

Prüfungsprogramm zum 02. Kup

2. Kup (roter Gürtel):

1.) Grundschole:

Stellungen:

-

Abwehrtechniken:

- *gawi-makki*
(Scherenblock)
- *arae-otgoro-makki*
(Kreuzblock nach unten)

Handtechniken:

- *du-jumok-jechyo-chirugi*
(umgedrehter Doppelfauststoß)

Fußtechniken:

- *twio-dollyo-chagi*
(Halbkreisfußtritt gesprungen)
- *twio-yop-chagi*
(Seitwärtsfußtritt gesprungen)

2.) Formen:

- 6. Form (*Taeguk-yuk-jang*)

3.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit Faust oder Vorwärts, Halbkreis- bzw. Seitwärtsfußtritt (beidseitig)
- vielfältige Kombinationstechniken mit und ohne Abwehrtechnik, maximal drei Gegentechniken

4.) Freikampfübungen:

- freies Sparring mit einfachen taktischen Aufgabenstellungen

5.) Selbstverteidigung:

- freie Abwehr von Angriffen ohne Waffe und mit Stock
- Verteidigung gegen Messerangriffe:
 1. gerader Stich zum Bauch
 2. Stich zum Hals und zum Körper von innen und außen (*earth-grip / Dolchhaltung*)
 3. Schnitt diagonal über den Oberkörper (*heaven-grip / Messerhaltung*)

6.) Bruchtest:

- zwei Techniken nach freier Auswahl
- als Orientierung:
 - *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)
 - *baro-* oder *pandae-chirugi* (gleich- oder gegengerichteter Fauststoß)
 - *dwit-chagi* (Rückwärtsfußtritt)
 - *twio-ap-chagi* (gesprungener Vorwärtsfußtritt)
 - *momdollyo-yop-chagi* (gedrehter Seitwärtsfußtritt)

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Sportorganisation (Landesverband)
- Grundzüge der Trainingslehre

2. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>gawi</i>	Schere
<i>gawi-makki</i>	Scherenblock (eine Seite: <i>arae-makki</i> , andere Seite: <i>an-palmok-momtong-makki</i>)
<i>otgoro</i>	Kreuz
<i>otgoro-makki</i>	Kreuzblock (<i>arae</i> oder <i>olgul</i>)
<i>du-jumok</i>	doppelte Faust (gleichzeitig)
<i>du-jumok-jechyo-chirugi</i>	umgedrehter Doppelfauststoß
<i>twio-dollyo-chagi</i>	gesprungener Halbkreisfußtritt
<i>twio-yop-chagi</i>	gesprungener Seitwärtsfußtritt

- Sportorganisation (Verband):

Präsidium:

- Präsident
- Vizepräsident
- Schatzmeister

Weiterer Vorstand:

- Kampfrichterreferent Durchführung und Organisation von Wettkämpfen sowie Kampfrichterlehrgängen
- Prüfungsreferent Dan-Prüfung und -vorbereitung, Prüferaus- und -fortbildung, Aufsicht Prüferwesen
- Sportreferent Koordination und Entwicklung des Sportverkehrs, insbesondere des Leistungssports
- Lehrreferent Aus- und Weiterbildung von Trainern
- Pressereferent Öffentlichkeitsarbeit
- Jugendreferent Vertretung der Belange der jugendlichen Sportler im Verband
- alle Vorstandsämter zusammen bilden den Gesamtvorstand
- vertretungsberechtigter Vorstand im Sinne des § 26 BGB ist das Präsidium
- Gesamtvorstand wird durch die Mitgliederversammlung gewählt (Ausnahme: Jugendreferent - Jugendversammlung)

- Grundzüge der Trainingslehre:

- Aufbau einer Trainingsstunde

1. Einleitung

Dauer: etwa ein Viertel der Gesamtzeit

Ziel: Erwärmung und Hinführung zum Hauptteil

Inhalt: physische Vorbereitung und psychische Einstimmung auf das Training

2. Hauptteil

Dauer: mindestens die Hälfte der Gesamtzeit

Ziel: Thematischer Schwerpunkt des Trainings

Inhalt: Neuerwerb, Erweiterung und Verbesserung von Techniken
Stabilisierung bzw. Steigerung des Trainingszustandes

3. Schluss

Dauer: bis zu einem Viertel der Gesamtzeit

Ziel: Erholung und Ausklang des Hauptteils

Inhalt: physische Regeneration und psychische Erholung

- Erwärmung und Dehnung:

