

Lernblätter für KUP Prüfungen

SO-SAN Schellbronn e.V.

Stand 30.09.2024

Inhalt

10. Kup (weißer Gürtel, ohne Prüfung)	2
9. Kup (weiß/gelber Gürtel)	4
8. Kup (gelber Gürtel)	6
7. Kup (gelb/grüner Gürtel)	10
6. Kup (grüner Gürtel)	13
5. Kup (grün/blauer Gürtel)	15
4. Kup (blauer Gürtel)	18
3. Kup (blau/roter Gürtel)	21
2. Kup (roter Gürtel)	24
1. Kup (rot/schwarzer Gürtel)	27
Ilbo Daeryeon	30
Informationen zum Bruchtest	31
Koreanische Begriffe	31
Stellungen	31
Blocks	31
Schläge und Stöße	32
Tritte	33
Wettkampf Kommandos	33
Sonstiges	33
Wettkampffregeln Vollkontakt	34
Literatur	36

10. Kup (weißer Gürtel, ohne Prüfung)

Was ist Taekwondo?

Taekwon-Do ist der koreanische Weg zur Selbstverteidigung. Eine 2000 Jahre alte, koreanische Kunst mit Hand und Fuß zu kämpfen. Man benötigt keine Waffen.

Wann ist Taekwondo nach Deutschland gekommen und durch wen?

Im Oktober 1965 durch General Choi, Hong - Hi

Wie heißen die Fachverbände?

DTU - Deutsche Taekwondo Union, TUBW – Taekwondo Union Baden-Württemberg, WTF – World Taekwondo Federation

Beachtung der Dojang-Etikette!

Man verneigt sich, um so Respekt gegenüber dem Trainer und anderen Schülern zu erweisen.

Dojang – Regeln?

Tradition:

- Erscheine rechtzeitig vor dem Training.
- Verneige Dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang.
- Vermeide unnötiges Sprechen während des Trainings.
- Halte den Dojang sauber.
- Die Einnahme alkoholische Getränke ist verboten.
- Die Einnahme von Nahrungsmitteln ist verboten.
- Rauchen ist im Dojang untersagt.

Höflichkeit:

- Behandle Deinen Trainer und Trainingspartner mit Respekt.
- Sei stets höflich und hilfsbereit.
- Benutze keine Kraftausdrücke und fluche nicht.
- Verlasse nicht den Dojang ohne Erlaubnis des Trainers.
- Halte dich an die Anweisungen des Trainers.

Kleidung und Aussehen:

- Trage einen weißen und sauberen Dobok.
- Trage keine Schuhe (außer mit Erlaubnis des Trainers).
- Trage keinen Schmuck wie z. B. Uhren, Ketten, Ohrringe, etc.
- Trage keine offenen Haare (Haarspange oder Haargummi verwenden).
- Achte auf einen korrekt gebundenen Gürtel.
- Achte auf Körperpflege, besonders Finger- und Fußnägel müssen kurz sein

Budo Sportarten

Karate	„leere Hand“, Japanische Kampfsportart
Kung Fu	Chinesische Kampfsportart
Judo	„Weg des Nachgebens“, Japanische Kampfsportart
Aikido	„Weg der Harmonie“, Japanische Selbstverteidigung
Ju Jutsu, Jiu Jitsu	Japanische Selbstverteidigung bestehend aus Karate, Judo, Aikido
Kendo	“Weg des Schwertes”, Japanischer Schwertkampf
Kyudo	„Weg des Bogens“, Japanisches Bogenschießen

Koreanische Begriffe

sabeom(nim)	Lehrer, Meister
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingshalle
Charyeot	Kommando zur "Achtung"-Stellung
Kyongle	grüßen
Sijak	Start, beginnen
Geuman	Schluss, beenden
Kihap	Kampfschrei

Koreanische Zahlen

1	Hana	6	Yeoseot
2	Dul	7	Ilgob
3	Set	8	Yeodeul
4	Net	9	Ahop
5	Daseot	10	Yeol

Gürtelfarbe und Bedeutung

Weiß	Farbe der Reinheit, der Anfang
Gelb	Farbe der Erde
Grün	Farbe des Bewuchses
Blau	Farbe des Himmels
Braun oder Rot	Farbe für Achtung
Braun-Schwarz oder Rot-Schwarz	Vorstufe für Dan
Schwarz	Kombination aller Farben, Vollendung
Schwarz	Dangrad in Streifen

9. Kup (weiß/gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Prüfungsprogramm:

Wahlpflicht	Technik	1. Kreuzform
Pflicht	Technik	Grundschule, Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken beim Bahnen Lauf
Pflicht	Zweikampf	Step-Sparring + Pratzensparring
Pflicht	Theorie	Bisherige Themen + Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos

Was bedeutet die koreanische Flagge?

Das koreanische Wappen ist das rot-blaue Ying-Yang-Zeichen. Umgeben von vier schräggestellten Zeichen aus der Pakwaschrift, bedeutend für Himmel, Wasser, Feuer und Erde - (gleich den vier Himmelsrichtungen).



Koreanische Begriffe

Olgul	Kopf und Hals
Momtong	Körpermitte, Gürtellinie bis zum Hals
Arae	Körper unterhalb der Gürtellinie
Makki	Block
Jireugi	Stoß, Schlag
Chagi	Fußtritt, Kick
Baro	gegenseitig
Bandae	gleichseitig
Oreun	rechts
Wen	links
Palmok	Unterarm
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Arae Makki	Block nach unten
An palmok Makki	Innenarmblock
Momtong Yop Makki	
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Geodeureo Makki	Block mit Unterstützung
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Momtong Bandae Jireugi	gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Pyonsonkkeut Jireugi	Fingerspitzenstoß
Ilbo Daeryeon	1-Step-Sparing
Hosinsul	Selbstverteidigung

Erste Kreuzform

1. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
2. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
3. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
4. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
5. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
6. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
7. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
8. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
9. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
10. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts) + Kihap

Step-Sparring

Als Grundlage für den freien Kampf soll der Sportler in der Lage sein, in der Kampfhaltung flexibel zu agieren bzw. zu reagieren und sich durch Einzelschritte oder Schritt- Kombinationen sowohl auf der Stelle als auch ausgehend von seiner jeweiligen Position in alle Richtungen schnell zu bewegen mit dem Ziel, Distanzen oder die Auslagenseite zum Partner für eigene Angriffszwecke rasch zu verändern, sich durch schnelle Schrittfolgen Angriffen zu entziehen sowie Bewegungsabsichten vorzutäuschen.

Das Spektrum vom Step-Sparring reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten möglicher Schrittfolgen, Kombinationen und Drehungen. Im Zusammenwirken mit dem Partner soll der Abstand möglichst konstant bleiben.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Tempo, Distanzwahrung, Variabilität und Schritt- vielfalt, Positionswechsel, Reaktion, Übersicht bei der Bewegung im Raum.

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen **unbewegliche Ziele** bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratze(n) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit **Einzeltechniken auf eine Pratze** begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfach- techniken auf 2 Pratzen. Der Pratzenhalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Pratzenangebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanz- überwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mental Druck“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

8. Kup (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Prüfungsprogramm:

Wahlpflicht	Technik	1. & 2. Kreuzform
Pflicht	Technik	Grundschule, Basis-Einzel- und Mehrfachtechniken beim Bahnen Lauf
Pflicht	Zweikampf	Step-Sparring + Pratzensparring
Wahlpflicht	Selbstverteidigung	Fallschule + Lösen von einfachen Handangriffen
Pflicht	Theorie	Bisherige Themen + Koreanische und deutsche Bezeichnungen der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos; Wettkampfgeln nach WOT und WOP

Koreanische Begriffe

Juchum Seogi	Reiterstellung
Wen Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupa	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Oreun Dwit Kupa	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
An palmok Makki	Innenarmblock
Momtong Yop Makki	
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Geodeureo Makki	Block mit Unterstützung
Batangson Momtong Makki	Handballenblock, Körpermitte, von außen
Momtong Jireugi	Fauststoß, Körpermitte
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Sonnal	Handkante
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Seitwärts Fußtritt
Dwit Chagi	Rückwärts Fußtritt
Dollyo Chagi	Halbkreis Fußtritt
Naeryo-chagi	Abwärts Fußschlag
Baldeung Chagi	Spannkick
Tora	Wendung

Zweite Kreuzform

1. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
2. Oreun Ap Kupa + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
3. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
4. Oreun Ap Kupa + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
5. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
6. Oreun Ap Kupa + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
7. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
8. Oreun Ap Kupa + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
9. Wen Seogi + An palmok Makki (links)
10. Oreun Ap Kupa + Momtong Bandae Jireugi (rechts) + Kihap

Step-Sparring

Als Grundlage für den freien Kampf soll der Sportler in der Lage sein, in der Kampfhaltung flexibel zu agieren bzw. zu reagieren und sich durch Einzelschritte oder Schritt- Kombinationen sowohl auf der Stelle als auch ausgehend von seiner jeweiligen Position in alle Richtungen schnell zu bewegen mit dem Ziel, Distanzen oder die Auslagenseite zum Partner für eigene Angriffszwecke rasch zu verändern, sich durch schnelle Schrittfolgen Angriffen zu entziehen sowie Bewegungsabsichten vorzutäuschen.

