unterschiedliche Stile und Wettkampfregeln vertreten.
- **1961** unterstützte Choi den Militärputsch in Südkorea, doch als General Park Chung-hee die Oberhand gewann, begann sein Stern zu sinken (Ende der 40er Jahre war Park von einem Militägericht, dem Choi angehört hatte, zum Tod verurteilt worden. Das Urteil wurde nicht vollstreckt). Als Park an die Macht kam, wurde Choi gezwungen, in den Ruhestand zu treten.
- **1962** wurde Choi Hong Hi als Botschafter nach Malaysia geschickt. Nach seiner Rückkehr aus Malaysia stellte Choi fest, dass der Name Taekwon Do in Taesoo-Do verändert worden war. Er unternahm jegliche Anstrengungen, um Taekwon Do wieder zu etablieren.
- **1964** Besuch des koreanischen Präsidenten Park Chung-Hee in Deutschland. Durch den freundlichen Empfang war er sehr beeindruckt und erkannte, dass die neue koreanische Kampfkunst Taekwon Do, die vereinzelt in Deutschland schon praktiziert wurde, die Deutschen faszinierte. Daher initiierte er eine Regierungsdelegation nach Europa um die Kampfkunst Taekwon Do international bekannt zu machen.
- Im **Januar 1965** wurde Choi der dritte Präsident der Korea Taesoo-Do Association (KTA) und löste Park Jung Tae ab. Choi änderte den Namen des Verbandes KTA gegen den Willen vieler Mitglieder wieder in Taekwon Do. Da ihm nur noch wenige Mitglieder folgten wurde Choi nach einem Jahr dazu gedrängt, den Vorsitz des Verbandes abzugeben. Die Korea Taekwon Do Association (KTA) blieb auch nach der Namensänderung und den internen Konflikten weiter bestehen.

- Im **Oktober 1965** reisten General Choi Hong Hi, Kwon Jae-Hwa und weitere Meister der Kampfkunst offiziell zum ersten Mal nach Deutschland. Sie waren Teil des „Kukki Taekwon Do Goodwill Team“, das von der koreanischen Regierung beauftragt wurde, Taekwon Do in Europa zu verbreiten.
- Am **22.03.1966** wurde die International Taekwon Do Federation (ITF) gegründet. Gründungsmitglieder waren:
  - Arabische Emirate, Türkei
  - Malaysia, Singapur, Vietnam Korea,
  - Vereinigte Staaten von Amerika,
  - West-Deutschland, Italien

Choi Hong Hi wurde der erste Präsident der ITF.
- Im **Januar 1967** wurde nach weiteren internen Diskussionen und Konflikten der Name der KTA erneut geändert, diesmal zu "Kukkiwon Taekwon Do Association". Diese Änderung spiegelte die Bemühungen wieder, Taekwon Do als nationale Kampfkunst Koreas zu etablieren und zu standardisieren. Kim Yong Chae wurde der fünfte Präsident der KTA. Es waren seine Verdienste, dass das Wettkampfwesen weiter entwickelt wurde, dass KTA Instruktoren in fremde Länder gesendet wurden und dass ein Hauptdojang gegründet wurde, aus dem später das Gebäude des Kukkiwon entstand.
- **Kukkiwon:** Das Kukkiwon, auch bekannt als das World Taekwon Do Headquarters, wurde als technisches Zentrum für Taekwon Do gegründet und spielt eine zentrale Rolle bei der Vergabe offizieller Dan-Ränge und der Förderung des Sports weltweit.
- Am **23.01. 1971** wurde Kim Un Yong zum Präsidenten der KTA gewählt. Park Chung Hee bestimmte den Namen „Kukki-Taekwon Do“, welches als Koreas Nationalsport verkündet wurde.
- Am **03.01.1972** verließ Choi Korea um nach Kanada auszuwandern. Den Sitz der ITF verlegte er nach Toronto, wo er fortan wohnte.
- Am **30.11.1972** wurde das Kukkiwon eröffnet.
- Im **Mai 1973** fand die erste WTF-TKD-Weltmeisterschaft dort statt. Am letzten Tag der Veranstaltung (28.05.1973) wurde die WTF gegründet.