Allgemeine Erwärmung: Stoffwechselaktivierung

Spezielle Erwärmung: Beweglichkeits- und Dehnübungen mit Blick auf bevorstehende Trainingseinheit
gezielte konditionelle und koordinative Übungen in Vorbereitung auf den Hauptteil

Dehnungsprinzipien: - nur mit aufgewärmter Muskulatur, zu dehnende Muskulatur entspannen
- Dehnung entsprechend der Gelenkbewegung ausführen
- keine extensiven Dehnübungen vor Belastungen (eher am Ende des Trainings)

Prüfungsprogramm zum 03. Kup

3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

-

Abwehrtechniken:

- *jebipum-hanssonal-olgul-makki* (Schwalbenflugform - Handkantenabwehr)
- *arae-hecho-makki* (Keilblock nach unten)
- *momtong-hecho-makki* (Keilblock nach außen)

Handtechniken:

- *jumok-jecho-chirugi* (umgedrehter Fauststoß)
- *dung-sonnal-an-chigi* (Innenhandkantenschlag)

Fußtechniken:

- *twio-ap-chagi* (gesprungener Vorwärtsfußtritt)
- *momdollyo-sewo-chagi* (gedrehter Kreisfußschlag)

2.) **Formen:**

- 5. Form (*Taeguk-oh-jang*)

3.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- wie 4. Kup
- verbindlicher Bestandteil: Kombination mit gedrehten Fußtechniken

4.) **Freikampfübungen:**

- 1x1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)
- 1x2 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)

5.) **Selbstverteidigung:**

- **freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**

- **Verteidigung gegen Angriffe in der Bodenlage:**

1. Würgen kniend über dem Kopf und seitlich
2. Würgen rittlings und zwischen den Beinen
3. Fauststoß oder Schwinger zum Kopf
4. Fußtritt zum Kopf

- **Verteidigung gegen Stockangriffe:**

1. Schlag diagonal von außen und innen zum Kopf
2. Schlag seitlich von außen und innen zum Körper
3. Schlag von oben zum Kopf

6.) **Bruchtest:**

- zwei verschiedene Techniken nach freier Auswahl
- als Orientierung:
 - *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)
 - *palkup-chigi* (Ellenbogenschlag)
 - *ap-chagi* (Vorwärtsfußtritt)
 - *dollyo-chagi* (Halbkreisfußtritt)
 - *yop-chagi* (Seitwärtsfußtritt)

7.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Wettkampfregele
- Technikprinzipien

3. Kup

- Technikbegriffe:

<i>jebipum-hanssonal-olgul-makki</i>	Handkantenblock nach oben in Schwalbenflugform (Block offene Seite)
<i>hechyo</i>	Keil
<i>hechyo-makki</i>	Keilblock
<i>arae-hechyo-makki</i>	Keilblock nach unten
<i>momtong-hechyo-makki</i>	Keilblock auf Oberkörperhöhe mit den Außenunterarmen
<i>jechyu</i>	umgedreht
<i>jechyu-chirugi</i>	umgedrehter Fauststoß (meistens: <i>olgul</i> – „Upper-Cut“, aber auch: <i>momtong</i>)
<i>dung-sonnal</i>	Innenhandkante
<i>dung-sonnal-an-chigi</i>	Innenhandkantenschlag nach innen
<i>twio</i>	gesprungen, im Sprung
<i>twio-chagi</i>	gesprungener Fußtritt
<i>twio-ap-chagi</i>	gesprungener Vorwärtsfußtritt
<i>momdollyo-sewo-chagi</i>	gedrehter Kreisfußschlag (als <i>sewo-an-chagi</i> oder <i>sewo-bakkat-chagi</i> möglich)

- Wettkampfregelein:

- Bewertung im Wettkampf (siehe 4. Kup)

Möglichkeiten des Sieges im Wettkampf:

Hauptfall: - Sieg nach **Punkten**

Sonstiges: - Sieg durch **K.O.**

- Sieg durch **Abbruch** des Kampfes durch den Kampfleiter (bei Unmöglichkeit der Fortführung des Kampfes aufgrund einer Verletzung)
- Sieg durch **Aufgabe** des Gegners (wegen Überlegenheit des anderen Kämpfers oder wegen Verletzung)
- Sieg durch **Disqualifikation** des Gegners (bei vier Strafpunkten)
- Sieg durch **12-Punkte-Unterschied**

Sonderfall:

