

Kampfsportschule



Bücher



Prüfungsprogramm

Prüfung zum 1. Kup (schwarzer Streifen)

Tul: Hwa-Rang
Toi-Gye

Tulbedeutung:

Hwa Rang ist nach der Jugendgruppe benannt, welche sich im frühen 7. Jahrhundert während der Silla- Dynastie gebildet hat. Die 29 Bewegungen deuten auf die 29. Infanteriedivision hin, in der Taekwon-Do zur Reife fand.

Sambo-Matsogi 3 Schrittkampf
12 Techniken Kinder:8 Techniken

Ibo-Matsogi 2 Schrittkampf
10 Techniken Kinder: 6 Techniken

Ilbo-Matsogi 1 Schrittkampf
15 Techniken Kinder: 10 Techniken

Jayu-Matsog Freikampf

Hosinsul: Selbstverteidigung
Abwehr gegen Stockangriff

Kyok-Pa Bruchtest
Twimyo Dolly Chagi
Dwit Chagi

Allgemein

1. Taekwon Do Eid

1. Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwon Do einzuhalten.
2. Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle höher Graduierten zu achten.
3. Ich verpflichte mich, Taekwon-Do nie zu missbrauchen.
4. Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen.
5. Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlichen Welt mitzuarbeiten.

Das große Gebot für Schüler

1. Man darf nie des Lernens müde werden. Ein guter Schüler kann jederzeit und überall lernen. Dies ist der Schlüssel zum Wissen.
2. Ein guter Schüler muss bereit sein, seiner Kunst und seinem Lehrer Opfer zu bringen. Viele Schüler sind der Ansicht, dass ihr Trainer eine Ware ist, die man mit monatlichen Zahlungen kaufen kann und weigern sich, an Vorführungen, am Unterricht und an Arbeiten in der Trainingshalle teilzunehmen. Auf diese Art Schüler kann jeder Lehrer verzichten!
3. Man muss Gürtelinhaber niedrigeren Ranges immer ein Vorbild sein. Es ist ganz natürlich, dass diese versuchen, älteren Schülern nachzuzahlen.
4. Man sollte immer loyal sein und nie den Trainer, Taekwon-Do oder die Unterrichtsmethode kritisieren.
5. Wann immer ein Lehrer eine Technik lehrt, soll man sie üben und versuchen, sie anzuwenden.
6. Man bedenke, dass das Verhalten des Schülers außerhalb des Dojang auf die Kunst selbst und auf den Lehrer zurückfällt.
7. Wenn ein Schüler eine Technik eines anderen Dojang aufnimmt und sein Lehrer dies nicht billigt, so muss der Schüler die Technik sofort aufgeben.
8. Dem Lehrer gegenüber darf man es nie an Respekt fehlen lassen!
9. Ein Schüler muss immer lernwillig sein und bereit sein, Fragen zu stellen.
10. Nie darf man einen Vertrauensbruch begehen!

Gemeinsamkeiten von 3-, 2- und 1- Schritt- Techniken

- Angriff und Abwehr werden synchron und in einem fließenden Bewegungsablauf durchgeführt.
- Die Distanz wird immer vom Angreifer gemessen
- Alle Techniken werden grundschulmäßig ausgeführt
- Die Übungen werden im gegenseitigen Wechsel durchgeführt.
- Der Gegenangriff muss der Distanz entsprechen
- Geübt wird mit einem gleich großen Partner, ansonsten muss die Fußstellung angepasst werden
- Der Gegenangriff wird sofort nach der Abwehr bzw. nach dem Ausweichen durchgeführt
- Es besteht immer Blickkontakt mit dem Partner
- Vor und nach jeder Übungseinheit verbeugen sich die Partner.

Wettkampf Disziplinen

Formenwettkampf (TUL)

Freikampf (JAYU MATSOGI)

Bruchtest (KYOK-PA)

Wie ist TKD unterteilt?

