

Theorie und Prüfungsinhalte

Grundsätzliches

Grundlegende koreanische Ausdrücke



Allgemein	
Koreanisch	Deutsch
Tae Kwon Do	Hand – Fuß – Weg, Der Weg von Hand und Fuß
Kup	Schülergraduierung
Dan	Meistergraduierung
Sabom	Meister
Dojang	Trainingshalle
Tobok	Trainingsanzug
Ty	Gürtel
Kihap	Kampfschrei
Hosinsul	Selbstverteidigung

Zahlen	
hana	1
dul	2
set	3
net	4
dasot	5
yosot	6
ilgob	7
yodul	8
ahop	9
yol	10

Kommandos	
Cha Ryut	Achtung
Kyung Ye	Verbeugen
Kyosanyum Kyung Ye	Verbeugen zum Trainer
Sabonyum Kyung Ye	Verbeugen zum Meister
Chunbi	In die Grundstellung
Schijak	Übung beginnen
Tora	Umdrehen
Guman	Übung beenden
Baro	Zurück in die Grundstellung
Schio	Auslockern
Techniken	
Makki	Block
Chirugi	(Faust)Stoß
Chagi	Tritt/ Kick
Sogi	Stellung
Chiki	Schlag
Höhe der Techniken	
Arae	Unten
Momtong	Mittig
Olgul	Oben

Verhaltensregeln

- Beim Betreten/Verlassen des Dojangs vor Beginn oder Ende des Training wird verbeugt.
 - Dies symbolisiert die Bereitschaft des Sportlers mit dem Training zu beginnen.
- Es wird nur im ordentlichen, sauberen Tobok trainiert. Ausnahmen sind nur durch ausdrückliche Zustimmung des Trainers möglich.
 - Damit zeigt der Sportler, dass er den Alltag hinter sich gelassen hat und ab jetzt Taekwondo trainiert
- Es wird grundsätzlich barfuß trainiert. Ausnahmen nur durch Zustimmung des Trainers
- Vor dem Training werden alle harten Gegenstände (Schmuck, Uhren, Haarspangen usw.), die zu einer evtl. Verletzung des Sportlers selbst oder anderer Teilnehmer führen könnten abgelegt.
- Unsere Hände und Füße sind unser wichtigstes Werkzeug im Taekwondo. Daher sollen die stets gut gepflegt sein (gewaschen und mit kurzen Nägel). Euer Trainingspartner wird euch dafür dankbar sein.

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Neue koreanische Ausdrücke

Stellungen	
Chuchum Sogi	Reiterstellung
Ap Sogi	Kurze Vorwärtsstellung
Ap Gubi Sogi	Lange Vorwärtsstellung
Blocks	
Arae Makki	Tiefer Block
Momtong Makki	Mittlerer Block
Olgul Makki	Hoher Block
An-Makki	Block nach innen
Pakkat-Makki	Block nach außen
Schlagtechniken	
Chonkwon Chirugi	Fauststoß
Paro Chirugi	Gleichseitiger (mit dem hinteren Bein) Fauststoß
Pandae Chirugi	Entgegengesetzter (mit dem hinteren Bein) Fauststoß
Dubon Chirugi	Doppelfauststoß
Palkup yop Chiki	Ellenbogenschlag zur Seite
Kicktechniken	
Ap Chagi	Kick mit dem Fußballen nach vorn
Yop Chagi	Kick mit der Fußkante/ Ferse zur Seite