- bei **Punktegleichstand** am Ende aller Runden folgt eine weitere Runde – Sieger ist dann, wer zuerst einen Punkt erzielt hat (Sudden Death) oder dessen Gegner zuerst zwei Verwarnungen oder einen Strafpunkt hat
- sofern nach dieser Runde immer noch Punktegleichstand besteht, wird die Entscheidung durch die Punktrichter getroffen (Maßstab: technische Überlegenheit durch aggressivere Kampfführung, größere Anzahl ausgeführter Techniken, Verwendung schwierigerer od. komplexerer Techniken, Kampfgeist), bei gleicher Stimmenverteilung gilt die Entscheidung des Kampfleiters

- Verwarnungen und Minuspunkte -

Verwarnungen (*kyong-go*): - leichte Verfehlungen -

- Übertreten der Grenzlinie
- Fallenlassen (bei erkennbarer Absicht)
- Kampf vermeiden oder verzögern (inaktiv)
- Fassen, Festhalten, Klammern oder Schieben mit der Hand oder dem Oberkörper
- Angriff unterhalb der Hüfte
- Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie
- Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust
- unsportliches Verhalten
- Anheben des Knies

Strafpunkte (*gam-jeon*): - schwere Verfehlungen -

- absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen
- Angriff auf zu Fall gekommenen Gegner
- absichtliches Werfen des Gegners
- absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht
- zeitweise Behinderung des Kampfes durch Wettkämpfer oder Coach
- grobes unsportliches Verhalten des Wettkämpfers oder Coach
- absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte
- absichtliches Vermeiden des Kampfes

- Technikprinzipien:

- Erläuterungen (siehe 4. Kup)

Prüfungsprogramm zum 04. Kup

4. Kup (blauer Gürtel):

1.) Grundsichule:

Stellungen:

- *oen-sogi*
(Linksstellung)
- *orun-sogi*
(Rechtsstellung)

Abwehrtechniken:

- *an-palmok-makki*
(Innenunterarmblock)

Handtechniken:

- *me-jumok-naeryo-chigi*
(Faustbodenschlag abwärts)
- *palkup-dollyo-chigi*
(halbkreisförmiger
Ellenbogenschlag)
- *palkup-pyojok-chigi*
(Ellenbogenzielschlag)

Fußtechniken:

- *momdollyo-yop-chagi*
(gedrehter Seitwärtsfußtritt)
- *momdollyo-huryo-chagi*
(Fersendrehschlag)

2.) Formen:

- 4. Form (*Taeguk-sah-jang*)

3.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit Faust oder Vorwärts- bzw. Halbkreisfußtritt (beidseitig)
- Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, maximal zwei Gegentechniken

4.) Freikampfübungen:

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)
- 1x2 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

5.) Selbstverteidigung:

- **freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**
- 1. Angriffe des bisherigen Programms
- 2. Fußtritt zum Körper

6.) Bruchtest:

- eine Technik nach freier Auswahl
- als Orientierung:
- *ap-chagi* (Vorwärtsfußtritt)
- *naeryo-chagi* (Abwärtsfußschlag)
- *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Wettkampfregele
- Technikprinzipien

4. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>oen-sogi</i>	Linksstellung
<i>orun-sogi</i>	Rechtsstellung
<i>palmok</i>	Unterarm
<i>an-palmok</i>	Innenunterarm
<i>an-palmok-makki</i>	Innenunterarmblock
<i>me-jumok</i>	Faustboden
<i>me-jumok-chigi</i>	Faustbodenschlag
<i>me-jumok-naeryo-chigi</i>	Faustbodenschlag abwärts
<i>palkup</i>	Ellenbogen
<i>pyojok</i>	Ziel
<i>palkup-dollyo-chigi</i>	halbkreisförmiger Ellenbogenschlag
<i>palkup-pyojok-chigi</i>	Ellenbogenzielschlag
<i>momdollyo-yop-chagi</i>	gedrehter Seitwärtsfußtritt
<i>momdollyo-huryo-chagi</i>	Fersendrehschlag

- Wettkampfbregeln (Bewertung im Kampf):

Erlaubte Techniken:

- **Fausttechniken:** Angriffe mit der Faust (nur *jumok-chirugi*) ohne Berücksichtigung des Schlagwinkels und des Schlagwegs
- **Fußtechniken:** Angriffe mit Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels (möglich sind damit grundsätzlich alle denkbaren Fußschläge und Fußtritte)

Erlaubte Angriffsflächen:

- **Rumpf:** der durch die Weste bedeckte Teil des Körpers (ausgenommen ist die nicht geschützte Rückenpartie), erlaubt sind Fuß- und Fausttechniken
- **Kopf:** Bereich oberhalb des Schlüsselbeins (der Hinterkopf ist nicht mehr wie früher ausgenommen), nur Fußtechniken erlaubt