ITF International Taekwon-Do Federation=
Weltverband

AETF All European Taekwon-Do Federation=
Europaverband

ITF-D International Taekwon-Do Federation Deutschland=
Nationaler Verband

Unterschiede von 3-, 2- und 1- Schritt- Techniken

Sambo Matsogi:

Ausgangsstellung Gangstellung (Gunnun Sogi)

3 Schritte, 3 gleiche Angriffe, 3 gleiche Abwehrtechniken

Ibo Matsogi:

Ausgangsstellung L Stellung (Niunja Sogi)

2 Schritte, 2 verschiedene Angriffe, von denen eine Faust und eine Fußtechnik ist, Zwei angepasste Abwehrtechniken

Ilbo Matsogi:

Ausgangsstellung Parallel Stellung (Narani Sogi)

1 Schritt, 1 Angriff, 1 Abwehr

26

Dojang-Regeln (Streng zu beachten)

1. Rauchen ist verboten.
2. Unnützes Geschwätz ist verboten.
3. Weder alkoholische noch nichtalkoholische Getränke sind im Dojang erlaubt. Das gleiche gilt für Nahrungsmittel.
4. Das Tragen von Schuhen während und/ oder nach dem Unterricht ist im Dojang verboten!
5. Niemand darf ohne Erlaubnis des Trainers unterrichten.
6. Es wird die höchste Hygiene und Sauberkeit verlangt, z.B.: Finger und Zehennägel sauber und kurz halten, vor jedem Training die Füße gründlich waschen.
7. Jeder hat das Recht und Pflicht auf Ordnung und Sauberkeit zu achten.

5 Grundsätze

1. Höflichkeit
2. Integrität
3. Durchhaltevermögen
4. Selbstdisziplin
5. Unbezwinglicher Wille

3

Prüfung zum 9. Kup (gelber Streifen)

<u>Tul:</u>	Saju chirugi	Vierseiten Stoß
	Saju makgi	Vierseiten Abwehr

Wie heißt der Trainingsraum?

Dojang

Wie heißt der Anzug?

Dobok

Wie heißt der Gürtel, Jacke, Hose?

Gürtel	Ti
Jacke	Jeogori
Hose	Baji

Was bedeutet ITF?

Internationale Taekwon Do Federation

Was bedeutet Taekwon Do?

Taekwon Do heißt frei übersetzt:

Die Kunst des Hand und Fußkampfes

Tae -	springen, stoßen, schlagen mit dem Fuß
Kwon-	stoßen, schlagen mit der Hand oder Faust
Do-	der geistige Weg

4

Kommandos im Kampf

Charyot	Achtung
Kyong-ye	Verbeugen
Junbi	Bereitmachen
Sijak	Beginnen
Haechyo	Auseinander
Gesok	Weitermachen
Goman	Ende
Ju Ui	Verwarnung
Gam Jum	Minuspunkt
Sil Kyuk	Disqualifikation
Hong Sung	Sieger rot
Chong Sung	Sieger blau
Jwa hoowang woo	Zueinander drehen

Kampfablauf

- Kämpfer werden mit rotem oder blauem Armband markiert
- Mattenleiter überprüft Schutzausrüstung
- Kämpfer verbeugen sich vor Kampfrichtertisch, Mattenleiter und vor einander
- Kämpfer nehmen Kampfhaltung ein
- Kämpfer beginnen
- Nach einer Trennung bei dem Kommando „Haechyo“ im Leichtkontakt am Trennungspunkt, bei Semikontakt in der Mitte der Kampffläche wieder starten
- Beim Kommando „Gesok“ Kampf fortsetzen
- Beim Kommando „Goman“ Kampf beenden
- Kämpfer Grüßen in der Mitte der Kampffläche vor einander ab
- Sieger wird bekannt gegeben

Ahndung von Regelwidrigkeiten im Kampf

Verwarnungskriterien

Verwarnungen werden durch den Kampfleiter ausgesprochen für

- Verlassen der Kampffläche
- Bodenberührung mit einem anderen Körperteil als den Füßen
- Drücken
- Wegdrehen während eines gegnerischen Angriffes
- Weglaufen/Passivität
- Angreifen nach Trenn- oder Stoppkommando
- unsportliches Verhalten (in gemäßigter Form)
- Unabsichtliches angreifen auf nicht erlaubte Körperzonen (ohne Verletzung des Angegriffenen)
- Signalisieren von Treffern bzw. Nichttreffern
- Beeinflussung der Punktrichter
- Kampfunterbrechung durch den Wettkämpfer oder den Betreuer

