

Theorie

10. Kup

- Dojang – Etikette
 - Verbeugen, wenn man den Dojang betritt
 - Begrüßung des Trainers und der Höhergraduierten
 - Nach dem Ankleiden zum Training ist das Hinausgehen nicht mehr erlaubt
 - Im Training nichts essen oder trinken
 - Rauchen und Trinken während und vor dem Training ist nicht erlaubt
 - Keinen Schmuck tragen
 - Keinen Kaugummi kauen
 - Reden, lachen und lärmern während des Trainings ist verboten ; auch die Zuschauer verhalten sich ruhig
 - Die Anweisungen des Trainers befolgen
 - Die gelernten Techniken nicht außerhalb des Trainings anwenden
- Übersetzung / Erklärung Tae Kwon Do
 - Tae – Fuß(techniken)
 - Kwon – Arm(techniken)
 - Do – der Weg, die Lehre
- Zählen von 1-10
 - Hana, dul, set, net, dasot, yosot, ilgop, yodul, ahop, yol

9. Kup

- Fachbegriffe

arae	Unterleib (vom Nabel abwärts)
momtong	Rumpf (Schlüsselbein bis Nabel)
olgul	Gesicht (Schlüsselbein aufwärts)
chagi	Schlag, Tritt
jirugi	Stoß/Fauststoß
makki	Block
kihap	„Schrei“
dobok	Tae Kwon Do Anzug
ty	Gürtel
dojang	Übungsraum
sabomnim	Trainer, Lehrer
bandae	gleichseitig (Handtechnik wo Fuß vorne)
baro	gegenseitig (Handtechnik wo Fuß hinten)
- Kommandos

guman	Ende der Übung, aufhören
paro	zurück zur Ausgangsstellung
junbi	vorbereiten
charyot	Achtung
sijak	(Kampf-)Beginn, beginnen
kyongre	Verbeugen
- Ansätze und Endpunkt der Grundtechniken (Hand und Fuß)

8. Kup

- Techniken und Stände des 1.Taeguk
- Fachbegriffe (Richtungs- und Bewegungsangaben)

pal pakkeo	Fuß/Arm wechseln
tydor	umdrehen
wen	links
orun	rechts
an	nach innen, Innenseite
bakkat	außen, nach außen, auswärts
yop	seitlich
ap	vorne
dwi	hinten, nach hinten, rückwärts
- Fachbegriffe (Rund um den Wettkampf)

chung sung	Sieg für Blau
hong sung	Sieg für Rot
hogu	Schutzweste
kallyo	Kampfunterbrechung, trennen
kamjom	Minuspunkt
Kyonggo	Verwarnung
- Größe der Wettkampffläche
8 Meter x 8 Meter

7. Kup

- Techniken und Stände des 2.Taeguk
- Minuspunkte
 - a) Angreifen des Gegners nach „kalyeo“
 - b) Angriff auf den gefallenen Gegner/am Boden liegenden Gegner
 - c) Zu Boden werfen des Gegners/das Bein halten und niederstoßen
 - d) Absichtliches Angreifen des Gesichts des Gegners mit der Hand oder Faust
 - e) Unterbrechung des Wettkampfes durch Wettkämpfer oder Betreuer
 - f) Gewaltsame oder übertriebene Äußerungen eines Kämpfers oder Betreuers bzw. unangemessenes Benehmen
- Verwarnungen
 - a) Überschreiten der Kampfflächenbegrenzung
 - b) (Ausweichen durch Rücken zeigen)
 - c) Hinfallen
 - d) Kampfvermeidung
 - e) Halten, Schieben, Klammern des Gegners
 - f) Angriff in die Leistengegend (Tiefschlag)
 - g) Vortäuschen einer Verletzung
 - h) Stoß oder Angriff mit dem Knie/Kopfstoß
 - i) Treffen mit der Hand oder Faust ins Gesicht des Gegners
 - j) Angeben unerwünschter Bemerkungen und jedes Fehlverhalten eines Kämpfers oder Betreuers

6. Kup

- Techniken und Stände des 3.Taeguk
- Wettkampfausrüstung
Dobok, Gürtel, Handtuch, Trinkflasche, Kopfschutz, Schutzweste, Tiefschutz, Unterarmschutz, Schienbeinschutz, Zahnschutz (weiß oder farblos); Handschuhe, Ristschutz (bis Junioren)
- Trefferzonen
Momtong (Schläge mit Fäusten und Füßen auf den Bereich, der von der Schutzweste bedeckt ist, sind erlaubt)
Olgul (das ganze Gesicht und beide Ohren einschließlich dem Hals; Attacken auf den Hinterkopf sind nicht erlaubt;
Attacken auf den Kopf/das Gesicht sind nur mit den Füßen erlaubt)
- Kampfentscheidungen
 - a) K.O.
 - b) RSC (Kampfleiterabbruch) = Gegner kann wegen Verletzung nicht weiterkämpfen
 - c) Punkte
 - d) Aufgabe
 - e) Disqualifikation (z.B.: Gewicht nicht/ fehlende Schutzausrüstung)
 - f) Strafentscheidung = Minuspunkte (ab 4 Minuspunkte)