Bewertung mit Punkten:

- Körper: Treffer mit einer erlaubten Technik kraftvoll und korrekt auf die Weste ausgeführt (Wirkungstreffer) oder bei elektronischen Westen korrekte Technik mit der erforderlichen Kraft (Punktanzeige)
- Kopf: Treffer mit einer gewissen Intensität
- **Ein Punkt:** bei einem erlaubten Treffer auf die Kampfweste
- **Zwei Punkte:** bei einem Drehtritt auf die Weste
- **Drei Punkte:** bei einem erlaubten Treffer zum Kopf
- **Vier Punkte:** bei einem Drehtritt zum Kopf

Wertung bei Verwarnung (*kyong-go*) oder Strafpunkt (*gam-jeon*):

- zwei Verwarnungen ergeben einen Strafpunkt
- ein Strafpunkt (einzeln oder durch zwei Verwarnungen) wird als ein Pluspunkt für den Gegner gewertet, Verwarnungen werden in der Gesamtbewertung nicht berücksichtigt

- Technikprinzipien:

F: Was ist der Unterschied zwischen einer Stoß- und einer Schlagtechnik?

A: **Stoßtechnik:** Techniken, die auf geradem Weg vom Körper weg in Richtung Ziel gehen (Bsp. Fauststoß, Seitwärtsfußtritt, Fingerspitzenstich)

Schlagtechnik: Techniken, die auf Umwegen (z.B. von oben nach unten, von außen nach innen) in Richtung Ziel gehen (Bsp. Vorwärtsfußtritt, Halbkreisfußtritt, Handkantenschlag)

F: Erläutere das Grundprinzip einer korrekt ausgeführten Taekwondo-Technik!

A: Entscheidend sind hier eine lockere dynamische Einleitungsbewegung sowie eine plötzliche kraftvolle Arretierung im Endpunkt / bei Armtechniken kommt noch das Prinzip der Gegenzugbewegung hinzu

Block- und Handtechniken: hier kommt als Grundprinzip noch eine schnelle Drehung im Gelenk vor dem Endpunkt zur Anwendung / Blocktechniken werden von außen aufgezo-gen, Schlagtechniken von innen

Fußtechniken: hier ist zusätzlich der Grundsatz der schnellen Entspannung und Rückzugsbewegung nach dem Arretieren zu berücksichtigen

Prüfungsprogramm zum 05. Kup

5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

- *bom-sogi*
(Tigerstellung)

Abwehrtechniken:

- *batangson-momtong-an-makki*
(Handballenblock nach innen)
- *batangson-nullo-makki*
(Handballenblock nach unten)

Handtechniken:

- *pyonsonkut-jirugi*
(Fingerspitzenstich)
- *jebipum-mok-chigi*
(Schwalbenflugform -
Handkantenschlag
mit Abwehr nach oben)

Fußtechniken:

- *dollyo-chagi*
(Halbkreisfußtritt)
- *huryo-chagi*
(Peitschenfußschlag)

2.) **Pratzenübungen**

- wie 6. Kup

(Orientierung: - Kombination: *paldung-chagi* und *dwit-chagi*, *miro-chagi* und *yop-chagi*
- einzeln: *dollyo-chagi*, *huryo-chagi*, *momdollyo-paldung-chagi*)

3.) **Formen:**

- 3. Form (*Taeguk-sam-jang*)

4.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- wie 6. Kup

5.) **Freikampfübungen:**

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (gleichzeitig und vorzeitig)
- 2x1 mit vorgegebenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)

6.) **Selbstverteidigung:**

- **Verteidigung gegen Angriffe aus der nahen und mittleren Distanz (auch in Kombination):**

1. Angriffe des bisherigen Programms
2. gerader Fauststoß
3. Haken bzw. Schwinger

7.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- „Poomsae“ (Hintergründe, Geschichte, Philosophie)
- Notwehrrecht

5. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>bom-sogi</i>	Tigerstellung
<i>batangson</i>	Handballen
<i>nullo</i>	herunterdrücken
<i>batangson-nullo-makki</i>	Handballendruckblock
<i>batangson-momtong-an-makki</i>	Handballenblock auf Oberkörperhöhe nach innen (mit senkrecht gehaltener Hand)
<i>sonkut</i>	Fingerspitze
<i>pyonson</i>	flache Hand
<i>jirugi</i>	Stich
<i>pyonsonkut-jirugi</i>	Fingerspitzenstich mit senkrechter Hand
<i>jebipum</i>	Schwalbenflugform
<i>jebipum-sonnal-mok-chigi</i>	Handkantenschlag nach innen zum Hals und Handkantenblock nach oben
<i>dollyo</i>	halbkreisförmig
<i>dollyo-chagi</i>	Halbkreisfußtritt („Roundhouse-Kick“)
<i>huryo-chagi</i>	Peitschenfußschlag (Hakenfußschlag)
<i>momdollyo</i>	Körperrdrehung
<i>momdollyo,paldung-chagi</i>	gedrehter Spannfußschlag („Tornado“)

- Formen:

Hintergrund: Kampf gegen einen imaginären Gegner

Ziel: Technikschiulung / Übung von festgelegten Bewegungsabläufen / Trainieren der Beidseitigkeit

Geschichte:

- mit der Entstehung des Taekwondo wurden zunächst die Bewegungsformen „**Hyong**“ entwickelt (maßgeblich unter dem Einfluss von General Choi, Hong-Hi)
- später wurden durch die WTF jedoch die „**Poomsae**“ eingeführt

Philosophie:

- insgesamt gibt es 17 verschiedene „Poomsae“ (8 Schülerformen und 9 Meisterformen), welche durch verschiedene Symbole dargestellt sind
- bei den Meisterformen werden hierbei bedeutende Momente der koreanischen Geschichte, mit dem Land Korea eng verbundene Orte oder Elemente der koreanischen Philosophie symbolisiert
- die 8 Diagramme der Schülerformen „**Taeguk**“ wurden aus dem **I-Ging** (Das chinesische Buch der Wandlungen) entnommen: Himmel – See – Feuer – Donner – Wind – Wasser – Berg – Erde
- die nach diesen Symbolen entstandenen Formen wurden so entwickelt, dass sich die jeweilige Bedeutung des Zeichens in den Bewegungsabläufen und Techniken wiederfindet

- Notwehrrecht:

- Voraussetzungen der Notwehr (siehe 6. Kup)
- Notwehrüberschreitung

§ 33 StGB - Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Bei dieser Vorschrift handelt es sich um einen **Entschuldigungsgrund**. Die begangene Straftat bleibt rechtswidrig, da sie nicht mehr vom Notwehrrecht gedeckt ist und damit gegen das Recht verstößt. Der Täter ist aber aufgrund der Situation, in der er sich persönlich befand, ausnahmsweise entschuldigt und wird nicht bestraft.

Voraussetzungen:

- Es muss tatsächlich eine **Notwehrlage** bestanden haben. Es ist also nur der sogenannte **Notwehrexzess** gemeint, nicht aber der Fall, dass fälschlich eine Notwehrsituation angenommen wurde, aber in Wirklichkeit ein Angriff überhaupt nicht, noch nicht oder nicht mehr vorgelegen hat.
- Die **Grenzen** des Notwehrrechts müssen überschritten worden sein. Es muss über das erlaubte Maß der Notwehr hinausgegangen worden sein, die Verteidigung war demnach nicht mehr **erforderlich** (§ 32 Abs. 2 StGB) zur Abwehr.
- Die Überschreitung der Notwehr darf nur aus den aufgezählten Gründen geschehen sein.

Prüfungsprogramm zum 06. Kup

6. Kup (grüner Gürtel):

1.) Grundschole:

Stellungen:

- *koa-sogi*
(Kreuzstellung)

Abwehrtechniken:

- *sonnal-goduro-makki*
(Unterstützungsblock
mit der Handkante)

Handtechniken:

- *dung-jumok-ap-chigi*
(Fastrückenschlag nach vorne)
- *dung-jumok-bakkat-chigi*
(Fastrückenschlag zur Seite)

Fußtechniken:

- *yop-chagi*
(Seitwärtsfußtritt)
- *dwit-chagi*
(Rückwärtsfußtritt)

2.) Prätzenübungen:

- bisher erlernte Grund- und Wettkampftechniken werden an der Pratze demonstriert
- diese werden überwiegend in Kombination verlangt
(Orientierung: - Kombination: *paldung-chagi* mit *cut-paldung-chagi*, *naeryo-chagi*,
sewo-chagi oder *momtong-chirugi*
- einzeln: *dwit-chagi*, *yop-chagi*)

3.) Formen:

- 2. Form (*Taeguk-ih-jang*)

4.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit Faust oder Vorwärtsfußtritt (beidseitig)
- Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

5.) Freikampfübungen:

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)