Minuspunkte

Minuspunkte werden durch den Kampfleiter ausgesprochen für

- Angreifen eines am Boden liegenden Gegners
- unsportliches Verhalten (in massiver Form)
- Beleidigen des Gegners
- Beißen/Kratzen
- Angreifen mit Knie/Ellenbogen/Stirn
- zu harter Kontakt (ohne Verletzung des Angegriffenen)
- Festhalten und greifen
- Absichtliches angreifen eines verbotenen Ziels
- Fußfeger

Disqualifikation

Disqualifikationen werden durch den Hauptkampfrichter ausgesprochen bei:

- dem dritten Minuspunkt innerhalb eines Kampfes.
- Missfallensäußerungen gegen den Kampfleiter
- wiederholtem Ignorieren von Kampfleiteranweisungen
- zu hartem Kontakt (mit Verletzung des Angegriffenen)
- Konsum von Alkohol, Drogen oder ähnlichem durch den Wettkämpfer

Aus welchem Land kommt Taekwon Do?

Korea

Was bedeutet Sogi?

Fuß Stellung

Erkläre Gunnun Sogi (Gangstellung)

1 SB breit gemessen von Fußmitte zu Fußmitte

1 ½ SB lang gemessen von Fußspitze zu Fußspitze

Gewichtverteilung 50% vorne 50% hinten

Vorderes Knie ist angewinkelt bis die Kniespitze hinter der Verse ist.

Das hintere Knie ist gestreckt, der hintere Fuß ist 25° nach außen gedreht.

Erkläre Niunja Sogi (L-Stellung)

1 SB lang gemessen von der hinteren Fuß Außenkante bis zum vorderen

Fuß Zehenspitze.

Die hintere Verse und die vordere Zehe stehen an einer Linie.

Die Gewichtsverteilung ist hinten 70% und vorne 30%.

Beide Füße sind um 15° nach innen gedreht.

Charyot Sogi (Achtungstellung)

Die Versen sind zusammen

die Fußspitzen schauen um 45° auseinander,

die Knie sind gestreckt

Annun Sogi (Sitzstellung)

1 ½ SB breit gemessen von Fußinnenkante zu Fußinnenkante
Knie sind soweit gebeugt, bis die Kniescheibe über den Zehen sind.

Narani Sogi (Parallel Stellung)

1 SB gemessen von Fußaußenkante zu Fußaußenkante
Füße stehen parallel, Knie durchgestreckt

Techniken

Jirugi	Stoß	Baro Jirugi
Makgi	Abwehr	Palmok najunde Makgi
Chagi	Tritt	Ap Chagi

Wie heißt der Gründer des Taekwon Do?

General Choi Hong Hi
Geboren am 09. November 1918 im heutigen Nord Korea
Gestorben am 15. Juni 2002 im Alter von 83 Jahren

Was heißt „Übungsfiguren“?


Tul

6

Prüfung zum 2. Kup (roter Gürtel)

Tul: Toi-Gye
Joong-Gun

Tulbedeutung:

Toi-Gye ist der Schriftstellernamenname des berühmten Gelehrten Yi Hwang (16. Jahrh.), einer Autorität des Neokonfuzianismus. Die 37 Bewegungen der Form weisen auf dessen Geburtsort auf dem 37. Breitengrad hin. Das Diagramm  bedeutet „Gelehrter“.

Sambo-Matsogi 3 Schrittkampf
12 Techniken Kinder:8 Techniken

Ibo-Matsogi 2 Schrittkampf
10 Techniken Kinder: 6 Techniken

Ilbo-Matsogi 1 Schrittkampf
12 Techniken Kinder: 8 Techniken

Jayu-Matsogi Freikampf

Hosinsul: Selbstverteidigung
Abwehr gegen Würgeangriffe

Kyok-Pa Bruchtest
Twimyo Yop Chagi
Bandaedollyo Chagi

Kritische Körperstellen

Kopf:

Schädel
Nase
Kiefer Mund Philtrum
Ohr

Hals:

Halswirbelsäule
Kehlkopf
Luftröhre
Halsschlagader

Oberkörper:

Brustwirbelsäule

Bauch:

Leber
Milz
Bauchspeicheldrüse
Nieren
Solarplexus
Unterleib

Extremitäten:

Achselhöhle
Ellenbogen innen
Handgelenke
Schultergelenk
Knie seitlich

Prüfung zum 8. Kup (gelber Gürtel)

Tul:

Chon chi Tul

Saju Jirugi

Saju Makgi

Tulbedeutung

CHON-JI bedeutet wörtlich „der Himmel, die Erde“. Im Orient bezeichnet dies die Erschaffung der Welt oder den Beginn der Menschheitsgeschichte. Deshalb ist dies auch die Einführung für den Anfänger. Diese Form besteht aus zwei ähnlichen Teilen: der eine steht für den Himmel und der andere für die Erde.

Sambomatsogi

3 Schritt Kampf

5 Techniken

Kinder: 3 Techniken

Kommandos im Unterricht

Charyot Achtung

Kyong ye Grüßen

Chunbi Vorbereiten

Sijak Beginn

Hechyo Trennen

Gesok Weitermachen

Guman Ende

Wann wurde Taekwon Do gegründet? 11. April 1955

Wann kam Taekwon Do nach Deutschland? 1965

Wann und wo wurde die ITF gegründet? 22. März 1966
in Korea

Was bedeutet

Ap Chagi	Schnapptritt nach vorne
Dollyo Chagi	Halbkreistritt
Yop Chagi	Seitlicher Durchstichtritt
Dwit Chagi	Rückwärtiger Durchstichtritt
Twimyo	Gesprungen
Apjoomuk Jirugi	Fauststoß mit Vorderfaust
Anpalmok Makgi	Abwehr mit inneren Unterarm
Pakatpalmok Makgi	Abwehr mit äußerem Unterarm
Chookio Makgi	Abwehr nach oben
Palmok Najunde Makgi	Abwehr nach unten mit dem Unterarm
Nopunde	Oben
Kaunde	Mitte
Najunde	Unten

Kampfgericht

Formenwettkampf (TUL)

Das Kampfgericht setzt sich zusammen aus
1 Hauptkampfrichter (BAESIM), (ITF-D KR-Lizenz C)
1 Kampfleiter (JUSIM), (ITF-D KR-Lizenz C)
4 Punktrichtern (BUSIM), (ITF-D KR-Lizenz D2)
1 Schriftführer (ITF-D KR-Lizenz D1).

Im Ausnahmefall kann die Zusammensetzung des Kampfgerichtes hiervon abweichen, z.B. kann der Hauptkampfrichter als Kampfleiter eingesetzt werden.

Freikampf (JAYU MATSOGI)

Das Kampfgericht setzt sich zusammen aus
1 Hauptkampfrichter (BAESIM), (ITF-D KR-Lizenz C)
1 Kampfleiter (JUSIM), (ITF-D KR-Lizenz C)
4 Punktrichtern (BUSIM), (ITF-D KR-Lizenz D2)
1 Schriftführer (ITF-D KR-Lizenz D1)

Im Ausnahmefall kann von dieser regulären Zusammensetzung des Kampfgerichtes abgewichen werden.

Trefferbewertung

1 Punkt	Handtechnik im Sprung oder Stand zur mittleren oder oberen Stufe
2 Punkte	Fußtechnik im Sprung oder Stand zur mittleren Stufe
3 Punkte	Fußtechnik im Sprung oder Stand zur oberen Stufe

Wettkampfsystem

Durchkämpfen-Modus

Der Kampf wird nur dann unterbrochen, wenn gegen die Kampfregeln verstoßen wurde oder andere Ereignisse das Kampfgeschehen derart beeinflussen, dass ein fairer Wettkampf nicht möglich ist. Nur der Kampfleiter ist berechtigt, den Kampf zu unterbrechen bzw. zu beenden. Positive Wertungspunkte werden nur durch die Punktrichter vergeben; der Kampfleiter ist hinsichtlich der positiven Wertungspunkte nicht stimmberechtigt. Negative Wertungspunkte wie Verwarnungen und Minuspunkte werden auf Veranlassung des Kampfleiters auf einer Anzeige am Kampfrichtertisch durch den Schriftführer vermerkt.