Das Spektrum vom Step-Sparring reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten möglicher Schrittfolgen, Kombinationen und Drehungen. Im Zusammenwirken mit dem Partner soll der Abstand möglichst konstant bleiben.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Tempo, Distanzwahrung, Variabilität und Schritt- vielfalt, Positionswechsel, Reaktion, Übersicht bei der Bewegung im Raum.

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen **unbewegliche Ziele** bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratze(n) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit **Einzeltechniken auf eine Pratze** begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfach- techniken auf 2 Pratzen. Der Pratzenhalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Pratzenangebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanz- überwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mentalenen Druck“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

Fallschule

- Fallen nach vorne, mit Unterarmen abfangen und sicherstellen, dass der Kopf nicht den Boden berührt
- Fallen nach hinten, mit 45° geöffneten Armen abfangen (Kopf darf Boden nicht berühren)
- Auf Seite fallen, mit 45° abgespreiztem Arm abfangen (Kopf darf Boden nicht berühren)
- Judorolle vorwärts

Lösen von einfachen Handangriffen

- Halten an einem Handgelenk
- Halten an beiden Handgelenken
- Halten mit einer Hand am River
- Halten mit beiden Händen am River
- Würgen von vorne mit beiden Händen
- Würgen von hinten mit beiden Händen
- Umklammern von hinten über den Armen
- Schwitzkasten

Was heißt Taekwon-Do?

	Tae	springen, stoßen und schlagen mit den Füßen
	Kwon	Verschiedene Handtechniken wie Fauststoß, Handkantenschlag, Fingerspitzenstoß usw.
	Do	geistige Entwicklung, Persönlichkeitsbildung

Wettkampfordnung Poomsae (WOP):

Wie groß ist die Kampffläche?

10 m X 10 m

Wie ist die Verteilung der Präsentation und Technik Wertung?

Es wird mehr Wert auf Präsentation gelegt, also 60% Präsentation und 40% Technik

Wie viele Sportler bestreiten das Finale einer Poomsae Meisterschaft?

Die 8 punktbesten Sportler bestreiten das Finale

Was passiert, wenn die Form 2 mal abgebrochen wird?

Der Sportler wird disqualifiziert und das Ergebnis wird mit 0 Punkten gewertet.

Wieviel Punktabzug gibt's für leichte Fehler?

0,1 Punkte Abzug

Wieviel Punktabzug gibt's für schwere Fehler?

0,3 Punkte Abzug

Nenne ein Beispiel für die Bewertung der Technik.

- Exaktheit der Basis Bewegungen
- Exaktheit der individuellen Bewegungen der Poomsae
- Balance

Nenne ein Beispiel für die Bewertung der Präsentation.

- Geschwindigkeit und Kraft
- Rhythmus und Tempo
- Ausdruck von Energie

Wie viele Poomsae werden im Finale präsentiert?

Es werden 2 Poomsae nacheinander im Finale präsentiert.

Wettkampfordnung Kampf LK (WOT):

Wie groß ist die Kampffläche?

5 m X 5 m bis 9 m X 9 m

Welche Schutzausrüstung muss vom Kämpfer getragen werden?

- Tiefschutz unter der Kleidung
- Handschutz 10 – 12 Unzen (Daumen/Finger nicht sichtbar, keine Schnürung, kein Vollgummi)
- Fußschutz (Fuß außer Sohle vollständig bedeckt, keine Zehen v. oben sichtbar)

Welche Schutzausrüstung darf vom Kämpfer freiwillig getragen werden?

- Kopfschutz
- Zahnschutz (empfohlen, bei Zahnsperre Pflicht)
- Brustschutz bei Frauen
- Unterarmschoner
- Schienbeinschoner freiwillig (weiches Material)

welche Angriffsziele sind erlaubt

- zum Körper vorn und seitlich bis zur Beckenlinie/Bauchnabellinie
- zum Kopf vorn und seitlich
- zum Hals nur seitlich

welche Angriffsziele sind nicht erlaubt

- auf die Schädeldecke
- zum Hals vorn (Kehlkopf)
- zum Rücken (Nieren, Wirbelsäule)
- unterhalb der Beckenlinie(Bauchnabellinie).

Werden die unerlaubten Zonen nur zufällig mit der Fußspitze zusätzlich zu einer erlaubten Trefferpartie berührt, liegt keine unerlaubte Aktion vor.

Nach welchem Austragungsmodus wird gekämpft?

KO-System (wer verliert, scheidet aus)

Welche Techniken sind erlaubt und wie viele Punkte geben sie?

- Handtechnik zum Körper 1 Punkt
- Gesprungene* Handtechnik zum Kopf 2 Punkte
- Fußtechnik zum Körper 1 Punkt
- Fußtechnik zum Kopf 2 Punkte
- Gesprungene* Fußtechnik zum Körper 2 Punkt
- Gesprungene* Fußtechnik zum Kopf 3 Punkte

*Gesprungen: im Treffermoment beide Füße vom Boden

Welche Techniken sind nicht erlaubt und wie werden sie Sanktioniert?

- Unerlaubtes Angriffsteil Verwarnung
- Unerlaubtes Angriffsziel Verwarnung
- Unerlaubte Technik Verwarnung
z.B. Schwinger, Haken, rückwärts gedrehter Faustrückenschlag
- Sprechen, Unsportliche Gesten, Meckern mindestens Ermahnung erstes Mal dann Verwarnung
- harter Kontakt am Kopf Verwarnung
- Vollkontakt mit erkennbarer Absicht Verwarnung
- Klammern, Schubsen, Schieben mindestens Ermahnung erstes Mal, dann Verwarnung
- Kampfvermeiden mindestens Ermahnung erstes Mal, dann Verwarnung
z-B. durch Abducken unter Beckenlinie, Wegdrehen, Weglaufen u.ä
- Verlassen der Kampffläche mit mehr als einem Bein Verwarnung
- Hinfallen; ein anderes Körperteil außer der Füße berührt den Boden. Verwarnung
- KR Ignorieren Verwarnung
- Kopfstoß, Schulterstoß, Kniestöß, Beißen, Werfen u.ä. Verwarnung
- Angriff auf einen strauchelnden bzw. hingefallenen Gegner Verwarnung

- Sich selbst hinwerfen (z.B. für Fußfeiger), fallen lassen

Verwarnung

7. Kup (gelb/grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Prüfungsprogramm:

Pflicht	Technik	1. & 2. Kreuzform 1. Form Taeguk-II-Jang (Die Schöpfung, der Anfang)
Pflicht	Zweikampf	Step-Sparring + Pratzensparring
Wahlpflicht	Technik	1-Step-Sparing (Ilbo Daeryeon)
Wahlpflicht	Selbstverteidigung	Fallschule + Lösen von einfachen Handangriffen
Pflicht	Theorie	Bisherige Themen + Bisherige Themen + Erklärung der Techniken, Fußstellungen und Übungen aus dem bisherigen Prüfungsprogramm

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Momtong Bandae Jireugi	gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Taeguk-II-Jang	Die Schöpfung, der Anfang

Taeguk 1 Jang (Taeguk II Jang)

1. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
2. Oreun Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
3. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
4. Wen Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (links)
5. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
6. Wen Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
7. Oreun Ap Seogi + Momtong An Makki (links)
8. Wen Ap Seogi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
9. Wen Ap Seogi + Momtong An Makki (rechts)
10. Oreun Ap Seogi + Momtong Baro Jireugi (links)
11. Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts)
12. Oreun Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (links)
13. Wen Ap Seogi + Olgul Makki (links)
14. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (rechts)
15. Oreun Ap Seogi + Olgul Makki (rechts)
16. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Seogi + Momtong Bandae Jireugi (links)
17. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
18. Oreun Ap Kupi + Momtong Bandae Jireugi (rechts) + Kihap

Step-Sparring

Als Grundlage für den freien Kampf soll der Sportler in der Lage sein, in der Kampfhaltung flexibel zu agieren bzw. zu reagieren und sich durch Einzelschritte oder Schritt- Kombinationen sowohl auf der Stelle als auch ausgehend von seiner jeweiligen Position in alle Richtungen schnell zu bewegen mit dem Ziel, Distanzen oder die Auslagenseite zum Partner für eigene Angriffszwecke rasch zu verändern, sich durch schnelle Schrittfolgen Angriffen zu entziehen sowie Bewegungsabsichten vorzutäuschen.

Das Spektrum vom Step-Sparring reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten möglicher Schrittfolgen, Kombinationen und Drehungen. Im Zusammenwirken mit dem Partner soll der Abstand möglichst konstant bleiben.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Tempo, Distanzwahrung, Variabilität und Schritt- vielfalt, Positionswechsel, Reaktion, Übersicht bei der Bewegung im Raum.