6.) Selbstverteidigung:

• Fallschule

- Rollen vorwärts und rückwärts

• Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz:

1. Umklammern von vorne unter und über den Armen
2. Umklammern von hinten unter und über den Armen
3. Schwitzkasten von der Seite
4. Würgen von vorne und hinten

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Prinzipien der Selbstverteidigung
- Notwehrrecht

6. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>koa</i>	gekreuzt
<i>koa-sogi</i>	Kreuzstellung (als <i>ap-</i> oder <i>dwit-koa-sogi</i> - je nachdem, wo das Standbein gekreuzt wird)
<i>goduro</i>	unterstützt
<i>goduro-makki</i>	Unterstützungsblock
<i>sonnal-goduro-makki</i>	Unterstützungsblock mit der Handkante (meistens: <i>momtong</i>)
<i>dung-jumok</i>	Faustrücken
<i>dung-jumok-ap-chigi</i>	Faustrückenschlag nach vorne
<i>dung-jumok-bakkat-chigi</i>	Faustrückenschlag von innen nach außen
<i>yop</i>	seitwärts
<i>yop-chagi</i>	Seitwärtsfußtritt
<i>dwit-chagi</i>	Rückwärtsfußtritt

- Hintergründe zur Selbstverteidigung:

F: Welchen Hintergrund haben sogenannte **Schocktechniken**?

A: Angriff auf bestimmte schmerzhaft Körperpunkte zur Ablenkung der Aufmerksamkeit des Gegners

F: Was ist eine **Hebeltechnik**?

A: Gelenk entgegen seiner natürlichen Bewegung oder über den normalen Bewegungsradius drehen oder drücken

F: Welche **Distanzen** und **Positionen** unterscheidet man?

A: Nahdistanz: für den Angreifer sind Greifen, Werfen sowie der Einsatz von Knie- und Ellenbogentechniken möglich

Mittlere Distanz: der Angreifer kann den Verteidiger mit Fauststößen und Schlägen erreichen

Lange Distanz: der Angreifer kann den Verteidiger ohne weitere Zwischenschritte mit Tritten treffen

Innenraum: Verteidiger befindet sich in Reichweite beider Beine und Arme sowie des Kopfes

Außenraum: Verteidiger ist seitlich neben dem Angreifer positioniert

Rücken: Verteidiger steht unmittelbar oder seitlich hinter dem Angreifer

- Notwehrrecht:

§ 32 StGB - Notwehr

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

(2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

Bei dieser Vorschrift handelt es sich um einen **Rechtfertigungsgrund**. Das heißt, eine eigentlich rechtswidrige Straftat (wie z.B. eine Körperverletzung) ist aufgrund der Notwehr gerechtfertigt und damit nicht strafbar. Geschützt ist die Verteidigung gegen einen Angriff auf sich selbst (Notwehr), aber auch auf eine andere Person (sog. Nothilfe).

(1) Notwehrlage

Angriff: von einem Menschen ausgehende oder drohende Verletzung rechtlich geschützter Interessen

(z.B. *Gesundheit und Leben, aber auch Vermögen oder Ehre*)

Gegenwärtig: wenn der Angriff unmittelbar bevorsteht, gerade stattfindet oder noch weiter andauert

(*eine rein vorsorgliche Abwehr oder deutlich spätere Gegenwehr ist damit ausgeschlossen*)

Rechtswidrig: der Angriff muss gegen das Recht verstoßen, er darf vor allem nicht selbst rechtmäßig sein

(*insb. darf man nicht jemanden unberechtigt angreifen, um sich dann bei der Verteidigung auf Notwehr zu berufen*)

(2) Notwehrhandlung

Schwerpunkt: **Erforderlichkeit**

Geeignetheit: der Verteidiger darf das Mittel wählen, welches den Angriff sofort, sicher und endgültig beendet

Grundsatz des mildesten Mittels: der Verteidiger muss unter mehreren gleich (!) geeigneten Mitteln dasjenige wählen, welches den Angreifer am wenigsten schädigt (*merke: Verteidiger ist grundsätzlich nicht zum Ausweichen verpflichtet*)

Anmerkung: Der Begriff „Verhältnismäßigkeit“ der Verteidigung ist etwas missverständlich. Ein gleiches Verhältnis zwischen der Notwehrhandlung zur Angriffshandlung ist nämlich **nicht** notwendig. Die Intensität der Verteidigung darf vielmehr deutlich über diejenige des Angriffs hinausgehen, solange sie nach den beiden oben genannten Punkten als **erforderlich** bezeichnet werden kann. (*Dies hat insbesondere Bedeutung bei körperlich unterlegenen Personen.*)