Punkt-Stopp-Modus

Der Kampf wird bei jeder Wertung - sei sie positiv oder negativ - vom Kampfleiter unterbrochen. Positive Wertungspunkte werden auf Veranlassung des Kampfleiters hin auf einer Anzeige am Kampfrichtertisch durch den Schriftführer vermerkt. Die Punktrichter sind mit je einer roten und einer blauen Fahne (Signalkelle) ausgestattet. Mit dem Kommando des Kampfleiters heben die Punktrichter die Fahne mit der Farbe des Kämpfers. Gleichzeitig zeigt der Kampfleiter mit ausgestrecktem Arm in Richtung des Kämpfers, der den Punkt erzielt hat. Da der Kampfleiter hier stimmberechtigt ist, zählt er die von den Punktrichtern zur Wertung emporgehaltenen Fahnen bzw. Farben und vergibt unter Einbeziehung seiner eigenen Wertung nach dem Prinzip der absoluten Mehrheit die Punkte. Dabei trifft er die Entscheidung, ob die Wertung aus einem Punkt, zwei oder drei Punkten besteht. Bei Unklarheiten bei der Punktevergabe kann der Kampfleiter die Punktrichter befragen. Es ist aber mindestens die niedrigst mögliche Wertung zu vergeben. Es ist nicht erlaubt, beide Fahnen zu heben. Negative Wertungspunkte, wie Verwarnungen und Minuspunkte, werden ausschließlich auf Veranlassung des Kampfleiters auf einer Anzeigetafel am Kampfrichtertisch durch den Schriftführer vermerkt.

Nenne die Reihenfolge der Gürtelfarben

Gelb, Grün, Blau, Rot, Schwarz

Wofür gibt es verschiedene Gürtelfarben?

Die Gürtelfarben dienen dazu, den Schüler besser nach Leistungs- und Wissensstand einteilen zu können.

Wofür gibt es den Dobok?

Der Dobok ist eine einheitliche Kleidung. Er ist weiß und versinnbildlicht die Farben der traditionellen koreanischen Tracht. Er soll rein gehalten werden, was bildlich für einen sauberen Sport steht.

Prüfung zum 7. Kup (Grüner Streifen)

Tul: Chon Chi Tul
Dan Gun Tul

Tulbedeutung:

DAN- GUN trägt den Namen des heiligen Dan-Gun , des legendären Gründer Koreas im Jahre 2333 vor Chr.

Sambomatsogi 3 Schrittkampf

10 Techniken Kinder: 6 Techniken

Handzonen

Hand	Son
Äußere Handkante	Sonkal
Innere Handkante	Sonkal Dung
Handrücken	Son Dung
Handinnenfläche	Son Badak
Bogenhand	Bandalson
Fingerspitze	Sonkut
Faust	Joomuk
Vorderfaust	Ap Joomuk
Faustrücken	Dung Joomuk
Seitenfaust	Yop Joomuk
Handballen	Pyun Joomuk

10

Prüfung zum 3. Kup (roter Streifen)

Tul: Yul- Gok
Joong- Gun

Tulbedeutung:

Joong-Gun ist benannt nach dem Patrioten Ahn Joong-Gun, der Hiro Bumi Ito, den ersten japanischen Generalgouverneur von Korea, ermordete. Von diesem wusste man, dass er beim Zusammenschluss Koreas mit Japan eine führende Rolle spielt. Die 32 Bewegungen der Form weisen auf Ahns Alter hin, als er 1910 im Lui-Shung- Gefängnis hingerichtet wurde.

Sambo-Matsogi 3 Schrittkampf
12 Techniken Kinder:8 Techniken

Ibo-Matsogi 2 Schrittkampf
10 Techniken Kinder: 6 Techniken

Ilbo-Matsogi 1 Schrittkampf
8 Techniken Kinder: 6 Techniken

Jayu-Matsog Freikampf

Hosinsul: Selbstverteidigung
Abwehr gegen Umklammerung

Kyok-Pa Bruchtest

Yop Chagi
Sonkal Dung Taerigi

Welche Richtungsbezeichnungen gibt es?

