



태권도로 하나되는 세상
UNIFYING THE WORLD WITH TAEKWONDO

KUKKIWON SINCE 1972
WORLD TAEKWONDO HEADQUARTERS

2024 MUNGYEONG WORLD TAEKWONDO HANMADANG



Frank Kiyun Kim (Mitte)



Welt Taekwondo Hanmadang Krönung des Sommers

Die Leserinnen und Leser von Taekwondo Aktuell kennen Frank Kim, 4. Dan aus Hamburg, bereits als Autor des Buches „Taekwondo Korea“ und als leidenschaftlichen Zauberkünstler. Im folgenden Artikel nimmt er uns mit zum World Taekwondo Hanmadang nach Südkorea – dem Taekwondo-Festival der Superlative, veranstaltet vom World Taekwondo Headquarters Kukkiwon.

Vom 26. bis 30. Juli 2024 fand das World Taekwondo Hanmadang in Mungyeong, Südkorea statt. Meine Reise begann am 24. Juli 2024 mit einem Flug von Hamburg über Frankfurt nach Incheon, Seoul. Direkt am Flughafen Incheon stand ein Hanmadang Empfangskomitee bereit, das mich begrüßte und für eine reibungslose Weiterreise nach Mungyeon sorgte. Meine Koffer wurden in einen bereitstehenden Bus verladen und gemeinsam mit der philippinischen Delegation ging es weiter zum Austragungsort des Hanmadang-Turniers. Dort wurde ich registriert und erhielt neben meinem Teilnehmerschein eine Teilnehmerurkunde und verschiedene Souvenirs wie ein T-Shirt, Schlüsselanhänger und Fächer.

Das World Taekwondo Hanmadang ist nicht nur ein sportlicher Wettkampf, sondern auch ein Festival mit über 5000 Teilnehmern aus 60 Ländern. Besucher können dort die verschiedenen Facetten des Taekwondo als Wettbewerbsdisziplinen erleben: Poomsae, Bruchtest, Freikampf und Taekwondo-Aerobic. Das Turnier der Superlative zieht Taekwondo-Begeisterte aus aller Welt an und ist für viele ein willkommener Anlass, Südkorea zu besuchen

und mit einer Reise zu verbinden. Das Hanmadang fördert somit auch den Tourismus und unterstützt die Verbreitung der koreanischen Kultur.

Flughafentransfer und Übernachtung sind im Startgeld enthalten!

Teilnahmevoraussetzung ist der internationale 1. Dan des Taekwondo World Headquarters Kukkiwon. Schwarzgurte lokaler Organisationen werden nicht akzeptiert. Es sind nur weiße Taekwondo-Anzüge erlaubt. Die Anmeldung der Sportlerinnen und Sportler oder Mannschaften erfolgt unkompliziert über den Cheftrainer des Vereins oder der Taekwondo-Schule. Die Startgebühr für eine Disziplin beträgt lediglich 40 US-Dollar und beinhaltet den Transfer vom Flughafen zum Veranstaltungsort und zurück. Außerdem sind die Kosten für Übernachtung und Frühstück im Startgeld enthalten. Dieses tolle Angebot richtet sich ausschließlich an Taekwondo-Sportler, die nicht in Südkorea leben – Koreaner müssen ihren Aufenthalt selbst finanzieren. Die Flugkosten sind verständlicherweise nicht im Preis enthalten.

Teilnahme am Bruchtest: Mentale und sportliche Vorbereitung

Ich hatte mich für die Disziplin Kraftbruchtest mit Faust und Handkante angemeldet und vertrat die Tangun Sportschule Hamburg. Meine Erfahrungen mit Bruchtests hatte ich zuvor bei meinen Dan-Prüfungen gesammelt. In der Vorbereitungsphase visualisierte ich den Bruchtest immer wieder. Ich hatte keine Angst vor Verletzungen. Im Gegenteil, Selbstvertrauen ist der Schlüssel zum Erfolg! Jegliche Zweifel oder Angst, mich zu verletzen, habe ich komplett ausgeblendet. Großmeister Oktay Cakir von der Sportschule Tangun gab mir vor meiner Reise fachliche Unterstützung und wertvolle Tipps, die später maßgeblich zu meinem Erfolg beitrugen. Während der Vorbereitung in Hamburg trainierte Oktay mit mir die relevanten Muskelgruppen. Dafür bin ich sehr dankbar. Während meiner Zeit in Hanmadang stand ich jeden Abend über WhatsApp mit meinem Cheftrainer in Kontakt und berichtete über den Verlauf des Turniers.