Die erste Basisform

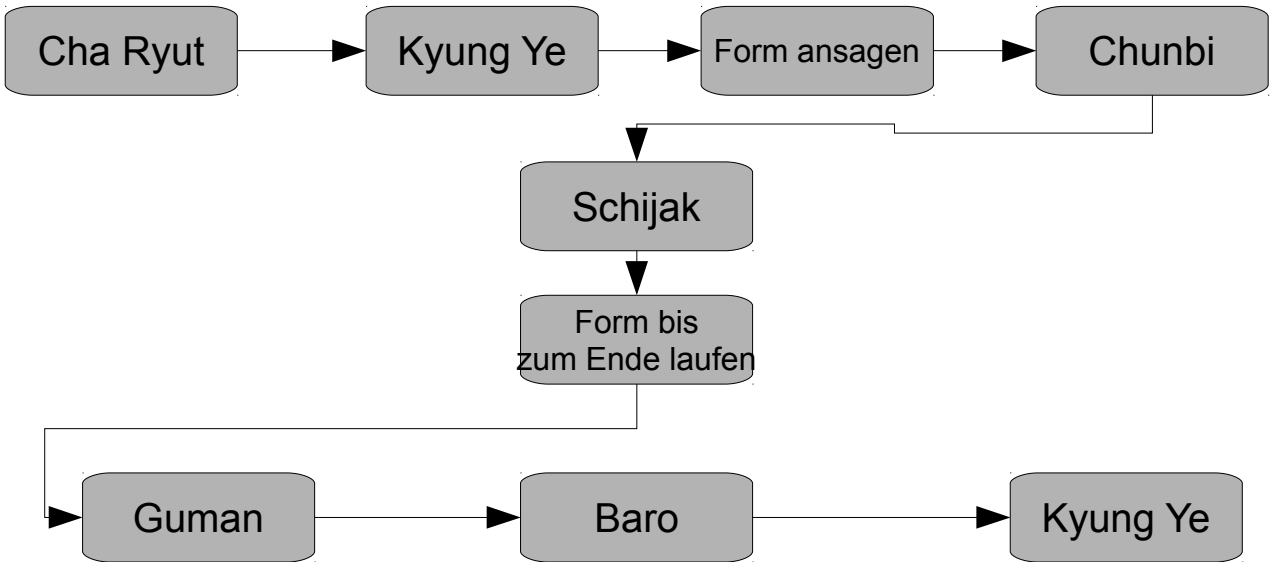


Die Formen sind die „Seele“ einer Kampfkunst, in unserem Fall die „Seele“ des Taekwondo. Man sagt die Formen bewahren Taekwondo vor der Vergessenheit, in dem der Taekwondoler die Formen ständig trainiert und an seine Schüler weitergibt. Während einer Form führt der Sportler verschiedene Schlag-, Block- und Kicktechniken nacheinander aus. Es heißt der Taekwondoler „kämpft“ gegen unsichtbare Gegner. Formen sind ein wichtiges Bestandteil der Gürtelprüfungen und werden bereits ab der ersten Prüfung verlangt.