Anuro	von Außen nach Innen bis zur Brustlinie
Bakuro	von Innen nach Außen
Chookyo	nach Oben hebend (von kaunde zu nopunde)
Ollyo	aufwärts (von najunde zu kaunde)
Naeryo	abwärts (von nopunde zu kaunde)
Noolo	drückende abwehr (von kaunde zu najunde)

Theorie der Kraft

Masse und Geschwindigkeit:

$$E = \frac{1}{2} m v^2 \text{ (kinetische Energie = } \frac{1}{2} \text{ Masse x Geschwindigkeit}^2 \text{)}$$

Die Energie entwickelt sich durch Masse Kg und Geschwindigkeit

Verdoppelung der Masse (Gewicht) = Verdoppelung der Kraft

Verdoppelung der Geschwindigkeit = Vervierfachung der Kraft

Konzentration der Kraft

$$P = F : A \text{ (Druck = Kraft : Fläche)}$$

Druck erhöht sich durch Verkleinerung der auftreffenden Fläche

Festigkeit

Geringere Härte = höhere Deformation

Muskulatur anspannen, Gelenk steif stellen, ausatmen

Gleichgewicht

Eine optimale Weiterleitung der Kraft, bei einem Angriff oder eine Aufnahme der Reaktionskraft bei einer Abwehr, ist nur durch ein stabiles Gleichgewicht möglich

(Korrekte Stellung, Gegenbewegung)

Fußzonen

Fuß	Bal
Fußballen	Ap kumchi
Hintere Fußsohle	dwit kumchi
Ferse	dwit chook
Fußschwert	Balkal
Fußinnenkante	Balkal dung
Fußspann	Baldung
Seitlicher Spann	Yop Baldung
Knie	Moorup

Was ist Baro, was ist Bandae?

Baro: (seitengleich) Handtechnik auf der Seite, auf der das Bein mehr gebeugt oder belastet ist.

Bandae: (gegenseitig) Handtechnik auf der Seite, auf der das Bein weniger gebeugt oder weniger belastet ist.

Trifft beides nicht zu, wird die Seite der Handtechnik mit rechts oder links festgelegt.

Bedeutung der Gürtelfarben

Weiß

Bedeutet Unschuld: wie ein Schüler der am Anfang steht ohne Taekwon-Do zu kennen.

Gelb

Ist die Erde, in der eine Pflanze ihre Wurzeln schlägt. So schlägt der Schüler seine ersten Wurzeln im Taekwon-Do.

Grün

Ist die Pflanze, die wächst. So entwickeln sich die Taekwon-Do Fertigkeiten des Schülers.

Blau

Ist der Himmel, in den die Pflanze zu einem mächtigen Baum heranwächst. So wachsen die Fertigkeiten des Schülers.

Rot

Ist die Gefahr des Schülers, sich zu überschätzen und weist ihn darauf hin, sich zu kontrollieren. Der Gegner wird gewarnt, sich von ihm fernzuhalten.

Schwarz

Ist das Gegenteil von Weiß und zeigt das Können und die Reife im Taekwon-Do. Dunkelheit und Furcht können ihn nicht mehr beeindrucken.

Prüfung zum 4. Kup (blauer Gürtel)

Tul: Won-Hyo Tul
Yul-Gok Tul

Tulbedeutung:

Yul-Gok ist das Pseudonym des großen Philosophen und gelehrten Yi I (1536 -1584), der den Spitznamen „ Konfuzius von Korea“ trug. Die 38 Bewegungen der Form weisen auf dessen Geburtsort auf dem 38.

Breitengrad hin  und das Diagramm  bedeutet „ Gelehrter“.

Sambo-Matsogi	3 Schrittkampf
12 Techniken	Kinder:8 Techniken
Ibo-Matsogi	2 Schrittkampf
10 Techniken	Kinder: 6 Techniken
Jayu-Matsog	Freikampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Abwehr gegen Arm und Handfassen	
Kyok-Pa	Bruchtest
Dollyo Chagi	
Ap Joomuk Jirugi	

Wie viele Graduierungen gibt es?

Es gibt 10 Schülergrade 10.-1. Kup und 9 Lehrergrade 1.-9. Dan

Prüfung zum 5. Kup (blauer Streifen)

Tul: Do San Tul
Won Hyo Tul

Tulbedeutung:

WON HYO hieß der berühmte Mönch, der im Jahre 686 nach Chr. der Silla Dynastie den Buddhismus brachte.

