

DO | MIN

kampfkunst heute.



Theorie

Du solltest alle Inhalte bis zu einschließlich dem Rang, den du erreichen möchtest kennen.

9. Kup (weiß-gelber Gürtel)

Was heißt Taekwondo?

- Tae: springen, treten – steht für die Beintechniken
Kwon: Faust – steht für die Handtechniken
Do: Weg – steht für die geistige Entwicklung
die/der Schüler/in macht

Woher kommt Taekwondo?

Südkorea

Wie heißt der Trainingsort?

Dojang

Wie heißt der Taekwondo Anzug?

Dobok

Bezeichnungen der Techniken:

Vorwärtsstellung	Ap-sogi
gebeugte Vorwärtsstellung	Ap-gubi(-sogi)
Vorwärtstritt	Ap-chagi
Innensicheltritt	An-chagi
Außensicheltritt	Pakkat-chagi
Fauststoß zur Mitte	Momtong- jirugi
Block	Makki
Tritt	Chagi

8. Kup (gelber Gürtel)

Wie heißen die Körperzonen?

- Arae: untere Zone – Bauchnabel abwärts
Momtong: mittlere Zone – von Bauchnabel bis Schlüsselbein
Olgul: obere Zone – vom Schlüsselbein aufwärts

Wie heißt der Gürtel?

Ty

Wann verbeugen wir uns?

- Beim Betreten/ Verlassen des Dojangs
- Vor und nach Unterricht und Partnerübungen

Warum verbeugen wir uns?

- Wir begrüßen Trainer/ Mitschüler
- Wir zeigen Respekt und konzentrieren uns auf den Unterricht

Was bedeutet Taeryon?

Kampf

Zahlen:

- 1 – Hana 2 – Dul 3 – Set 4 – Net 5 – Tasot
6 – Yasot 7 – Ilgop 8 – Yodol 9 – Ahop 10 – Yol

Bezeichnungen der Techniken:

Abwärtstritt	Naeryo-chagi
Push-Tritt	Mireo-chagi
Halbkreisfußtritt mit dem Fußspann	Paltung-(dollyo)-chagi
Fauststoß zum Kopf	Olgul-jirugi
Tiefblock	Arae-makki
Mittelblock (nach innen)	Momtong-an-makki
Kopfblock	Olgul-makki
Schlag	Chigi

7. Kup (gelb-grüner Gürtel)

Was sind die Dojang- Regeln?

- Erscheine pünktlich
- Vermeide unnötiges Reden und fluchen
- Behandle Trainer und Partner mit Respekt
- Halte dich an die Anweisungen des Trainers
- Aussehen:
 - Trage einen sauberen Dobok und richtig gebundenen Ty
 - Lege Schmuck und Uhren ab
 - Achte auf Körperpflege, besonders Finger- und Fußnägel müssen kurz sein und die Füße gewaschen

Was sind Poomsae?

Bewegungsformen, die einen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner darstellen.

Wie heißt die erste Poomsae?

Taeguk Il-Chang

Wie heißen die Kommandos zum Angrüßen?

Charyot = Achtung, Kyongne = Begrüßen

Was bedeutet Il-bo Taeryon?

Einschrittkampf

Bezeichnungen der Techniken:

Grußstellung	Moa-sogi
Parallelstellung	Naranhi-sogi
Seitwärtsstellung	Juchum-sogi
Innensicheltritt	An-chagi
Außensicheltritt	Pakkat-chagi
Doppelter Tiefblock	Arae-hechyo-makki
Mittelblock nach außen	Momtong-pakkat-makki
Handkantenschlag (nach innen)	Hanssonal-an-mok-chigi

6. Kup (grüner Gürtel)

Welche Disziplinen gibt es im Taekwondo?

- 1.) Grundschule (u.a. Einschrittkampf)
- 2.) Poomsae
- 3.) Kampf
- 4.) Selbstverteidigung
- 5.) Bruchtest

Wofür nutzen wir die Poomsae?

Techniken zu erlernen und sie zu Abwehr und Angriff miteinander zu verbinden sowie Bewegung und Atmung aufeinander abzustimmen

Wie heißt die zweite Poomsae?