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen unbewegliche Ziele bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratze(n) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit Einzeltechniken auf eine Pratze begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfach- techniken auf 2 Pratzen. Der Pratzenthalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Pratzengebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanz- überwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mentalenen Druck“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

Ilbo Daeryeon (Technik 1-7; Abgriff immer mit rechter Faust)

1. Angriff: Ap KUPI rechtes Bein zurück + Arae Makki links
Ap KUPI rechtes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Abwehr: Ap KUPI rechtes Bein zurück + An Palmok Makki links +
gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
2. Angriff: Ap KUPI rechtes Bein zurück + Arae Makki links
Ap KUPI rechtes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Abwehr: Ap KUPI rechtes Bein zurück + Bakkat Palmok Makki links +
gleichseitig Fauststoß, Körpermitte + Kihap
3. Angriff: Ap KUPI rechtes Bein zurück + Arae Makki links
Ap KUPI rechtes Bein nach vorne + Olgul Jireugi
Abwehr: Ap KUPI rechtes Bein zurück + Olgul Makki links+
Olgul Jireugi rechts
4. Angriff: Ap KUPI rechtes Bein zurück + Arae Makki links
Ap KUPI rechtes Bein nach vorne + Olgul Jireugi
Abwehr: Ap KUPI rechtes Bein zurück + An Palmok Makki links mit Unterstützung der rechten
Faust +
Fingerspitzenstoß zum Hals
5. Angriff: Ap KUPI rechtes Bein zurück + Arae Makki links
Ap KUPI rechtes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Abwehr: Juchum Seogi + Handballenblock links von außen +
3 x Momtong Jireugi (rechts Bauch, links Bauch, rechts Kopf)

6. Angriff: Ap Kupa rechtes Bein zurück + Arae Makki links
Ap Kupa rechtes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
- Abwehr: Dwi Kupa rechtes Bein zurück + Bakkat Palmok Makki links+
Ap Chagi rechts
7. Angriff: Ap Kupa rechtes Bein zurück + Arae Makki links
Ap Kupa rechtes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
- Abwehr: Dwi Kupa rechtes Bein zurück + Bakkat Palmok Makki links+
Yop Chagi rechts

Fallschule

- Fallen nach vorne, mit Unterarmen abfangen und sicherstellen, dass der Kopf nicht den Boden berührt
- Fallen nach hinten, mit 45° geöffneten Armen abfangen (Kopf darf Boden nicht berühren)
- Auf Seite fallen, mit 45° abgespreiztem Arm abfangen (Kopf darf Boden nicht berühren)
- Judorolle vorwärts
- Judorolle rückwärts

Lösen von einfachen Handgriffen

- Halten an einem Handgelenk
- Halten an beiden Handgelenken
- Halten mit einer Hand am River
- Halten mit beiden Händen am River
- Würgen von vorne mit beiden Händen
- Würgen von hinten mit beiden Händen
- Umklammern von hinten über den Armen
- Schwitzkasten

6. Kup (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Prüfungsprogramm:

Pflicht	Technik	1. Form Taeguk-II-Jang (Die Schöpfung, der Anfang) 2. Form Taeguk-I-Jang (Der Frohsinn)
Pflicht	Zweikampf	Step-Sparring + Pratzensparring
Wahlpflicht	Technik	1-Step-Sparring (Ilbo Daeryeon)
Wahlpflicht	Selbstverteidigung	Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz
Pflicht	Theorie	Bisherige Themen + Notwehrrecht sinngemäß

Was versteht man unter Notwehr?

Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden. Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein.

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Momtong Badae Jireugi	gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Olgul Badae Jireugi	gegenseitiger Fauststoß in der oberen Stufe
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt

Taeguk 2 Jang (Taeguk I Jang)

1. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
2. Oreun Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi (rechts)
3. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
4. Wen Ap Kupi + Momtong Badae Jireugi (links)
5. Wen Ap Seogi + Momtong An Makki (rechts)
6. Oreun Ap Seogi + Momtong An Makki (links)
7. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
8. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Olgul Badae Jireugi (rechts)
9. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
10. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Olgul Badae Jireugi (links)
11. Wen Ap Seogi + Olgul Makki (links)
12. Oreun Ap Seogi + Olgul Makki (rechts)
13. Wen Ap Seogi + Momtong An Makki (rechts)
14. Oreun Ap Seogi + Momtong An Makki (links)
15. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
16. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Seogi + Momtong Badae Jireugi (rechts)
17. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Seogi + Momtong Badae Jireugi (links)
18. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Seogi + Momtong Badae Jireugi (rechts) + Kihap

Step-Sparring

Als Grundlage für den freien Kampf soll der Sportler in der Lage sein, in der Kampfhaltung flexibel zu agieren bzw. zu reagieren und sich durch Einzelschritte oder Schritt- Kombinationen sowohl auf der Stelle als auch ausgehend von seiner jeweiligen Position in alle Richtungen schnell zu bewegen mit dem Ziel, Distanzen oder die Auslagenseite zum Partner für eigene Angriffszwecke rasch zu verändern, sich durch schnelle Schrittfolgen Angriffen zu entziehen sowie Bewegungsabsichten vorzutäuschen.

Das Spektrum vom Step-Sparring reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten möglicher Schrittfolgen, Kombinationen und Drehungen. Im Zusammenwirken mit dem Partner soll der Abstand möglichst konstant bleiben.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Tempo, Distanzwahrung, Variabilität und Schritt- vielfalt, Positionswechsel, Reaktion, Übersicht bei der Bewegung im Raum.

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen unbewegliche Ziele bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratze(n) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit Einzeltechniken auf eine Pratze begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfach- techniken auf 2 Pratzen. Der Pratzenthalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Pratzengebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanz- überwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mentalenen Druck“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

Ilbo Daeryeon

- 8 Aktionen (Beispiele sind im Anhang zu finden)
- Abgriff rechts/links im Wechsel
- Abgriff Hand/Fuß im Wechsel
- Zusätzlich zur Abwehr bzw. zur Ausweichbewegung erfolgen als Gegenangriffe nicht mehr als drei Angriffstechniken
- Es müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.
- Alle Angriffstechniken sind gegen einen vitalen Punkt des Körpers zu richten.

Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz

- Halten an einem Handgelenk
- Halten an beiden Handgelenken
- Halten mit einer Hand am River
- Halten mit beiden Händen am River
- Würgen von vorne mit beiden Händen
- Würgen von hinten mit beiden Händen
- Umklammern von hinten über den Armen
- Umklammern von vorn über den Armen
- Schwitzkasten

5. Kup (grün/blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit:

2 Monate

Prüfungsprogramm:

Pflicht	Technik	2. Form Taeguk-I-Jang (Der Frohsinn) 3. Form Taeguk-Sam-Jang (Das Feuer)
Pflicht	Zweikampf	Step-Sparring + Pratzensparring
Wahlpflicht	Technik	1-Step-Sparing (Ilbo Daeryeon)
Wahlpflicht	Selbstverteidigung	Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz
Pflicht	Theorie	Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD + Kenntnis der vitalen Körperpunkte

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtung An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Han Sonnal Momtung Bakkat Makki	Einzelhandkantenblock, Körpermitte
Momtung Dubeon Jireugi	doppelter Fauststoß in der mittleren Stufe
Momtung Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Sonnal Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt

Taeguk 3 Jang (Taeguk Sam Jang)

1. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
2. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Momtung Dubeon Jireugi (rechts, links)
3. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
4. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Momtung Dubeon Jireugi (links, rechts)
5. Wen Ap Seogi + Sonnal Mok Chigi (rechts)
6. Oreun Ap Seogi + Sonnal Mok Chigi (links)
7. Oreun Dwit Kupi + Han Sonnal Momtung Bakkat Makki (links)
8. Wen Ap Kupi + Momtung Baro Jireugi (rechts)
9. Wen Dwit Kupi + Han Sonnal Momtung Bakkat Makki (rechts)
10. Oreun Ap Kupi + Momtung Baro Jireugi (links)
11. Wen Ap Seogi + Momtung An Makki (rechts)
12. Oreun Ap Seogi + Momtung An Makki (links)
13. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links)
14. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Momtung Dubeon Jireugi (rechts, links)
15. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts)
16. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Momtung Dubeon Jireugi (links, rechts)
17. Wen Ap Seogi + Arae Makki (links) + Momtung Baro Jireugi (rechts)
18. Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts) + Momtung Baro Jireugi (links)
19. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Seogi + Arae Makki (links) + Momtung Baro Jireugi (rechts)
20. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Seogi + Arae Makki (rechts) + Momtung Baro Jireugi (links)
+ Kihap

Step-Sparring

Als Grundlage für den freien Kampf soll der Sportler in der Lage sein, in der Kampfhaltung flexibel zu agieren bzw. zu reagieren und sich durch Einzelschritte oder Schritt- Kombinationen sowohl auf der Stelle als

auch ausgehend von seiner jeweiligen Position in alle Richtungen schnell zu bewegen mit dem Ziel, Distanzen oder die Auslagenseite zum Partner für eigene Angriffszwecke rasch zu verändern, sich durch schnelle Schrittfolgen Angriffen zu entziehen sowie Bewegungsabsichten vorzutäuschen.