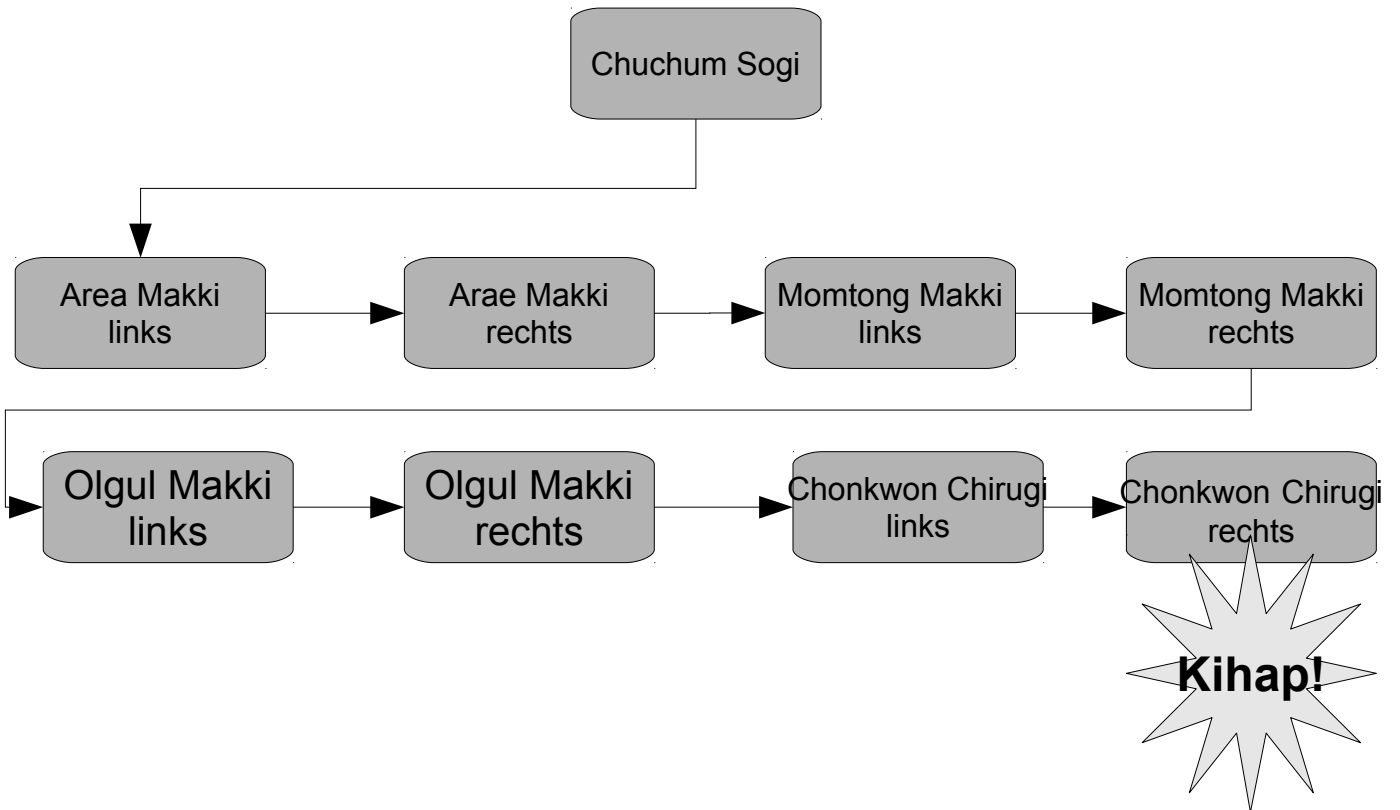


Der Ablauf einer Form

Jede Form wird nicht einfach so „losgelaufen“, es wird immer ein bestimmter Ablauf eingehalten. Dieser sieht so aus:



Ablauf der ersten Basis

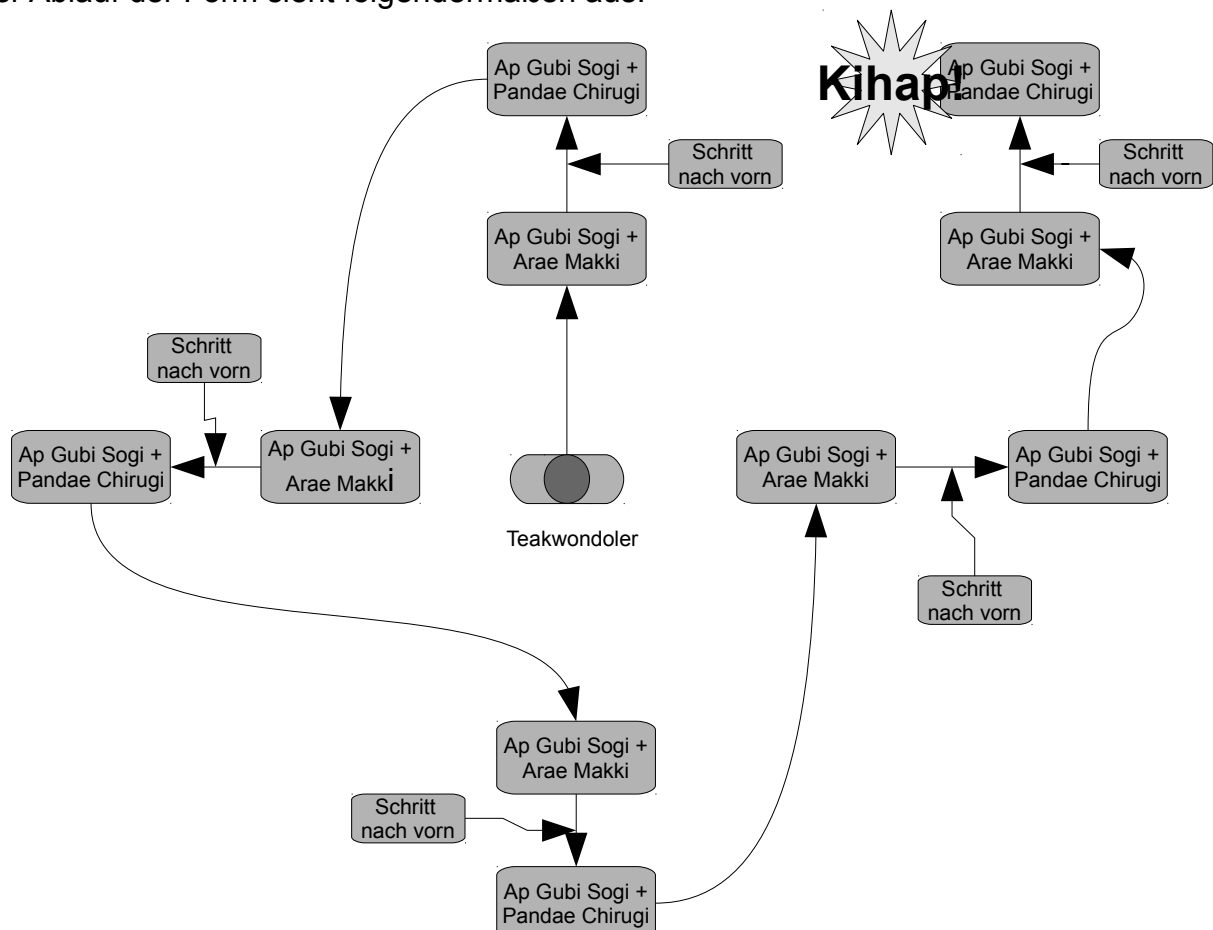


Die lange Kreuzform (1. Kibon Don Chag)

Die 1. Kibon Don Chag ist, neben der 1. Basis, die Prüfungsform für den 9. Kup. Du solltest auf folgendes achten:

- Ap Gubi Sogi:
 - das vordere Knie ist gebeugt
 - beide Fersen sind auf dem Boden
 - der hintere Bein ist gestreckt
- Arae Makki:
 - von der Schulter ausholen
 - die nicht blockende Hand zur Hüfte zurückziehen
 - beide Fäuste komplett zu
- Pandae Chirugi:
 - beide Fäuste komplett zu
 - Ziel des Faustschlages sollte die gegnerische Körpermitte sein
 - die nicht blockende Hand zur Hüfte zurückziehen
- Gedreht wird auf dem linken Fußballen, nicht auf der Ferse
- Die letzte Technik ist mit einem lauten und deutlichen Kihap auszuführen

Der Ablauf der Form sieht folgendermaßen aus:



Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

Beim Ilbo Taeryon handelt es sich um eine Partnerübung. Die Angriffs- und Abwehrtechniken, die man sonst in die Luft oder auf eine Pratze schlägt, werden an einem Partner oder Partnerin gezeigt. Ziel dabei ist die korrekte und sehr genaue Ausführung der Techniken. Sehr große Bedeutung spielt hier auch die Distanz zum Partner/in.



Angriffstechniken sollen möglichst nah vor dem/der Partner/in gestoppt werden, dabei darf der/die Partner/in **nicht berührt** werden. Bei den Abwehrtechniken ist ein Kontakt zum Angreifer erwünscht. Des Weiteren ist auf einer korrekte Ausführung der Stellungen zu achten. Nur Taekwondo-Stellungen sind erlaubt!

Zum Ablauf:

1. Beide Partner stehen frontal in einer Chunbi-Stellung zueinander.
2. Der Angreifer geht einen Schritt zurück in die Ab-Gubi-Sogi mit einem Arae-Makki. Dabei signalisiert er seine Angriffsbereitschaft durch einen Kihap.
3. Sobald der Verteidiger bereit ist, macht er ebenfalls einen Kihap.
4. Der Angreifer greift mit einem Pandae-Chirugi zum Kinn des Verteidigers an. Auch an dieser Stelle wird ein Kihap gemacht.
5. Der Verteidiger führt die Abwehr- und die Gegenangriffsaktionen durch. Bei der letzten Technik ist ein Kihap Pflicht.
6. Nach dem Kihap gehen beide Partner in die Ausgangsposition (siehe Punkt 1)

Folgende Technikkombinationen solltest du für die Prüfung zum 9. Kup beherrschen:

1. Schräg rausgehen ► Momtong-Makki in der Chuchum-Sogi ► Momtong Dubon Chirugi
2. Auf den Angreifer zugehen ► Momtong An-Makki und Momtong Pakkat-Makki in Chuchum-Sogi ► Palkup yop Chiki
3. Schräg nach hinten raus ► Ap-Sogi, Hände sind in der Kampfstellung ► Ap-Chagi ► Dubon Chirugi

Die oben beschriebenen Technikkombinationen sind eine **Gedächtnisstütze** und keine genaue Anweisung zur Ausführung.

8. Kup (Gelber Gürtel)

Neue koreanische Ausdrücke

Stellungen	
Dwit Gubi Sogi	Rückwärtsstellung
Kicktechniken	
Dollyo Chagi	Halbkreistritt mit dem Fußballen/ Fußspan von der Seite
Baldung Chagi	Die Kampfvariante des Dollyo Chagi

Die 2. Kibon Don Chag

Diese Kreuzform hat das gleiche Schrittdiagramm wie die 1. Kibon Don Chag. Die Technikkombination, die nacheinander in alle 4 Richtungen ausgeführt wird ist:

Rechts zurück, Ap-Sogi, Momtong An-Makki rechts ► Rechts vorgehen, Ap-Sogi, Paro-Chirugi links ► gegen Uhrzeigersinn auf dem linken Fußballen drehen und die gleiche Kombination ausführen usw.