Prüfungsprogramm zum 07. Kup

7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

- *dwit-gubi*
(Rückwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

- bisherige Blocktechniken
mit der Handkante
(*han-sonnal-...-makki*)

Handtechniken:

- *sonnal-an-chigi*
(Handkantenschlag
nach innen)
- *sonnal-bakkat-chigi*
(Handkantenschlag
nach außen)

Fußtechniken:

- *sewo-an-chagi*
(Kreisfußschlag
nach innen)
- *sewo-bakkat-chagi*
(Kreisfußschlag
nach außen)
- *naeryo-chagi*
(Abwärtsfußschlag)

2.) **Pratzenübungen:**

- bisher erlernte Grund- und Wettkampftechniken werden an der Pratte demonstriert
- diese werden überwiegend in Verbindung mit Steps verlangt
(Orientierung: *sonnal-chigi* und *sewo-chagi* jeweils als *an-* oder *bakkat-*Variante,
naeryo-chagi, *cut-paldung-chagi*)

3.) **Formen:**

- 1. Form (*Taeguk-il-jang*)

4.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- wie 8. Kup

5.) **Freikampfübungen:**

- wie 8. Kup

6.) **Selbstverteidigung:**

● **Fallschule:**

- Fallen zur Seite, nach vorne und nach hinten

● **Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz:**

1. Angriffe vom 8. Kup
2. Fassen beider Handgelenke von vorne und von hinten
3. Fassen am Revers mit einer Hand und mit beiden Händen

8.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Hintergründe zu Taekwondo-Übungen
- Selbstverteidigung (Funktionsprinzipien der Fallschule, Notwehrrecht sinngemäß)

7. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>dwit</i>	rückwärts, nach hinten
<i>dwit-gubi</i>	Rückwärtsstellung (hinteres Bein gebeugt)
<i>sonnal</i>	Handkante
<i>han-sonnal</i>	einzelne Handkante
<i>han-sonnal-makki</i>	Block mit einer Handkante (als <i>arae-</i> , <i>momtong-an-</i> , <i>momtong-bakkat-</i> und <i>olgul-makki</i> möglich)
<i>chigi</i>	Schlag
<i>sonnal-chigi</i>	Handkantenschlag
<i>sonnal-an-chigi</i>	Handkantenschlag nach innen
<i>sonnal-bakkat-chigi</i>	Handkantenschlag nach außen
<i>naeryo</i>	abwärts
<i>naeryo-chagi</i>	Abwärtsfußschlag
<i>sewo</i>	senkrecht
<i>sewo-an-chagi</i>	kreisförmiger Fußschlag nach innen
<i>sewo-bakkat-chagi</i>	kreisförmiger Fußschlag nach außen

- Hintergründe zu Taekwondo-Übungen:

F: Wozu dienen **Steps**?

A: Wettkampf: Vorbereitung von Angriffen / Ausweichen / Täuschen des Gegners / Distanz verkürzen od. verlängern
Selbstverteidigung: schnelle Positionsveränderung

F: Welchen Sinn haben **Pratzenübungen**?

A: Hauptziel: Trainieren der Schlaggenauigkeit und der Schlaghärte
außerdem: allgemeine Technikschiulung / Distanz- und Reaktionstraining

F: Welche Ziele verfolgt die Partnerübung **Ein-Schritt-Kampf**?

Hauptziel: Schulung von Reaktionsfähigkeit und Distanzgefühl / genaue und sichere Ausführung der Techniken
außerdem: Üben von Verteidigung und Angriff / Trainieren der Beidseitigkeit / Schulung Gleichgewicht

- Selbstverteidigung:

- Notwehrrecht sinngemäß (siehe 8. Kup)

- Funktionsprinzipien der Fallschule:

(a) Schutz wichtiger Körperteile (z.B. Kopf, Wirbelsäule, Gelenke)

- Kopf: nach vorne (*Fallschule seitwärts und rückwärts*) bzw. zur Seite (*Fallschule vorwärts*)

- Wirbelsäule: Durchdrücken des Beckens mit Hilfe beider gebeugter Beine (*Fallschule rückwärts*) bzw. mit gebeugtem Bein auf einer Seite (*Fallschule seitwärts*)

- Gelenke: Landen mit gestrecktem Arm nahe am Körper, nicht auf Ellenbogen (*Fallschule seitwärts und rückwärts*), Landen auf beiden leicht abgewinkelten Unterarmen, nicht auf Händen (*Fallschule vorwärts*)