Das Spektrum vom Step-Sparring reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten möglicher Schrittfolgen, Kombinationen und Drehungen. Im Zusammenwirken mit dem Partner soll der Abstand möglichst konstant bleiben.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige Anforderungskriterien, Tempo, Distanzwahrung, Variabilität und Schrittvielfalt, Positionswechsel, Reaktion, Übersicht bei der Bewegung im Raum.

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen unbewegliche Ziele bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratze(n) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit Einzeltechniken auf eine Pratze begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfachtechniken auf 2 Pratzen. Der Pratzenhalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Pratzenangebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanzüberwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mental Druck“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

Ilbo Daeryeon

- 8 Aktionen (Beispiele sind im Anhang zu finden)
- Abgriff rechts/links im Wechsel
- Abgriff Hand/Fuß im Wechsel
- Zusätzlich zur Abwehr bzw. zur Ausweichbewegung erfolgen als Gegenangriffe nicht mehr als drei Angriffstechniken
- Es müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.
- Alle Angriffstechniken sind gegen einen vitalen Punkt des Körpers zu richten.

Geistige Hintergründe des TKD

Was ist Taekwondo?

Taekwon-Do ist der koreanische Weg zur Selbstverteidigung. Eine 2000 Jahre alte, koreanische Kunst mit Hand und Fuß zu kämpfen. Man benötigt keine Waffen.

Was heißt Tae Kwon Do?

Tae: Springen, stoßen und schlagen mit den Füßen

Kwon: Faust- und Handtechniken

Do: Geistige Entwicklung

Wann ist Taekwondo nach Deutschland gekommen und durch wen?

Im Oktober 1965 durch General Choi, Hong - Hi

Wie heißen die Fachverbände?

DTU - Deutsche Taekwondo Union, TUBW – Taekwondo Union Baden-Württemberg,

WTF – World Taekwondo Federation

Was ist das Kukkiwon?

Die Zentrale des Weltverbandes WTF in Seoul, Korea

Wie verhält man sich im Training?

Im Übungsraum (Dojang) ist man ruhig, diszipliniert, konzentriert, kameradschaftlich und höflich.

Warum verbeugen wir uns, wenn wir die Halle betreten?

Wir begrüßen die Trainer und Mitschüler und konzentrieren uns nur auf das Training!!!

Nenne die „5 Säulen des Taekwondo“!

- Kampf
- Formenlauf gegen einen imaginären Gegner (Poomsae)
- 1-Step-Sparing (Ilbo Daeryeon)
- Selbstverteidigung (Hosinsul)
- Bruchtest (Kyokpa)

Aus welchen Elementen setzt sich die Theorie der Kraft zusammen?

- Reaktionskraft
- Konzentration
- Gleichgewicht
- Atemkontrolle
- Schnelligkeit (Geschwindigkeit)
- Masse (Kraft = Masse x Geschwindigkeit)

vitale Körperpunkte: (Beispiele)

- Augen
- Ohren
- Kinn
- Nase
- Hals und Kehlkopf
- Solarplexus
- Genitalien
- Knie

4. Kup (blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit:

4 Monate

Prüfungsprogramm:

Pflicht	Technik	3. Form Taeguk-Sam-Jang (Das Feuer) 4. Form Taeguk-Sa-Jang (Der Donner und der Blitz)
Pflicht	Zweikampf	Pratzensparring + Situations-Sparring
Wahlpflicht	Technik	1-Step-Sparing (Ilbo Daeryeon)
Wahlpflicht	Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz + SV unter dem Aspekt „Raumnot“
Pflicht	Bruchtest (ab 15) Alternativ: (unter 15) Freies Sparring	1 Technik nach eigener Wahl (siehe Informationen zum Bruchtest) 1 Runde lt. WOT

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupa	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupa	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupa	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupa	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Sonnal Makki	(Doppel)Handkantenblock
Nullo Makki	Handballenblock von oben
Olgul Sonnal Makki	Handkantenblock, Kopfhöhe
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Momtong Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß vorne befindet, Körpermitte
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Momtong Dubeon Jireugi	Doppelfauststoß, Körpermitte
Pyonsonkkeut Sewotzireugi	Fingerspitzenstoß (senkrecht)
Jebipoom Mok Chigi	links: Olgul Sonnal Makki rechts: Sonnal Mok Chigi
Sonnal Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Deung Jumeok Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Seitwärts Fußtritt
Kyokpa	Bruchtest

Taeguk 4 Jang (Taeguk Sa Jang)

1. Oreun Dwit Kupi + Sonnal Makki (links)
2. Nullo Makki + Oreun Ap Kupi + Pyonsonkkeut Sewotzireugi (rechts)
3. Wen Dwit Kupi + Sonnal Makki (rechts)
4. Nullo Makki + Wen Ap Kupi + Pyonsonkkeut Sewotzireugi (links)
5. Wen Ap Kupi + Jebipoom Mok Chigi (links: Olgul Sonnal Makki; rechts: Sonnal Mok Chigi)
6. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (links)
7. Wenbal Yop Chagi (links)
8. Oreunbal Yop Chagi (rechts) + Wen Dwit Kupi + Sonnal Makki (links)
9. Oreun Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (links)
10. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Dwit Kupi + Momtong An Makki (rechts)
11. Wen Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (rechts)
12. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Dwit Kupi + Momtong An Makki (links)
13. Wen Ap Kupi + Jebipoom Mok Chigi (links: Olgul Sonnal Makki; rechts: Sonnal Mok Chigi)
14. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Deung Jumeok Ap Chigi (rechts)
15. Wen Ap Seogi + Momtong Makki (links)
16. Wen Ap Seogi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
17. Oreun Ap Seogi + Momtong Makki (rechts)
18. Oreun Ap Seogi + Momtong Baro Jireugi (links)
19. Wen Ap Kupi + Momtong Makki (links) + Momtong Dubeon Jireugi (rechts, links)
20. Oreun Ap Kupi + Momtong Makki (rechts) + Momtong Dubeon Jireugi (links, rechts) + Kihap

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen unbewegliche Ziele bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratz(e) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit Einzeltechniken auf eine Pratzte begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfach-techniken auf 2 Pratzten. Der Pratztenhalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Pratztenangebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanz-überwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mental Drück“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Kraftereinwirkung.

Situations-Sparring

a) Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:

- Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung;
- Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.

Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt ohne Kopftreffer.

b) Diese Übungsart hat zur Grundlage, dass Einzelsituationen als Sequenz aus einem Kampf in Angriff und Konter abgebildet werden sollen. Die Übungen werden mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen heraus geführt.

Die Aktionspalette reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten von ein- und mehrfachen Wettkampftechniken, auch nach Drehungen und im Sprung.

Es sollen verschiedene Techniken bzw. Technikvarianten gezeigt werden. Soweit die Angriffstechniken nicht vorgegeben werden, sind diese frei wählbar.

Die Kontertechniken sind nach- und/oder gleichzeitig zum Angriff auszuführen.

Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der angestrebten Graduierung entsprechend angepasst werden.

Beispiele für Sequenzen:

- Angriff – Konter (1-1)
- Angriff – 2 Kontertechniken (1-2)
- 2 Angriffstechniken – Konter (2-1)
- 2 Angriffstechniken – 2 Kontertechniken (2-2)

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige und Anforderungskriterien beim Step- und Pratzensparring, Technik- und Bewegungsvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Abstand, situationsbezogenes Wettkampfvverhalten.

Ilbo Daeryeon

- 8 Aktionen (Beispiele sind im Anhang zu finden)
- Abgriff rechts/links im Wechsel
- Abgriff Hand/Fuß im Wechsel
- Zusätzlich zur Abwehr bzw. zur Ausweichbewegung erfolgen als Gegenangriffe nicht mehr als drei Angriffstechniken
- Es müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.
- Alle Angriffstechniken sind gegen einen vitalen Punkt des Körpers zu richten.