Die 3. Kibon Don Chag

Auch die dritte Kreuzform wird im gleichen Schrittdiagramm gelaufen. Techniken:

Rechts zurück, Ap-Gubi-Sogi, Olgul Makki links ► Ap-Chagi rechts ► Ab-Sogi (der rechte Fuß ist vorne), Dubon Chirugi (mit rechts anfangen).

Ilbo Taeryon

Beim Ilbo-Taeryon zum 8. Kup können die gleichen Technikkombinationen gezeigt werden wie zum 9.Kup. Jedoch sollen die Techniken deutlich **exakter und kraftvoller** wirken als bei den Kandidaten zum 9.Kup.



Selbstverteidigung (Hosinsul)

Im Bereich Hosinsul werden Techniken geübt, die normalerweise nicht zum Taekwondo gehören, wie z.B. Wurf- und Hebeltechniken. Der Hintergrund des Selbstverteidigungstrainings ist Nachstellung der Situationen, in denen sich der Gegner an keine Regel hält und uns wirklich weh tun will. Das erste was der Taekwondoler über die Selbstverteidigung wissen muss ist die Gesetzliche Grundlage des Begriffes „Notwehr“. Diese sieht wie folgt aus (Auszug aus der Prüfungsordnung der Deutschen Taekwondo Union):



§ 32 StGB

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Erläuterungen zu Absatz 1:

Eine an sich rechtswidrige Handlung (wie eine Taekwondo-Technik außerhalb des Trainings

gegen einen andere Person einzusetzen) wird, wenn diese Handlung in Notwehr geschieht

zur nicht rechtswidrigen Handlung und ist somit nicht strafbar.

Erläuterungen zu Absatz 2:

“Notwehr ist die Verteidigung ...“

In Notwehr handelt jemand, wenn es sich um eine Verteidigungsaktion handelt; was auch durch die Formulierung „um...abzuwenden“ deutlich wird. Es kann sich hierbei auch um einen Gegenangriff handeln, wenn die Schädigungsabsicht klar erkennbar ist und

der Angriff unmittelbar bevorsteht. Die Notwehrhandlung muss sich immer gegen den Angreifer selbst richten.

“die erforderlich ist ...“

Die Notwehrhandlung ist so lange vom Gesetz geschützt, wie sie den zur Abwehr des Angriffs erforderlichen Rahmen nicht überschreitet. Erforderlich in diesem Sinne ist die

Verteidigung, die im konkreten Fall nötig ist, den Angriff abzuwehren und gleichzeitig den geringsten Schaden anrichtet.

“einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff...”

Ein rechtswidriger Angriff ist eine Aktion, die die Schädigung von Rechtsgütern wie Leben, Gesundheit, Eigentum aber auch Ehre und Religion zum Ziel hat und nicht durch andere Rechtfertigungsgründe (z.B. Festnahme durch einen Polizeibeamten) abgedeckt ist. Gegenwärtig ist ein Angriff, der unmittelbar bevorsteht, gerade stattfindet oder noch andauert. Der Angriff dauert solange an, bis dem zu schützenden Rechtsgut keine Gefahr mehr droht oder der Schaden in vollem Umfang eingetreten ist.

„von sich oder einem anderen...”

Eine Notwehrsituation kann vorliegen unabhängig davon ob ich mich, ein Familienmitglied oder eine völlig fremde Person verteidige.

„... um ... abzuwenden.“

Die Notwehr ist beendet, wenn vom Angreifer keine Gefahr mehr droht.

Grundsatz der Verhältnismäßigkeit der Mittel:

Die Notwehrhandlung darf nicht in einem krassen Gegensatz zum Angriff stehen.

Sie muss sowohl der Person des Angreifers, als auch dessen Angriff angepasst sein.

Sind z.B. Waffen im Spiel, so ist von einer hohen Gefährdung des Angegriffenen auszugehen. Ggf. ist daher auch eine härtere Abwehrreaktion gerechtfertigt, als bei unbewaffneten Angriffen.

Inhalte

Zum Bestehen der Prüfung soll der Gelbgurtanwärter zeigen, dass er den gegnerischen Faustschlägen ausweichen kann.