Taeguk Ih-Chang

Wie heißt Kommandos für Unterbrechungen?

Kallyo = Unterbrechen, Kyesok = Fortfahren,

Wie heißt Kommandos für Beginn und Ende?

Sijak = Beginn, Keuman = Ende

Nach welchen Kriterien wird eine Poomsae bewertet?

<u>Technik</u>	<u>Präsentation</u>
Exaktheit der Basis Bewegungen	Geschwindigkeit und Kraft
Exaktheit der individuellen Bewegungen der Poomsae	Rhythmus und Tempo
Balance	Ausdruck von Energie

Bezeichnungen der Techniken:

(gebeugte) Rückwärtsstellung	Dwit-gubi(-sogi)
Peitschentritt	Huryo-chagi
Innerer Unterarmblock nach außen	An-palmok-momtong-pakkat-makki
Handkantenblock nach innen	Hanssonal-momtong-an-makki
Handkantenblock nach außen	Hanssonal-momtong-pakkat-makki
Handkantenschlag (nach außen)	Hanssonal-pakkat-mok-chigi

5. Kup (grün-blauer Gürtel)

Wie lautet der Notwehrparagraf?

StGB § 32 Notwehr:

(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.

Dazu: Ein Angriff kann gegen Gesundheit, Leben, Besitz oder Ehre gerichtet sein. Ein Angriff darf nicht provoziert werden. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein

Wie werden gültige Punkte im Zweikampf vergeben?

1 Pkt.	Faust auf die Kampfweste
2 Pkt	Fußtritt auf die Kampfweste
3 Pkt	Fußtritt zum Kopf
4 Pkt	Drehtritt auf die Kampfweste
5 Pkt	Drehtritt zum Kopf
1 Pkt	„Gam-jeon“ an den gegnerischen Wettkämpfer vergeben

Was ist ein „Gam-jeon“?

Eine Bestrafung durch den Kampfleiter für eine verbotene Handlung.

Wie heißt die dritte Poomsae?