ENTWURF

3. Kup (blau/roter Gürtel)

Vorbereitungszeit:

4 Monate

Prüfungsprogramm:

Pflicht	Technik	4. Form Taeguk-Sa-Jang (Der Donner und der Blitz) 5. Form Taeguk-Oh-Jang (Der Wind)
Pflicht	Zweikampf	Pratzensparring + Situations-Sparring
Wahlpflicht	Technik	1-Step-Sparing (Ilbo Daeryeon)
Wahlpflicht	Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen + Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage + Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe
Pflicht	Bruchtest (ab 15) Alternativ: (unter 15) Freies Sparring	2 Einzeltechnik nach eigener Wahl (siehe Informationen zum Bruchtest) 1 Runde lt. WOT

Koreanische Begriffe

Wen Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein vorne
Oreun Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein vorne
Wenbal Dwi Kkoa Seogi	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen überkreuzt dahinter
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß vorne befindet, Körpermitte
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Han Sonnal Bakkat Makki	Einzelhandkantenblock
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Me Jumeok Naeryo Chigi	Schlag von oben mit der Faustaußenseite
Deung Jumeok Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Palkup Dollyo Chigi	Ellenbogenschlag
Palkup Pyojeok Chigi	Ellenbogenzielschlag gegen Handfläche
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Seitwärts Fußtritt

Taeguk 5 Jang (Taeguk Oh Jang)

1. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
2. Wen Seogi + Me Jumeok Naeryo Chigi (links)
3. Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts)
4. Oreun Seogi + Me Jumeok Naeryo Chigi (rechts)
5. Wen Ap Kupi + Momtong Makki (links) + Momtong An Makki (rechts)
6. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Deung Jumeok Ap Chigi (rechts) + Momtong An Makki (links)
7. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Deung Jumeok Ap Chigi (links) + Momtong An Makki (rechts)
8. Oreun Ap Kupi + Deung Jumeok Ap Chigi (rechts)
9. Oreun Dwit Kupi + Han Sonnal Bakkat Makki (links)
10. Oreun Ap Kupi + Palkup Dollyo Chigi (rechts)
11. Wen Dwit Kupi + Han Sonnal Bakkat Makki (rechts)
12. Wen Ap Kupi + Palkup Dollyo Chigi (links)
13. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links) + Momtong An Makki (rechts)
14. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts) + Momtong An Makki (links)
15. Wen Ap Kupi + Olgul Makki (links)
16. Oreunbal Yop Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Palkup Pyojeok Chigi (links)
17. Oreun Ap Kupi + Olgul Makki (rechts)
18. Wenbal Yop Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Palkup Pyojeok Chigi (rechts)
19. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links) + Momtong An Makki (rechts)
20. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Wenbal Dwi Kkoa Seogi + Deung Jumeok Ap Chigi (rechts) + Kihap

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen unbewegliche Ziele bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratze(n) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit Einzeltechniken auf eine Pratze begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfach-techniken auf 2 Pratzen. Der Pratzenhalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Pratzenangebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanz-überwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mental Druck“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

Situations-Sparring

a) Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:

- Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung;
- Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.

Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt ohne Kopftreffer.

b) Diese Übungsart hat zur Grundlage, dass Einzelsituationen als Sequenz aus einem Kampf in Angriff und Konter abgebildet werden sollen. Die Übungen werden mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen heraus geführt.

Die Aktionspalette reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten von ein- und mehrfachen Wettkampftechniken, auch nach Drehungen und im Sprung.

Es sollen verschiedene Techniken bzw. Technikvarianten gezeigt werden. Soweit die Angriffstechniken nicht vorgegeben werden, sind diese frei wählbar.

Die Kontertechniken sind nach- und/oder gleichzeitig zum Angriff auszuführen.

Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der ange- strebten Graduierung entsprechend angepasst werden.

Beispiele für Sequenzen:

Angriff – Konter (1-1)

Angriff – 2 Kontertechniken (1-2)

2 Angriffstechniken – Konter (2-1)

2 Angriffstechniken – 2 Kontertechniken (2-2)

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige und Anforderungskriterien beim Step- und Pratzensparring, Technik- und Bewegungsvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Abstand, situationsbezogenes Wettkampfverhalten.

Ilbo Daeryeon

- 8 Aktionen (Beispiele sind im Anhang zu finden)
- Abgriff rechts/links im Wechsel
- Abgriff Hand/Fuß im Wechsel
- Zusätzlich zur Abwehr bzw. zur Ausweichbewegung erfolgen als Gegenangriffe nicht mehr als drei Angriffstechniken
- Es müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.
- Alle Angriffstechniken sind gegen einen vitalen Punkt des Körpers zu richten.

2. Kup (roter Gürtel)

Vorbereitungszeit:

6 Monate

Prüfungsprogramm:

Pflicht	Technik	5. Form Taeguk-Oh-Jang (Der Wind) 6. Form Taeguk-Yuk-Jang (Das Wasser)
Pflicht	Zweikampf	Pratzensparring + Situations-Sparring
Wahlpflicht	Technik	1-Step-Sparing (Ilbo Daeryeon)
Wahlpflicht	Selbstverteidigung	Abwehr gegen freie Stockangriffe + abgesprochene Messerangriffe
Pflicht	Bruchtest (ab 15) Alternativ: (unter 15) Freies Sparring	2 Einzeltechnik nach eigener Wahl (siehe Informationen zum Bruchtest) 1 Runde lt. WOT

Koreanische Begriffe

Naranhi Soegi	offene Parallelstellung
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Arae Makki	Block nach unten
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Wen Han Sonnal Bitureo Makki	Handkantenblock mit linker Hand
Oreun Han Sonnal Bitureo Makki	Handkantenblock mit rechter Hand
Olgul Bakkat Makki	Außenarmblock Kopfhöhe
Arae Hecho Makki	Keilblock; untere Angriffsstufe
Sonnal Momtong Makki	(Doppel)Handkantenblock, Körpermitte
Wen Batangson Momtong Makki	Handballenblock mit linker Hand, Körpermitte
Oreun Batangson Momtong Makki	Handballenblock mit rechter Hand, Körpermitte
Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß
Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Dollyo Chagi	Halbkreis Fußtritt

Taeguk 6 Jang (Taeguk Yuk Jang)

1. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
2. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (links)
3. Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts)
4. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (rechts)
5. Wen Ap Kupi + Oreun Han Sonnal Bitureo Makki (rechts)
6. Oreunbal Olgul Dollyo Chagi (rechts) + Wen Ap Kupi + Olgul Bakkat Makki (links) + Momtong Baro Jireugi (rechts)
7. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (links)
8. Oreun Ap Kupi + Olgul Bakkat Makki (rechts) + Momtong Baro Jireugi (links)
9. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Ap Kupi + Momtong Baro Jireugi (rechts)
10. Naranhi Soegi + Arae Hecho Makki
11. Oreun Ap Kupi + Wen Han Sonnal Bitureo Makki (links)
12. Wenbal Dollyo Chagi (links) + Kihap + Oreun Ap Kupi + Arae Makki (rechts)
13. Wenbal Ap Chagi (links) + Wen Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (rechts)
14. Wen Ap Kupi + Arae Makki (links)
15. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Oreun Dwit Kupi + Momtong Bakkat Makki (links)
16. Oreun Dwit Kupi + Sonnal Momtong Makki (links)
17. Wen Dwit Kupi + Sonnal Momtong Makki (rechts)
18. Wen Ap Kupi + Wen Batangson Momtong Makki (links) + Momtong Baro Jireugi (rechts)
19. Oreun Ap Kupi + Oreun Batangson Momtong Makki (rechts) + Momtong Baro Jireugi (links)

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen unbewegliche Ziele bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratz(e)n in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit Einzeltechniken auf eine Prätze begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfach-techniken auf 2 Prätzen. Der Prätzenhalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Prätzenangebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanz-überwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mental Drück“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

Situations-Sparring

a) Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:

- Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung;
- Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.

Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt ohne Kopftreffer.

b) Diese Übungsart hat zur Grundlage, dass Einzelsituationen als Sequenz aus einem Kampf in Angriff und Konter abgebildet werden sollen. Die Übungen werden mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen heraus geführt.

Die Aktionspalette reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten von ein- und mehrfachen Wettkampftechniken, auch nach Drehungen und im Sprung.

Es sollen verschiedene Techniken bzw. Technikvarianten gezeigt werden. Soweit die Angriffstechniken nicht vorgegeben werden, sind diese frei wählbar.

Die Kontertechniken sind nach- und/oder gleichzeitig zum Angriff auszuführen.

Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der angestrebten Graduierung entsprechend angepasst werden.

Beispiele für Sequenzen:

- Angriff – Konter (1-1)
- Angriff – 2 Kontertechniken (1-2)
- 2 Angriffstechniken – Konter (2-1)
- 2 Angriffstechniken – 2 Kontertechniken (2-2)

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige und Anforderungskriterien beim Step- und Pratzensparring, Technik- und Bewegungsvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Abstand, situationsbezogenes Wettkampfverhalten.

Ilbo Daeryeon

- 8 Aktionen (Beispiele sind im Anhang zu finden)
- Abgriff rechts/links im Wechsel
- Abgriff Hand/Fuß im Wechsel
- Zusätzlich zur Abwehr bzw. zur Ausweichbewegung erfolgen als Gegenangriffe nicht mehr als drei Angriffstechniken
- Es müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.
- Alle Angriffstechniken sind gegen einen vitalen Punkt des Körpers zu richten.