Stapeln der Dachziegel

Nichts dem Zufall überlassen: Der Ablauf des Bruchtest-Wettbewerbs

Kurz vor meinem Bruchtest beobachtete ich aufmerksam die verschiedenen Stile und Techniken der anderen Teilnehmer. Jeder Athlet zeigte seine eigene Herangehensweise, die ich mit großem Interesse verfolgte. Vor dem Bruchtest mussten alle Teilnehmer ihren Namen und die gewünschte Anzahl der Ziegel auf einem Formular eintragen, unterschreiben und abgeben. Sollten zwei Teilnehmer die gleiche Anzahl an Ziegeln zerbrechen, gewinnt derjenige, der ursprünglich mehr Ziegel gewünscht hatte. Ist auch diese Zahl gleich, wird das Körpergewicht ermittelt und der leichtere Teilnehmer gewinnt. Ich habe meinen Namen eingetragen und zwölf Ziegel verlangt. Die für den Bruchtest erforderliche Energie errechnet sich aus der Multiplikation von Masse und Geschwindigkeit. Der Eintrittswinkel der Faust sollte senkrecht von oben nach unten verlaufen, um die maximale Wirkung zu erzielen. Ein stabiler Stand war ebenfalls wichtig. Ich wählte die Apkubi-Fußstellung und faltete die Schutzmatte kurz vor dem Bruchtest zusammen, um direkten Bodenkontakt zu haben. So waren Gleichgewicht und maximale Kraftübertragung gewährleistet.

Zehn Ziegel erfolgreich zerschmettert!

Der Bruchtest beginnt mit einer Verbeugung vor der Jury. Danach hat man 60 Sekunden Zeit, die Dachziegel zu stapeln. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ziegel stabil



Ein Offizieller prüft die Ziegel.



und richtig übereinander liegen. Eine Zeitüberschreitung führt zur Disqualifikation. Danach überprüft man seinen Namen auf dem Monitor und bestätigt die Richtigkeit. Mit dem Kommando „Sijak“ beginnt der Countdown von 20 Sekunden, innerhalb derer der Bruchtest durchgeführt werden muss. Eine Zeitüberschreitung führt automatisch zur roten Karte und damit zur Disqualifikation.

Parallel zum Bruchtest fanden auf vier weiteren Matten weitere Wettkämpfe in Poomsae und Taekwondo Aerobic statt. Es war sehr laut! Trotz des Lärms und des Adrenalins



Die Referees

war ich sehr konzentriert und habe alle Geräusche und Ablenkungen ausgeblendet. Ich konzentrierte mich ausschließlich auf den Punkt des Bruchs. Beim Ausführen des Faustschlags stimmte ich meine Atmung und den Kampfschrei perfekt auf den Schlag ab. Die gebündelte Energie durchschlug mit beeindruckender Wucht zehn Dachziegel. Anschließend zählte der Schiedsrichter die unversehrten Ziegel und teilte der Jury die Anzahl der zerstörten Ziegel mit.

Strenge Regeln und modernste Technik

Das Nachdrücken der Ziegel nach dem Faustschlag ist nicht erlaubt und führt zur Disqualifikation. Ebenso wird disqualifiziert, wer das Gleichgewicht verliert und stürzt. Die Faust darf nicht bandagiert oder mit Tapeband versehen werden. Zur Kontrolle werden die Arme stichprobenartig abgetastet. Einige Teilnehmer wurden disqualifiziert, wobei im Zweifelsfall eine sofortige Videoanalyse durch die Kampfrichter erfolgte. Das Kampfgericht war technisch hervorragend ausgestattet. Der Einsatz von High-tech-Videoausrüstung macht aus meiner Sicht Sinn. Nach meinem Bruchtest ging ich drei Schritte zurück, verbeugte mich vor dem Kampfgericht und setzte mich.