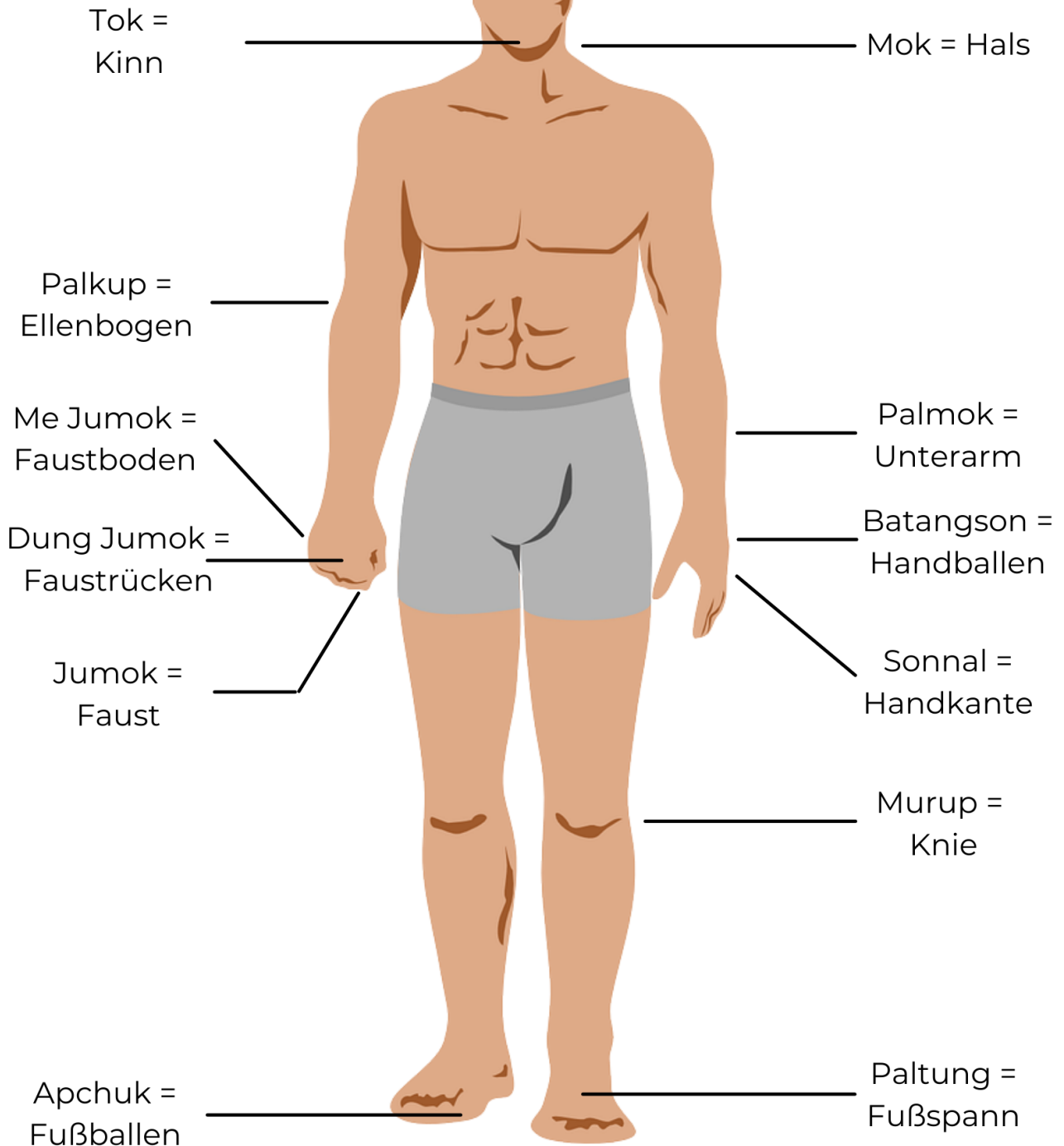
Taeguk Sam-Chang

Bezeichnungen der Techniken:

Rückwärtstritt	Dwit-chagi
Fußspanntritt (vorderes Bein)	Cut-paltung-chagi
Selbstverteidigung	Hosinsul
Gegenseitig	Bandae
Gleichseitig	Baro
Stützblock	Goduro-makki
Handkantenstützblock	Sonnal-goduro-makki
Faustrückenschlag nach vorne	Dung-jumok-ap-chigi
Faustrückenschlag von der Seite	Dung-jumok-pakkat-chigi

DO|MIN[©]

kampfkunst heute.



4. Kup (blauer Gürtel)

Wofür stehen die Taekwondo Gürtel?

	10. & 9. Kup	Der weiße Gürtel repräsentiert den neuen Schüler, das „unbeschriebene“ Blatt“, der noch nichts vom Taekwondo gelernt hat.
	8. & 7. Kup	Der gelbe Gürtel steht symbolisch für den Samen des Wissens, der in die Erde eingepflanzt wird.
	6. & 5. Kup	Der grüne Gürtel symbolisiert die Pflanze des Wissens, die wächst und gedeiht.
	4. & 3. Kup	Der blaue Gürtel steht für den Himmel, den der Baum erreicht hat. Er steht auch für unbegrenzte Möglichkeiten.
	2. & 1. Kup	Der rote Gürtel bedeutet „Achtung“, hier entsteht etwas Besonderes.
	1. bis 9. Dan	Der schwarze Gürtel beinhaltet alle anderen Farben in sich. Er ist der Meistergrad und auch die Farbe des Universums in seiner unendlichen Weite.

:

Wie heißt die vierte Poomsae?

Taeguk Sa-Chang

Wofür gibt es einen „Gam-Jeon“?

- Unsportliches Verhalten (z.Bsp. Beleidigungen)	- Kopfstoß, Kniestöß & Treten unterhalb der Hüfte
- Übertreten der Grenzlinie	- Anheben des Fußes zum Block
- Kampf vermeiden oder verzögern	- Anheben des Fußes oder Tritte in die Luft für mehr als 3 Sekunden, um mögliche gegnerische Angriffsbewegungen zu verhindern
- Festhalten des Gegners	
- Schieben des Gegners über die Grenzlinie	- Wegtreten des gegnerischen Fußes

Was gehört zu einer komplettem Schutzausrüstung?