ENTWURF

1. Kup (rot/schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit:

6 Monate

Prüfungsprogramm:

Pflicht	Technik	6. Form Taeguk-Yuk-Jang (Das Wasser) 7. Form Taeguk-Chil-Jang (Der Berg)
Pflicht	Zweikampf	Pratzensparring + Situations-Sparring
Wahlpflicht	Technik	1-Step-Sparing (Ilbo Daeryeon)
Wahlpflicht	Selbstverteidigung	Abwehr gegen freie unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
Pflicht	Bruchtest (ab 15) Alternativ: (unter 15) Freies Sparring	2 Einzeltechnik nach eigener Wahl (siehe Informationen zum Bruchtest) 1 Runde lt. WOT

Koreanische Begriffe

Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Beom Seogi (Tigerstellung)	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen davor
Oreun Beom Seogi (Tigerstellung)	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen davor
Wenbal Dwi Kkoa Seogi	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen überkreuzt dahinter
Oreunbal Dwi Kkoa Seogi	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen überkreuzt dahinter
Juchum Seogi	Reiterstellung
Moa Seogi	geschlossene Stellung
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Batangson Momtong An Makki	Handballenblock mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Momtong Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß vorne befindet, Körpermitte
Sonnal Arae Makki	Handkantenblock untere Stufe
Batangson Momtong Keodureo An Makki	Handballenblock von außen mit Unterstützung, Körpermitte
Kawi Makki	Arae Makki + Momtong Yop Makki
Arae Makki	Block nach unten
Momtong Yop Makki	Innenarmblock
Momtong Hecho Makki	Keilblock, Körpermitte
Otkoreo Arae Makki	Keuzblock, Unterleib
Han Sonnal Momtong Yop Makki	Einzelhandkantenblock, Körpermitte
Du Jumeok Jecho Jireugi	Doppelter Fauststoß
Momtong Yop Jireugi	seitlicher Fauststoß, Körpermitte
Deung Jumeok Olgul Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Mureup Chigi	Kniestöß
Deung Jumeok Olgul Bakkat Chigi	Faustrückenschlag nach außen, Kopfhöhe
Pyojeok Chagi	Kick gegen die Handfläche
Oreun Palkup Pyojeok Chigi	Rechter Ellenbogenstoß in die linke Handfläche
Wen Palkup Pyojeok Chigi	Linker Ellenbogenstoß in die rechte Handfläche

Taeguk 7 Jang (Taeguk Chil Jang)

1. Wen Beom Seogi + Batangson Momtong An Makki (rechts)
2. Oreunbal Ap Chagi (rechts) + Wen Beom Seogi + Momtong Makki (links)
3. Oreun Beom Seogi + Batangson Momtong An Makki (links)
4. Wenbal Ap Chagi (links) + Oreun Beom Seogi + Momtong Makki (rechts)
5. Wen Dwit Kupi + Sonnal Arae Makki (links)
6. Oreun Dwit Kupi + Sonnal Arae Makki (rechts)
7. Wen Beom Seogi + Batangson Momtong Keodureo An Makki (rechts)
8. Deung Jumeok Olgul Ap Chigi (rechts)
9. Oreun Beom Seogi + Batangson Momtong Keodureo An Makki (links)
10. Deung Jumeok Olgul Ap Chigi (links)
11. Moa Seogi + Bo Jumeok
12. Wen Ap Kupi + Kawi Makki (rechts)
13. Oreun Ap Kupi + Kawi Makki (links)
14. Wen Ap Kupi + Momtong Hecho Makki
15. Oreunbal Mureup Chigi (rechts) + Wenbal Dwi Kkoa Seogi + Du Jumeok Jecho Jireugi
16. Oreun Ap Kupi + Otkoreo Arae Makki
17. Oreun Ap Kupi + Momtong Hecho Makki
18. Wenbal Mureup Chigi (links) + Oreunbal Dwi Kkoa Seogi + Du Jumeok Jecho Jireugi
19. Wen Ap Kupi + Otkoreo Arae Makki
20. Wen Ap Seogi + Deung Jumeok Bakkat Chigi (links)
21. Pyojeok Chagi (rechts) + Juchum Seogi + Oreun Palkup Pyojeok Chigi (rechts)
22. Oreun Ap Seogi + Deung Jumeok Olgul Bakkat Chigi (rechts)
23. Pyojeok Chagi (links) + Juchum Seogi + Wen Palkup Pyojeok Chigi (links)
24. Juchum Seogi + Wen Han Sonnal Momtong Yop Makki (links)
25. Juchum Seogi + Momtong Yop Jireugi (rechts) + Kihap

Pratzensparring

Das Spektrum dieser Disziplin erstreckt sich auf Angriffstechniken gegen unbewegliche Ziele bis zu Situationen, in denen im „freien Sparring“ die Pratze(n) in unregelmäßigen (zeitlichen) Abständen zum Angreifen „angeboten“ werden. Je nach Graduierung wird mit Einzeltechniken auf eine Pratze begonnen bis hin zu Kombinationen bzw. Mehrfach-techniken auf 2 Pratzen. Der Pratzenhalter kann den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen, indem beim Pratzenangebot der Abstand verringert oder vergrößert wird (Distanz-überwindung). Ähnlich dem Freikampf kann dazu noch das Tempo variiert werden. Das Bewusstsein, bei dieser Disziplin keinerlei Körpertreffer befürchten zu müssen und daher diesem „mentalenen Druck“ nicht ausgesetzt zu sein, sollte sich beim Anwärtler zugunsten größerer Variabilität auswirken.

Anforderungskriterien:

Allgemeingültigen Anforderungskriterien für TKD-Techniken, Variabilität, Schnelligkeit, Distanzeinschätzung, Treffsicherheit, Krafteinwirkung.

Situations-Sparring

a) Bei den Zweikampfübungen sind in Anlehnung an die WOZ zwingend einzuhalten:

- Tragen der persönlichen vollständigen Schutzausrüstung;
- Angriffe mit Faust- und Fußtechniken gegen erlaubte Angriffsflächen.

Die Übungen erfolgen mit leichtem Körperkontakt ohne Kopftreffer.

b) Diese Übungsart hat zur Grundlage, dass Einzelsituationen als Sequenz aus einem Kampf in Angriff und Konter abgebildet werden sollen. Die Übungen werden mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen heraus geführt.

Die Aktionspalette reicht von Bewegungen „auf der Linie“ bis zur „freien Bewegung im Raum“ und umfasst alle Varianten von ein- und mehrfachen Wettkampftechniken, auch nach Drehungen und im Sprung.

Es sollen verschiedene Techniken bzw. Technikvarianten gezeigt werden. Soweit die Angriffstechniken nicht vorgegeben werden, sind diese frei wählbar.

Die Kontertechniken sind nach- und/oder gleichzeitig zum Angriff auszuführen.

Der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich Technik und Wettkampfsituation soll der angestrebten Graduierung entsprechend angepasst werden.

Beispiele für Sequenzen:

- Angriff – Konter (1-1)
- Angriff – 2 Kontertechniken (1-2)
- 2 Angriffstechniken – Konter (2-1)
- 2 Angriffstechniken – 2 Kontertechniken (2-2)

Anforderungskriterien:

Allgemeingültige und Anforderungskriterien beim Step- und Pratzensparring, Technik- und Bewegungsvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Abstand, situationsbezogenes Wettkampfverhalten.

Ilbo Daeryeon

- 8 Aktionen (Beispiele sind im Anhang zu finden)
- Abgriff rechts/links im Wechsel
- Abgriff Hand/Fuß im Wechsel
- Zusätzlich zur Abwehr bzw. zur Ausweichbewegung erfolgen als Gegenangriffe nicht mehr als drei Angriffstechniken
- Es müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.
- Alle Angriffstechniken sind gegen einen vitalen Punkt des Körpers zu richten.