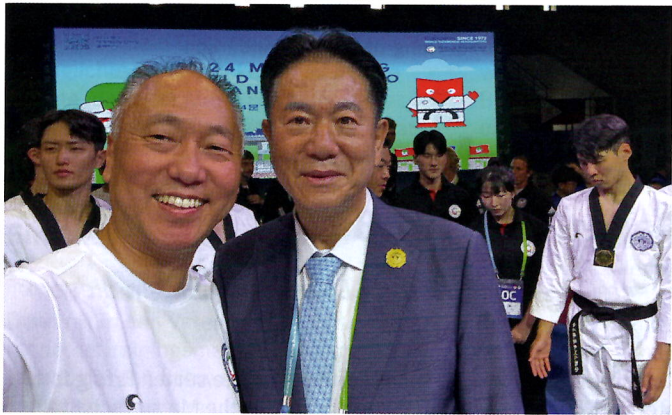
Eine Medaille bei der World Taekwondo Hanmadang verkürzt die Vorbereitungszeit auf den nächsten Dan.

Ich gewann den dritten Platz und damit eine Bronzemedaille. Diese Leistung verkürzt meine Wartezeit bis zur nächsten





Das Hanmadang findet jedes Jahr an einem anderen Ort statt. Teilnehmer haben so die Möglichkeit, verschiedene Teile Koreas und ihre Sehenswürdigkeiten kennen zu lernen.



Frank Kim und Kukkiwon Präsident Dong-sup Lee



DAN-Prüfung um 40%. Eine Silbermedaille hätte eine Verkürzung um 60% und eine Goldmedaille sogar um 80% bedeutet. Diesen Joker kann man nur einmal im Leben einsetzen. Stolz fuhr ich mit dem Shuttle zurück zum City Hotel. Oft wurde ich gefragt, ob meine Hand schmerze oder verletzt sei, aber sie blieb unverletzt. Die nächsten Tage waren ein wahres Taekwondo-Fest. Ich lernte viele tolle Sportler kennen und neue Freundschaften wurden geschlossen. Beim Hanmadang wurde mir klar, wie vielfältig Taekwondo sein kann. Mein besonderer Dank gilt dem Kukkiwon-Team für die hervorragende Organisation der Veranstaltung. Die Hilfsbereitschaft und die perfekte Planung waren sensationell. Übrigens: Allein beim Aufräumen der zerstörten Dachziegel waren zehn Mitarbeiter parallel im Einsatz.

„Das Hanmadang war ein weiterer Höhepunkt in meiner Taekwondo-Karriere. Ich freue mich schon auf nächstes Jahr, wenn ich wieder dabei sein darf.“ *Frank Kim*

Das World Taekwondo Hanmadang findet jedes Jahr im Sommer an einem anderen Ort in Korea statt. Wollen auch Sie nächstes Jahr dabei sein? Datum und Ort des World Taekwondo Hanmadang 2025 finden Sie in Kürze unter <https://hanmadang.kukkiwon.or.kr>

Dort können Sie sich auch für das Turnier anmelden.

Belohnung für die Mühen: Entspannung und Genuss in Korea

Nach der Abschlussfeier des Hanmadang brachte uns ein Shuttle zurück nach Seoul zum Kukkiwon. Dort nutzte ich die Gelegenheit, kurz die heiligen Hallen zu betreten, in denen ich ein Jahr zuvor meinen Masterkurs absolviert hatte. Erinnerungen an meine Zeit dort mit Großmeister Oktay Cakir wurden sofort wach. Am Eingang standen Pappfiguren des Kukkiwon-Demo-teams. Einige erkannte ich vom Hamburger Hafengeburtstag wieder, wo ich die koreanischen Sportlerinnen und Sportler anmoderiert hatte. Meine Familie wartete schon im Auto auf mich. Dankbar, erschöpft und glücklich verließ ich das Kukkiwon Headquarter in Seoul. Nun begann der zweite Teil des Urlaubs: Der Besuch bei meinen koreanischen Verwandten und das Genießen der kulinarischen koreanischen Küche. Ich wünsche allen Taekwondo-Sportlern,

dass sie das Hanmadang hautnah erleben können. Taekwondo, die koreanische Kultur und respektvolle Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Welt zu treffen, waren für mich das Highlight des Sommers 2024.

Über den Autor:

Frank Kiyun Kim ist 4. Dan Kukkiwon und trainiert in der Taekwondo-Schule Tangun in Hamburg, wo er mit seiner Frau Sunae und seinen beiden Söhnen Daniel und Leo lebt. Seine zweite Leidenschaft neben dem Taekwondo ist die Zauberkunst – auch hier hat er es bis zur Meisterschaft gebracht: Sein bekanntester Schüler ist der ehemalige Boxweltmeister Wladimir Klitschko. Frank Kim ist Autor des Buches „Taekwondo Korea“, das koreanisches Taekwondo-Fachbegriffe auf innovative Weise multimedial zugänglich macht.