- Kopfschutz
- Zahnschutz
- Kampfweste
- Unterarmschutz
- Handschutz
- Tiefschutz
- Schienbeinschutz
- Spannsenschutz

Bezeichnungen der Techniken:

Oreun Sogi	Rechtsstellung
Wen Sogi	Linksstellung
Junbi	Vorbereiten
Tora	Kehrtwende
Handkantenkopfblock	Hanssonal-olgul-makki
Seitwärtstritt	Yop-chagi
Handkantenblock nach außen	Hanssonal-momtong-pakkat-makki
Senkrechter Fingerstich	Pyonsonkut-sewo-jirugi
Gesichtsblock + Handkantenschlag von außen nach innen (Schwalbenschlag)	Jebipum-mok-chigi

3. Kup (blau-roter Gürtel)

Wie heißt die koreanische Flagge?

Taegukki

Was bedeutet die koreanische Flagge?

Die koreanische Flagge besteht aus einem rot-blauem Ying-Yang Zeichen in der Mitte, umgeben von vier schräg gestellten Zeichen aus der Pakwaschrift, welche für die vier Elemente Himmel, Wasser, Feuer und Erde stehen.

Was ist das Kukkiwon?

Die Zentrale des Weltverbandes „World Taekwondo (WT)“ in Seoul, Korea.

Wie heißt die fünfte Poomsae?

Taeguk Oh-Chang

Was bedeutet Trainer/Meister/Großmeister?

Sabom oder Sabom-nim

Bezeichnungen der Techniken:

Gedrehter Seitwärtstritt	Tora-yop-chagi
Körpergedrehter Peitschentritt	Mom-dollyo-huryo-chagi
Innerer Unterarmblock nach außen	An-palmok-momtong-pakkat-makki
Handballenblock nach außen	Batangson-pakkat-makki
Bom Sogi	Tigerstellung
Faustbodenschlag von oben nach unten	Me-jumok-naeryo-chigi
(gedrehter) Ellenbogenschlag von außen	Palkup-dollyo-chigi

Wofür stehen die Schülerformen? (I)

Taeguk II (1.) Chang	Himmel	Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang allen Seins.
Taeguk Ih (2.) Chang	See	Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine Gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen sein läßt.
Taeguk Sam (3.) Chang	Feuer	Durch seine Intelligenz hat es der Mensch verstanden, das Feuer zu zähmen. Das Feuer gibt dem Menschen Wärme und Licht, es begeistert ihn und gibt ihm Hoffnung und Zuversicht. Das Feuer weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken im Menschen,
Taeguk Sa (4.) Chang	Donner	Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet aber auch gleichzeitig Kraft und Macht. Entsprechend diesem Symbol drücken die Bewegungen dieser Poomsae Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr in kraftvollen und zielstrebigen (schnellen) Bewegungen aus.

2. Kup (roter Gürtel)

Wie heißt die sechste Poomsae?

Taeguk Yuk Chang

Wie groß ist die Wettkampffläche?

Es gibt zwei Optionen:

1.) Ein Quadrat mit den Maßen 8mx8m

2.) Ein Oktagon mit acht gleichen Schenkeln von 3,3m. Hier beträgt die Diagonale 8m.

Um die Kampffläche herum befindet sich ein Sicherheitsbereich.

Dieser muss 1m und kann 2m breit sein.

Was ist der Gegenzug?

Eine ausgleichende Bewegung mit dem nicht schlagenden Arm, um das Gleichgewicht bei explosiv ausgeführten Techniken zu sichern.

Wie werden Techniken schnellstmöglich ausgeführt-?

Bei einer permanenten Muskelanspannung wird eine Bewegung verlangsamt. Die Muskeln sollten während der Bewegung entspannt sein und erst am Ende der Bewegung angespannt werden.