5. Kup

- Techniken und Stände des 4.Taeguk
- Was ist bei der richtigen Ausführung eines Kicks zu beachten (allgemein):
Knie körpermittig hochziehen
Atemtechnik
Ferse des Standbeines nur geringfügig anheben
Körperspannung
Hüfteinsatz
Kontrolle der Oberkörperlage, -haltung
Blick (Kopfhaltung)
Kontrolle der Armführung
Kickbein aktiv absetzen
Gleichgewichtszustand nach Kickausführung sofort wieder herstellen
Zielgenauigkeit
Kihap
- Beschreibe die richtige Ausführung eines ap chagis
Ferse des Standfußes so weit als möglich nach innen drehen (mind. 45°)
Knie hochziehen, „snapping“
aufgestellte Zehen (Gegner muss mit dem Ballen getroffen werden),
Standfuß ausdrehen (,Weg frei machen'),.
- Beschreibe die richtige Ausführung eines apolgi chagis
Tritt mit der Ferse nach unten (mit gestrecktem Bein),
Locker hinaufziehen und schnell und kraftvoll (mit gestrecktem Bein) nach unten schlagen
Becken nach vorne bringen,...
- Was versteht man unter ‚Dreipunkt-Einrasten‘?
Die Technik,
die Gegenbewegung und
der Hüfteinsatz enden
gleichzeitig in einer Bewegung.
Nur so kommt es zum optimalen Kraftimpuls.
- Kriterien einer TKD-Diskussion
Vielfalt, (Ziel-)Genauigkeit und Krafteinsatz der Techniken,
Raumverhalten, Distanz, Schnelligkeit, Kihap.

4. Kup

- Techniken und Stände des 5.Taeguk
- Beschreibe die richtige Ausführung eines nereo chagis
Locker hinaufziehen und schnell und kraftvoll (mit abgewinkelttem Bein) nach unten schlagen
Becken nach vorne bringen, mit der Fußfläche nach unten schlagen
- Beschreibe die richtige Ausführung eines milo chagis
Knie körpermittig anziehen
Trefferzone ist momtong
Gegner wird mit Fußfläche geschoben (Schubkick)
- Beschreibe die richtige Ausführung eines Fauststoßes
Faust beim Aufprall immer fest schließen
Mit maximaler Geschwindigkeit
Drehbewegung von 180° Grad bei Schlag- und Gegenhand (Gegendrehung im Handgelenk)
Dreipunkt-Einrasten beachten!
Maximale Körperspannung beim Aufprall
- Was ist bei der richtigen Ausführung einer Sonnal Technik zu beachten?
Handkantenschlag - Finger gestreckt und den Daumen anwinkeln
Maximale Verspannung der Finger und der Handkante(Trefferbereich maximal angespannt.)
- Kriterien Poomse
Rhythmus, Krafteinsatz, Genauigkeit (Körperhaltung), Ästhetik, Bewegungsdiagramm, Konzentration, Kihap, Würde
Dongjak: eine einzelne Bewegung
Poom: eine Bewegungsform, die aus mehreren Dongjaks bestehen kann

3. Kup

- Techniken und Stände des 6.Taeguk
- Beschreibe die richtige Ausführung eines yop chagis
Seitlicher Kick mit der Ferse zum Ziel
Drehung des Rumpfes zum Ziel hin (aufrechter Oberkörper)
Fuß und Zehen anwinkeln (Fußhacke)
Ferse höchster Punkt
Bei Kickausführung darf Knie nicht nach unten bewegt werden
Bei Kickausführung Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen
Beide Hände in Kickrichtung
Standfuß entgegen der Kickrichtung ausdrehen
Bein durch Hüftbeugung aktiv zurückholen. (Bein nicht ‚herunterfallen‘ lassen)
- Beschreibe die richtige Ausführung eines dy chagis
Drehtechnik mit der Ferse
Bei Kickausführung Ferse an Standknie vorbeiführen
Aufrechter Oberkörper und Ziel über Kickschulter ins Visier nehmen
Bei Kickausführung Standbein gebeugt (erst in letzter Phase durchstrecken)
Bauch- und Gesäßmuskeln angespannt
Standfuß entgegen der Kickrichtung
Getroffen wird mit Fußkante oder Ferse
- Beschreibe die richtige Ausführung eines palkup dollyo chigis
Schlag mit dem Ellenbogen nach innen
Zielpunkt des Ellenbogens momtong oder olgul
Beim Schlag muss gleichzeitig die Hüfte einrasten
Die Faust des Schlagarmes kann in der geöffneten Gegenhand abgestützt werden.
- Beschreibe die richtige Ausführung eines dungjumoks
Faustrückenschlag - Schlaghand außen führen
Ähnlich wie momtong makki nur nach vorne und höher (injung Nasenrille)
ausführen
Drehung nicht aus Handgelenk sondern durch Drehung des Unterarmes mit
stabilisiertem Handgelenk
Keine Seitneigung des Oberkörpers (nur Drehung um senkrechte
Körperachse)
- Kriterien Schrittesparring (Hanbon Kyorugi)
Blick, Konzentration, Genauigkeit (Stand, Technik), Distanz, Kihap,
Krafteinsatz, Timing