Ilbo Daeryeon

(Abgriff rechts/links und Hand/Fuß im Wechsel)

1. Angriff: Ap Kupi rechtes Bein zurück + Arae Makki links
(Hand rechts) Ap Kupi rechtes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte

Abwehr: Ap Kupi rechtes Bein zurück + Handballenblock links von oben +
Juchum Seogi rechtes Bein nach vorne + Ellenbogenstoß rechts
rechtes Bein Anziehen zum Ap Soegi + Schlag von oben auf die Schulter mit der
Faustaußenseite
2. Angriff: Ap Kupi linkes Bein zurück + Arae Makki rechts
(Hand links) Ap Kupi linkes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte

Abwehr: Dwit Kupi linkes Bein zurück + Handkantenblock rechts +
mit rechter Hand den nArm des Angreifers festhalten + Ap Kupi linkes Bein zurück +
Handkantenschlag links von außen + Handkantenschlag links von innen
3. Angriff: Kampfstellung rechtes Bein zurück
(Fuß rechts) Baldeung Chagi rechts

Abwehr: Juchum Seogi **rechtes Bein zurück oder linkes Bein vor?+** doppelter Unterarmblock+
gesprungener Baldeung Chagi **rechts oder links?**
4. Angriff: Kampfstellung linkes Bein zurück
(Fuß links) Baldeung Chagi links

Abwehr: Kampfstellung rechtes Bein zurück + Tora Yop Chagi rechts +
Olgul Baldeung Chagi links
5. Angriff: Ap Kupi rechtes Bein zurück + Arae Makki links
(Hand rechts) Ap Kupi rechtes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte

Abwehr: Ap Kupi rechtes Bein zurück + Handballenblock links von unten +
Ap Chagi rechts
6. Angriff: Ap Kupi linkes Bein zurück + Arae Makki rechts
(Hand links) Ap Kupi linkes Bein nach vorne + gleichseitig Fauststoß, Körpermitte

Abwehr: Ap Kupi linkes Bein zurück + Naeryo-chagi links auf Block+
Bandaе Dollyo Chagi rechts
7. Angriff: Kampfstellung rechtes Bein zurück
(Fuß rechts) Ap Chagi rechts

Abwehr: Kampfstellung linkes Bein zurück + Yop Chagi rechts blockt Angriff +
Olgul Yop Chagi rechts + Handkantenschlag mit rechts von außen gegen Hals +
Fauststoß mit links zum Bauch
8. Angriff: Kampfstellung linkes Bein zurück
(Fuß links) Ap Chagi links

Abwehr: Ap Kupi rechtes Bein zurück + Keilblock +
Ap Chagi rechts + rechtes Bein vorne absetzen zum Dwi Kkoa Seogi +
Faustrückenschlag auf die Nase

Informationen zum Bruchtest

Der Bruchtest wird mit Fichtebrettern mit den Maßen 30 cm x 30 cm durchgeführt.

Die Brettstärke beträgt:

Min. 2,5 cm (+/- 0,2 cm)	bei Männern von 18 – 39 Jahren
Min. 2,0 cm (+/- 0,2 cm)	bei Frauen von 18 – 39 Jahren
Min. 1,5 cm	bei Jugendlichen (m/w) von 15 -17 Jahren sowie bei Frauen und Männern ab 40 Jahre

4. Kup	1 Bruchtest
3. Kup .. 1. Kup	2 Bruchtests

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichts im Verhältnis zu gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.

Koreanische Begriffe

Stellungen

Juchum Seogi	Reiterstellung
Moa Seogi	geschlossene Stellung
Naranhi Soegi	offene Parallelstellung
Wen Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Seogi	kurze Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung linkes Bein vorne
Oreun Ap Kupi	lange Vorwärtsstellung rechtes Bein vorne
Wen Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein vorne
Oreun Seogi	kurze Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein vorne
Wen Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) linkes Bein belastet
Oreun Dwit Kupi	lange Rückwärtsstellung (L-Stellung) rechtes Bein belastet
Ap Kkoa Seogi	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen überkreuzt davor
Beom Seogi	Tigerstellung rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen davor
Wen Beom Seogi (Tigerstellung)	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen davor
Oreun Beom Seogi (Tigerstellung)	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen davor
Wenbal Dwi Kkoa Seogi	rechter Fuß vollflächig auf dem Boden; linker Fußballen überkreuzt dahinter
Oreunbal Dwi Kkoa Seogi	linker Fuß vollflächig auf dem Boden; rechter Fußballen überkreuzt dahinter

Blocks

Arae Makki	Block nach unten
Arae Hecho Makki	Keilblock; untere Angriffsstufe

Momtong Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß vorne befindet, Körpermitte
Momtong An Makki	Block von außen mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Momtong Bakkat Makki	Außenarmblock Körpermitte
Momtong Hecho Makki	Keilblock, Körpermitte
An palmok Makki	Innenarmblock
Momtong Yop Makki	
Olgul Makki	Block in der oberen Stufe (Kopfhöhe)
Olgul Bakkat Makki	Außenarmblock Kopfhöhe
Olgul Sonnal Makki	Handkantenblock, Kopfhöhe
Wen Han Sonnal Bitureo Makki	Handkantenblock mit linker Hand
Oreun Han Sonnal Bitureo Makki	Handkantenblock mit rechter Hand
Han Sonnal Momtong Bakkat Makki	Einzelhandkantenblock, Körpermitte
Han Sonnal Bakkat Makki	Einzelhandkantenblock
Han Sonnal Momtong Yop Makki	Einzelhandkantenblock, Körpermitte
Sonnal Arae Makki	Handkantenblock untere Stufe
Sonnal Makki	(Doppel)Handkantenblock
Sonnal Momtong Makki	(Doppel)Handkantenblock, Körpermitte
Otkoreo Arae Makki	Keuzblock, Unterleib
Wen Palkup Pyojeok Chigi	Linker Ellenbogenstoß in die rechte Handfläche
Oreun Palkup Pyojeok Chigi	Rechter Ellenbogenstoß in die linke Handfläche
Nullo Makki	Handballenblock von oben
Kawi Makki	Arae Makki + Momtong Yop Makki
Pyojeok Chigi	Kick gegen die Handfläche
Wen Batangson Momtong Makki	Handballenblock mit linker Hand, Körpermitte
Oreun Batangson Momtong Makki	Handballenblock mit rechter Hand, Körpermitte
Batangson Momtong An Makki	Handballenblock mit dem Arm wo sich der Fuß hinten befindet, Körpermitte
Batangson Momtong Keodoreo An Makki	Handballenblock von außen mit Unterstützung, Körpermitte

Schläge und Stöße

Momtong Baro Jireugi	gegenseitiger Fauststoß, Körpermitte
Momtong Bandae Jireugi	gleichseitig Fauststoß, Körpermitte
Momtong Dubeon Jireugi	doppelter Fauststoß in der mittleren Stufe
Momtong Yop Jireugi	seitlicher Fauststoß, Körpermitte
Olgul Bandae Jireugi	gegenseitiger Fauststoß in der oberen Stufe
Du Jumeok Jecho Jireugi	Doppelter Fauststoß
Pyonsonkkeut Sewotzireugi	Fingerspitzenstoß (senkrecht)
Pyonsonkkeut Jireugi	Fingerspitzenstoß
Jebipoom Mok Chigi	links: Olgul Sonnal Makki rechts: Sonnal Mok Chigi
Deung Jumeok Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Palkup Dollyo Chigi	Ellenbogenschlag
Palkup Pyojeok Chigi	Ellenbogenzielschlag gegen Handfläche
Sonnal Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Mureup Chigi	Kniestoß
Me Jumeok Naeryo Chigi	Schlag von oben mit der Faustaußenseite
Deung Jumeok Olgul Ap Chigi	Faustrückenschlag nach vorne, Kopfhöhe
Deung Jumeok Olgul Bakkat Chigi	Faustrückenschlag nach außen, Kopfhöhe

Tritte

Ap Chagi	vorwärts, aufwärts Fußtritt
Yop Chagi	Seitwärts Fußtritt
Dollyo Chagi	Halbkreis Fußtritt
Kyokpa	Bruchtest

Wettkampf Kommandos

Hong	Rot
Chung	Blau
Charyeot	Achtungsstellung
Kyeongrye	Verbeugen, Gruß
Tscha U Yang U	Drehen
Joonbi	Fertig, Kampfstellung
Shijak	Start, beginnen
Kalyeo	Trennen, Auseinander
Keuman	Stopp, Ende
Kyesok	Weiterkämpfen
Kyeshi	Zeitstopp für max. 1 Minute
Shigan	Unbegrenzter Zeitstopp
kyonggo	Verwarnung
Gamjeom	Minuspunkt
Hong Seung	Sieger Rot
Chung Seung	Sieger Blau

Sonstiges

Olgul	Kopf und Hals
Momtong	Körpermitte, Gürtellinie bis zum Hals
Arae	Körper unterhalb der Gürtellinie
Makki	Block
Jireugi	Stoß, Schlag
Chigi	Stoß, Schlag
Chagi	Fußtritt, Kick
Baro	gegenseitig
Bandae	gleichseitig
Oreun	rechts
Wen	links
Wenbal	Technik mit links ausgeführt
Oreunbal	Technik mit rechts ausgeführt
Palmok	Unterarm
Sonnal	Handkante
Batangson	Handballen
Bo Jumeok	Linke Hand umfasst in Kinn Höhe rechte Faust
Sabeom(nim)	Lehrer, Meister
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Trainingshalle
Charyeot	Kommando zur "Achtung"-Stellung
Kyongle	grüßen
Sijak	Start, beginnen
Geuman	Schluss, beenden
Kihap	Kampfschrei

Wettkampffregeln Vollkontakt

Voraussetzung zur Turnierteilnahme

Kämpfer ist gesund; DTU – Pass; bei Jugendlichen Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten

Schutzausrüstung/Kleidung

Taekwondo Dobok; Kampfweste, Kopf-, Zahn-, Tief-, Unterarm-, Schienbein-, Spannschutz, Handschützer

Kampffläche

Die Kampffläche hat die Maße von 8 m x 8 m darum herum befindet sich ein andersfarbiger 1 m oder 2 m breiter Sicherheitsbereich.