Bezeichnungen der Techniken:

Zweifacher Vorwärtstritt im Sprung	Dubaldangsang-ap-chagi
Selbstverteidigung	Hosinsul
Innerer Unterarmblock nach außen	An-palmok-momtong-pakkat-makki
nach außen gedrehter Handkantenblock auf Kopfhöhe	Hanssonal-olgul-pituro-makki
Handkantenstützblock nach unten	Hanssonal-arae-goduro-makki
Scherenblock	Gawi-makki
Zweifacher Yop Chagi	Ih-dan-yop-chagi

Wofür stehen die Schülerformen? (II)

Taeguk Oh (5.) Chang	Wind	Trotz Stürme und Tornados hat der Wind eigentlich eine gute Bedeutung. Der Wind verteilt die Samen und zerstreut die dunklen Wolken. Er symbolisiert sowohl Kraft der Zerstörung als auch des Aufbaus.
Taeguk Yuk (6.) Chang	Wasser	Wie das Wasser, das immer bergab fließt, fließen die Bewegungen der Poomsae ineinander über, durch Fußtritte unterbrochen.
Taeguk Chill (7.) Chang	Berg	Drückt man das Symbol für Taeguk Chill Chang in chinesischer Schrift aus, bedeutet es höchster oder oberster Haltepunkt oder wörtlich Gipfel eines Berges. Das Symbol steht hier für Berg. Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, daß er geht, wenn er muß, und anhält, wenn dies geboten ist.
Taeguk Pal (8.) Chang	Erde	Die Erde ist die Mutter des Lebens, sie bringt dieses nicht nur hervor, sondern sie sorgt auch dafür, daß es erhalten und entwickelt wird. Sie macht erst durch ihre Fruchtbarkeit die Schöpfung des Himmels möglich. Der Kreislauf wird wieder geschlossen.

Bewegungsrichtungen (I)

An	Nach innen
Ap	Nach vorne
Yop	Seitwärts
Dwit	Nach hinten
Dollyo	Drehen
Momdollyo	körpergedreht
Naeryo	Abwärts
Pakkat	Nach außen
Twio	gesprungen

1. Kup (rote-schwarzer Gürtel)

Wie heißt die siebte Poomsae?

Taeguk Chill Chang

Was bedeutet Trainingsperiodisierung?

Unter Trainingsperiodisierung versteht man eine zyklische Strukturierung des sportlichen Trainings mit dem Ziel der Leistungssteigerung.

Hierbei unterscheidet man unter Mikro (2 bis 7 Tage, Meso-(4-6 Wochen) und Makro- (6 Wochen bis mehrere Monate) und Jahreszyklen (ein oder mehrere Jahre). In jedem Zyklus gibt es verschiedene Phasen die meist einen oder mehrer Höhepunkte beinhalten an denen eine maximale Leistung abgerufen werden kann.

Verbandsstruktur

1961 Gründung der Korean Taekwondo Association (KTA)

1966 Gründung der International Taekwondo Federation (ITF)

1970 Streit zwischen KTA und Choi Hong Hi → Auswanderung

1972 Sitzverlegung der ITF nach Toronto/Kanada

Gründung der World Taekwondo Federation (WTF) in Seoul/Korea

1976 Gründung der European Taekwondo Union (ETU)

1980 Anerkennung der WTF durch das Internationale Olympische Komitee (IOC) in Moskau

1981 Gründung der Deutschen Taekwondo Union (DTU)

1981 Gründung der Niedersächsischen Taekwondo Union (NTU)

1982 Aufnahme der DTU in den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)

Geschichte des Taekwondo

Die Ursprünge des Taekwondo sind verzweigt. So gibt es artverwandte Techniken in fast allen anderen ostasiatischen Kampfkünsten.

Vor ca. 2000 Jahren war das heutige Korea in die drei Königreiche Koguryo, Baekchae und Sylla eingeteilt.

Der Ursprung des Taekwondo führt auf die Koguryo-Dynastie 37 vor Christus im Norden des Landes zurück. Die in dieser Zeit ausgeübte Kampfkunst nannte man Taekyon.

918 entstand zudem das Königreich Koryo, es ging größtenteils aus den Königreichen Baekchae und Sylla hervor und dort wurde eine Kampfunst mit dem Namen Subaek betrieben.

Im Jahre 1910 wurde Korea durch die Japaner besetzt. Taekyon und Subaek wurden verboten und Karate wurde eingeführt. Nach der Niederlage der Japaner 1945 wurden wieder koreanische Kampfkunstschulen eröffnet. Hier entstanden fünf Stilrichtungen (Oh Do Kwan, Han Mu Kwan, Chong Do Kwan, Ji Do Kwan, Mu Do Kwan und Song Mu Kwan).