Sambo-Matsogi	3 Schrittkampf
12 Techniken	Kinder: 8 Techniken
Ibo-Matsogi	2 Schrittkampf
5 Techniken	Kinder: 3 Techniken

Kyok-Pa	Bruchtest
Ap- oder Nopi Chagi	
Sonkal Taerigi	

Welchen Zweck erfüllt der Bruchtest?

Der Bruchtest soll die Qualität einer Technik demonstrieren.

Körperzonen

Mori	Kopf
Ima	Stirn
Hudoo	Hinterkopf
Euhke	Schultern

16

Prüfung zum 6. Kup (grüner Gürtel)

Tul: Dan Gun Tul
Do San Tul

Tulbedeutung:

DO-SAN ist das Pseudonym des Patrioten Ahn Chang Ho (1876-1938) Die 24 Bewegungen stehen für sein ganzes Leben, welches er der Förderung der Bildung in Korea und der Unabhängigkeitsbewegung gewidmet hat.

Sambomatsogi	3 Schrittkampf
12 Techniken	Kinder: 8 Techniken

Jayu-Matsogi: Freikampf

Richtungen

Ap	nach Vorne
Yop ap	seitlich nach vorne
Yop	seitlich
Yop Dwit	seitlich nach hinten
Dwit	nach hinten

Meistergrade

1 – 3 Dan	Boosabum
4 – 6 Dan	Sabum
7 - 8 Dan	Sahyun
9 Dan	Saseong

13

Grundprinzipien bei der Ausführung einer Tul.

1. Startpunkt = Endpunkt
2. Haltung und Blickrichtung müssen eingehalten werden
3. Sinn und Zweck jeder Technik muss bekannt sein
4. Gleichgewicht muss gewahrt sein
5. Rhythmische und Fließende Bewegungen
6. Zusammenspiel zwischen Bewegung und Atmung
7. Timing muss stimmen
8. Grundschematische Ausführung
9. Tul sollte beherrscht werden, ehe man die Nächste lernt

Taekwon Do Geschichte

Gründung des Reichs Choson durch König Dan Gun 2333 v. Chr.

Zerstörung Chosons durch die Chinesen 109 v. Chr.

Gründung der drei Reiche Koguryo, Baek Je und Silla

Silla war das Kleinste und wurde von den anderen beiden stets angegriffen

Silla besiegte die beiden anderen Königreiche 668 n. Chr.

Gründung der Elitetruppe Hwa Rang Do durch junge Adlige und Offiziere

Sie beherrschten nicht nur die herkömmlichen Kriegskünste, sondern auch geistige Disziplinen und verschiedene Arten des Hand und Fußkampfes

Zu körperlichen Abhärtung erstiegen sie schroffe Berge und schwammen im Winter durch reißende Flüsse

Durch sie erlangten die Kampfkünste neues Ansehen

Zerfall Sillas Ende des 9. Jahrhunderts

Es folgte die Koryo Dynastie, aus dessen Namen sich das heutige Korea ableitet

Yi Dynastie bis 1910

Wichtigste kulturelle Leistung ist die Entwicklung des Hangeul (Koreanisches Alphabet)

Kriegskünste schienen auszusterben und wurden während der Japanischen Besetzung 1909-1945 verboten

Tae kyon wurde heimlich weitergegeben

1945 Befreiung Koreas

1946 Gründung des Heers der neuen Republik Korea

Oberstleutnant Choi Hong Hi, gerade aus japanischer Gefangenschaft entlassen lehrte den Soldaten die ihm bekannten Kampfkünste

1955 wurde Taekwon-Do als neue Bezeichnung für die nationale Kriegskunst gewählt

1965 kam Taekwon-Do nach Deutschland

1966 wurde die ITF in Korea gegründet

Wie ist der Aufbau der Technikbezeichnung?

Stellung	Gunnun so
Werkzeug	Ap joomuk
Höhe	Kaunde
Seitengleich oder Seitenverkehrt	Baro
Richtung	Ap
Technik	Jirugi

Zahlen

1	hana
2	dul
3	set
4	net
5	daseot
6	yeoseot
7	ilgop
8	yeodeol
9	ahop
10	yeol

Zeige und benenne alle Techniken der Hwa Rang Tul