Kampfdurchführung

Es wird in unterschiedlichen Alters- Gewichtsklassen gekämpft. Ein Kampf geht über 3 Runden a 2 min. mit 1 min. Pause zwischen den Runden und ggf einer 4. Runde (Sudden death Regel) bei Jugend B – D beträgt die Kampfzeit 1,5 min mit 1 min. Pause.

Bewertung

erlaubt sind nur Faust- und Fußtechniken auf die Weste. Zum Kopf sind nur Fußtechniken erlaubt
1 Punkt für Treffer auf die Kampfweste. 2 Punkte für Treffer durch einen Drehtritt auf die Kampfweste.
3 Punkte für Treffer zum Kopf. 4 Punkte für Treffer mit einem Drehtritt zum Kopf.

Kyonggo (Verwarnung)

Übertreten der Grenzlinie mit beiden Füßen, Fallenlassen, Vermeidung/Verzögerung des Kampfes, Übertreiben oder Simulieren, Kampfunterbrechung um Equipment zu richten, Fassen Festhalten, Klammern Schieben mit Hand oder Oberkörper Angriff unterhalb der Hüfte, Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie, Schlagen ins Gesicht, hohes Knie um den Angriff zu vermeiden , Unsportliches Verhalten. Für 2 Kyonggos gibt es 1 Gamjeon

Gamjeon (Strafpunkt)

Absichtlichen Angriff nach Unterbrechung, Angriff auf gestürzten Gegner, Absichtliches Werfen, Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht, Grobes unsportliches Verhalten oder Behinderung des Kampfes durch Wettkämpfer oder Coach. Absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte, Vermeiden des Kampfes

Disqualifikation

4 Minuspunkte durch Bestrafungen (über alle Runden) sowie Missachtung der Wettkampffregeln oder der Anweisungen des Schiedsrichters durch Kämpfer oder Coach führen zum Verlust des Kampfes

Niederschlag

knock down ist, wenn ein Kämpfer durch den Angriff mit einem anderen Teil des Körpers als der Fußsohle den Boden berührt. standing down ist, wenn ein Kämpfer stehend kampfunfähig ist. Der Kampfleiter zählt den Kämpfer an (1-10) kann ihn aber auch bei schweren Treffern sofort KO erklären.

Schutzbestimmung bei KO

Der Wettkampf-Arzt bestimmt, ob eine KO - Schutzsperre ausgesprochen werden muss. Die Schutzsperre beträgt 4 Wochen. Beim 2. KO innerhalb 3 Monaten beträgt die 2. Sperre 3 Monate, beim 3. KO beträgt die 3. Sperre 12 Monate. Nach einer KO Sperre muss ein Arzt die Wettkampffähigkeit bescheinigen.

Kampfergebnis

Sieg nach Punkten, Sieg durch 12 Punkte Unterschied, Sieg durch KO, Sieg durch Kampfleiter – Abbruch, Sieg durch Sudden Death (wer in der 4 Runde bei Punktegleichstand den 1. Punkt macht hat gewonnen), Sieg durch Überlegenheit (bei Punktegleichstand nach der 4. Runde bewerten die Kampfrichter), Sieg durch Aufgabe, Sieg durch Disqualifikation, Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiter

Mehr unter: http://www.dtu.de/fileadmin/dtu.de/upload/news/Regelwerk/WOT_15-12-12neu.pdf

ENTWURF

Literatur

Poomsae

The Explanation of Official Tawkwondo Poomsae

Ikpil Kang

Namjung Song

ISBN: 978-89-91237-24-7

ENTWURF

A

Ahop.....	2
An palmok Makki.....	3, 5, 21
Ap Chagi	5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 23
Ap Kkoa Seogi	20
Arae.....	3, 23
Arae Hecho Makki	16, 21
Arae Makki.....	3, 7, 9, 10, 14, 16, 18, 21

B

Baldeung Chagi.....	5
Bandae.....	3, 23
Baro.....	3, 23
Batangson.....	23
Batangson Momtong An Makki	18, 21
Batangson Momtong Keodoreo An Makki.....	18, 21
Batangson Momtong Makki	16, 21
Beom Seogi	20
Bo Jumeok.....	19, 23
Budo Sportarten.....	2

C

Chagi	3, 23
Charyeot.....	2, 23
Chigi.....	23
Chung.....	23
Chung Seung.....	23

D

Daseot.....	2
Deung Jumeok Ap Chigi	12, 14, 21
Deung Jumeok Olgul Ap Chigi	18, 21
Deung Jumeok Olgul Bakkat Chigi.....	19, 21
Do5	
Dobok.....	2, 23
Dojang.....	2, 23
Dollyo Chagi	5, 16, 23
Du Jumeok Jecho Jireugi.....	18, 21
Dul.....	2
Dwi Kkoa Seogi	14, 18, 20
Dwit Chagi	5

G

Gamjeom.....	23
Geodeureo Makki.....	3, 5
Geuman	2, 23
Gürtelfarbe und Bedeutung	2

H

Han Sonnal Bakkat Makki.....	10, 14, 21
Han Sonnal Bitureo Makki.....	16, 21

Han Sonnal Momtong Yop Makki	18, 21
Hana	2
Hong.....	23
Hong Seung.....	23
Hosinsul	3, 5

I

Ilbo Daeryeon.....	3
Ilgob	2

J

Jebipoom Mok Chigi.....	12, 21
Jireugi.....	3, 23
Joonbi.....	23
Juchum Seogi	5, 18, 20

K

Kalyeo	23
Kawi Makki.....	18, 21
Keuman	23
Kihap.....	2, 23
Koreanische Zahlen.....	2
Kwon.....	5
Kyeongrye.....	23
Kyeshi	23
Kyesok	23
Kyokpa.....	12, 23
kyonggo.....	23
Kyongle.....	2, 23

M

Makki	3, 23
Me Jumeok Naeryo Chigi.....	14, 21
Moa Seogi	18, 20
Momtong	3, 23
Momtong An Makki.....	7, 9, 10, 12, 14, 21
Momtong Bakkat Makki	3, 5, 12, 16, 21
Momtong Banae Jireugi	3, 5, 7, 9, 21
Momtong Baro Jireugi.....	3, 7, 10, 12, 16, 21
Momtong Dubeon Jireugi.....	10, 12, 21
Momtong Hecho Makki	18, 21
Momtong Makki.....	12, 14, 18, 21
Momtong Yop Makki.....	3, 5, 18, 21
Mureup Chigi	18, 21

N

Naeryo-chagi.....	5
Naranhi Soegi.....	16, 20
Net.....	2
Nulllo Makki	12, 21

O

Olgul.....	3, 23
Olgul Bakkat Makki	16, 21
Olgul Bandae Jireugi	9, 21
Olgul Makki	3, 5, 7, 9, 14, 21
Olgul Sonnal Makki	12, 21
Oreun.....	3, 23
Oreun Ap Kupi	3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 20
Oreun Ap Seogi.....	7, 9, 10, 12, 18, 20
Oreun Dwit Kupi.....	5, 10, 12, 14, 16, 18, 20
Oreun Palkup Pyojeok Chigi	19, 21
Oreun Seogi.....	14, 20
Oreunbal.....	5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 23
Otkoreo Arae Makki.....	18, 21

P

Palkup Dollyo Chigi	14, 21
Palkup Pyojeok Chigi.....	14, 21
Palmok	3, 23
Pyojeok Chagi	19, 21
Pyonsonkkeut Jireugi	3, 21
Pyonsonkkeut Sewotzireugi	12, 21

S

sabeom(nim).....	2
Sabeom(nim)	23
Set	2
Shigan.....	23
Shijak	23
Sijak	2, 23
Sonnal.....	5, 23
Sonnal Arae Makki.....	18, 21
Sonnal Makki	12, 21
Sonnal Mok Chigi	10, 21
Sonnal Momtong Makki.....	16, 21

T

Tae.....	5
Taeguk 1 Jang (Taeguk II Jang)	6, 7
Taeguk 2 Jang (Taeguk I Jang).....	9
Taeguk 3 Jang (Taeguk Sam Jang).....	10
Taeguk 4 Jang (Taeguk Sa Jang).....	13
Taeguk 5 Jang (Taeguk Oh Jang).....	15
Taeguk 6 Jang (Taeguk Yuk Jang).....	17
Taeguk 7 Jang (Taeguk Chil Jang).....	19
Tora	5
Tscha U Yang U.....	23
Ty 2, 23	

W

Wen	3, 23
Wen Ap Kupi	3, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 20
Wen Ap Seogi	7, 9, 10, 12, 18, 20
Wen Beom Seogi.....	18, 20

Wen Dwit Kupi	10, 12, 14, 16, 18, 20
Wen Palkup Pyojeok Chigi	19, 21
Wen Seogi	5, 14, 20
Wenbal	7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 23

Y

Yeodeul	2
Yeol.....	2
Yeosot.....	2
Yop Chagi	5, 12, 14, 23

ENTWURF