2. Kup

- Techniken und Stände des 7.Taeguk
- Beschreibe die richtige Ausführung eines mom dollyo chagis
Fersendrehschlag – Ansatz wie dy chagi
Knie des Standfußes nach innen drehen und erst beim Aufprall durchstrecken
Oberkörper aufrecht (Gegenschulter zum Kickfuß nach vorne drehen)
Schnappbewegung des Kickfußes, Auftreffen mit Ferse oder Fußfläche
- Beschreibe die richtige Ausführung eines twio dyro bandal chagis
Über den Rücken gedrehter, gesprungener bandal chagi
Beidbeinig abstoßen und so die Drehgeschwindigkeit erhöhen
,Zwischenhüpfer' unbedingt vermeiden, d.h. gedreht wird in der Luft und der
Standfuß berührt erst bei Kickausführung wieder den Boden und muss
außerhalb der Körperlinie mit der Ferse in Kickrichtung abgesetzt werden.
Oberkörper aufrecht
- Beschreibe die richtige Ausführung eines pyonsonkut sewo chirugi
Ziel ist der Solarplexus des Gegners
Sticharm waagrecht (ausgestreckt) und Handkante mit Daumen nach oben.
Anderer Arm unterstützt Stichhand indem die Stichhand mit dem
Ellbogengelenk auf der Handoberseite des anderen Armes aufliegt (nullo
maki).
- Beschreibe die richtige Ausführung eines gawi makkis
Beim gawi makki handelt es sich um die gleichzeitige Ausführung eines arae-
makkis und eines momtong-makkis.
Hüfteinsatz nicht vergessen
- Kriterien Selbstverteidigung (Hosinsul)
Exakte Technik, Wirksamkeit des Hebels, Krafteinsatz, Effizienz, Befreiung,
Abschlußschlag oder Festhaltegriff

1. Kup

- Techniken und Stände des 8.Taeguk
- Was ist bei der richtigen Ausführung eines Sprungkicks zu beachten:
Zuerst springen oder ‚fliegen‘ bzw. drehen, dann kicken
Kicken am höchsten Punkt der Flugbahn
Das nicht kickende Bein soll angezogen werden
Weiches, federndes Landen
Gleichgewicht und Stand sofort wieder einnehmen
- Was ist bei der richtigen Ausführung von Mehrfach-Handtechniken zu beachten?
Das wichtigste ist die Korrektheit (Ansatz , Ausführung und Zielpunkt) jeder Einzeltechnik. (nicht ‚hudeln‘).
Gegenbewegung und Hüfteinsatz bei **jeder** Technik
Grundsätzlich gilt:
Einzeltechnik -> immer mit Kihap.
Mehrfachtechnik -> Kihap bei der letzten Technik
- Kriterien Bruchtest (Kyokpa)
Exakte Technik, Körperspannung und Stand, maximale Kraftentfaltung, Kihap, Mut, Konzentration
Bedeutung des „Ki“ = Energie/Kraft

Die Bedeutung bzw. Symbolik der Taeguks:

1. Taeguk: Himmel und Licht
2. Taeguk: Fröhlichkeit
3. Taeguk: Feuer
4. Taeguk: Donner
5. Taeguk: Wind
6. Taeguk: Wasser
7. Taeguk: Berg
8. Taeguk: Erde

Die Symbolik der Gürtelfarben:

Weiß	Anfänger, unwissend
Gelb	(Weizen-)feld, das einmal Früchte tragen soll
Grün	erste Erfolge (Früchte) sind bereits sichtbar
Blau	Farbe und Weite des Himmels, abheben (diese Farbe verleiht Flügel)
Braun	Erde, mit beiden Beinen (wieder) am Boden
Rot	Signalfarbe, Achtung, hier wächst etwas Großes heran, höchste Stufe der Schülergrade
Schwarz	Meistergrad, vereinigt alle Farben in sich