Der Begriff Taekwondo wurde 1955 durch den General Choi Hong Hi (1918-2002) und einem Gremium koreanischer Großmeister geprägt mit dem Ziel die verschiedenen zu dieser Zeit in Korea praktizierten Kampfkunststile zu vereinen.

Taekwondo wurde im Auftrag der südkoreanischen Regierung zu einem Nationalsport und einer Wettkampfdisziplin gestaltet, daher lässt sich Taekwondo nicht zu den klassischen Kampfkünsten, sondern eher zu Sportarten hinzuzählen.

In Korea zum Volkssport etabliert, wurde es Pflicht bei Polizei, Militär und Sportinternaten. Innerhalb der normalen Schulausbildung können Schüler das Fach Taekwondo an der Universität studieren.. 1965 stellte ein fünfköpfiges Team von koreanischen Meistern die Kampfkunst in mehreren Ländern unter anderem dem damaligen Westdeutschland vor.

Die erste Taekwondo Weltmeisterschaft fand 1973 in Seoul/Korea statt. Bis heute ist Korea die führende Nation in dieser Sportart.

Mit der Gründung der „World Taekwondo Federation (WTF)“, heute nur „World Taekwondo (WT)“ Ende der siebziger Jahre erhielt Taekwondo die letzte Weiterentwicklung zu einem modernen Wettkampfsport.

Seit Sidney 2000 ist Taekwondo auch eine olympische Disziplin.

Was bedeutet Taeguk?

Große Ewigkeit -mit Taeguk ist die unvorstellbare Ewigkeit gemeint, also der Ursprung des Seins, ohne Anfang und Ende, wie das Universum. Denn nichts kann zerstört werden, alles wandelt sich. Aus dem Buch der Wandlungen (I Ging) erhielten die Poomsae ihre Bedeutung.

Wozu ist der Gürtel da?

Der Gürtel hat im Taekwondo mehrere Funktionen.

Er sitzt 3 Fingerbreit unter dem Bauchnabel, hier sitzt das oft in der asiatischen Philosophie genannte Zentrum, das für die Entstehung der Lebenskraft (Chi) verantwortlich ist.

An der richtigen Stelle und mit richtigem Druck gebunden ermöglicht es der Gürtel, nahezu den gesamten Körper blitzartig anzuspannen, um zum Beispiel einen Tritt gezielt auszuführen oder um einen Treffer „einzustecken“. Dieses Phänomen kann man auch bei Gewichthebern beobachten, die den Kraftgürtel nicht am Bauch tragen, sondern drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel. Außerdem symbolisiert er eine Rangordnung, die Graduierungen sind hierbei in Schülergrade (Kup) und Meistergrade (Dan) unterteilt, wobei sich die Farbe nach Erlangung des ersten Meistergrades nicht mehr ändert.

Es ist Aufgabe des Lehrers die Schüler daran zu erinnern, dass nicht die Gürtelfarbe sondern ihre Entwicklung wichtig ist.

Jeder Schüler verdient das gleiche Maß an Respekt, ungeachtet seiner Gürtelfarbe, jedoch muss der Anfänger auf den Fortgeschrittenen hören, falls dieser ihm einen Rat oder eine Ermahnung gibt.

Der Gürtel im Taekwondo ist ein Zeichen des erreichten Rangs und des Könnens. Als Repräsentation sollte er stets mit Respekt behandelt werden. Der Respekt vor dem eigenen Gürtel symbolisiert den Respekt vor der eigenen Leistung und der harten Arbeit, die dahinter steckt.

Er sollte nie gewaschen werden um die durch das Training angesammelte Energie zu bewahren. Sich um den eigenen Gürtel zu kümmern, ist auch eine Lektion der Achtsamkeit, da der Gürtel stets an einem besonderen Platz aufbewahrt werden sollte.

Bewegungsrichtungen (II)

Dubon	doppelt
Koa	überkreuzt
Mireo	gestoßen
Momdollyo	körpergedreht
Ollyo	aufwärts
Otgoro	gekreuzt
Hechyo	auseinander/keilförmig
Oreun	rechts
Wen	links