(b) Abfedern des Schwungs

- Heben des Beckens mit Hilfe der aufgestellten Fußballen beider Füße (*Fallschule vorwärts*)

- Strecken des Körpers kurz vor dem Aufprall mit Hilfe der aufgestellten Füße des bzw. der gebeugten Beine (*Fallschule seitwärts und rückwärts*)

(c) Abschlagen am Boden

- Ziel: Ableiten der Energie des Aufpralls

- mit gestrecktem Arm (*Fallschule seitwärts*) bzw. gestreckten Armen (*Fallschule rückwärts*) nahe am Körper, mit den Unterarmen (*Fallschule vorwärts*)

Prüfungsprogramm zum 8. Kup

8. Kup (gelber Gürtel):

1.) Grundschole:

Stellungen:

- *juchum-sogi*
(Seitwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

- *olgul-makki*
(Gesichtsblock)
- *montomg-bakkat-makki*
(Oberkörperblock nach außen)

Handtechniken:

- *du-bon-chirugi*
(doppelter Fauststoß)

Fußtechniken:

- *miro-chagi*
(Schiebefußstoß)
- *paldung-chagi*
(Spannfußschlag)

2.) Stepübungen:

- *two-step* nach vorne, nach hinten und zur Seite
- *slide-step*

3.) Prätzenübungen:

- bisher erlernte Grund- und Wettkampftechniken werden an der Pratte demonstriert
- diese können in Verbindung mit Steps verlangt werden
(Orientierung: *montomg-chirugi* grundschul- und wettkampforientiert, *miro-chagi*, *paldung-chagi*)

4.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit der Faust (beidseitig)
- Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

5.) Freikampfübungen

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

6.) Heranführung an den Bereich Selbstverteidigung:

- **einfache Übungen aus der Fallschule**
- Fallen zur Seite und nach vorne (aus niedriger Position)
- **Abwehr von Handangriffen**
- Fassen des Handgelenks (gleiche und diagonale Seite)

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken, Zahlen
- geistige Hintergründe (Geschichte, Disziplinen im Taekwondo)
- Notwehrrecht sinngemäß

8. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>juchum-sogi</i>	Seitwärtsstellung
<i>olgul</i>	Gesicht (Schultern aufwärts)
<i>bakkat</i>	von innen nach außen
<i>olgul-makki</i>	Gesichtsblock
<i>momtong-bakkat-makki</i>	Oberkörperblock nach außen
<i>du-bon</i>	zweimal, doppelt
<i>du-bon-chirugi</i>	doppelter Fauststoß
<i>paldung</i>	Fußspann
<i>paldung-chagi</i>	Spannfußschlag
<i>miro-chagi</i>	Schiebefußstoß („Push-Kick“)

- Zahlen:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>hana</i>	<i>dul</i>	<i>set</i>	<i>net</i>	<i>dasot</i>	<i>yosot</i>	<i>ilgob</i>	<i>yodul</i>	<i>ahob</i>	<i>yol</i>

- Die 5 „Säulen“ des Taekwondo:

<i>kyorugi</i>	Freikampf
<i>hanbon-kyorugi</i>	Einschrittkampf
<i>poomsae</i>	Bewegungsform
<i>hosinsul</i>	Selbstverteidigung
<i>kyokpa</i>	Bruchtest

- Kurzer geschichtlicher Abriss:

- Ursprungsland von Taekwondo ist **Korea**
- die Ursprünge dieses Kampfsports liegen etwa **2000 Jahre** zurück
(in Korea existierten eine Vielzahl taekwondo-ähnlicher Kampfstile - z.B. *Hwrando, Taekyon, Subak*)
- der Name „*Taekwondo*“ entstand erst gegen **1955**
(Vereinigung der verschiedenen koreanischen Kampfstile unter diesem Namen, maßgeblich von General Choi Hong Hi beeinflusst)
- die Verbreitung von Taekwondo in Deutschland erfolgte ab **1965**
(Gründung erster deutscher Kampfsportschulen durch koreanische Großmeister)
- der Taekwondo-Weltverband (*World Taekwondo Federation - WTF*) wurde **1973** gegründet
- der deutsche Taekwondo-Verband (*Deutsche Taekwondo Union - DTU*) wurde **1981** gegründet
- seit **2000** erstmals olympische Disziplin

- Notwehrrecht sinngemäß:

- (1) Wer in einer Notwehrsituation eine strafbare Handlung begeht (z.B. Körperverletzung), handelt nicht rechtswidrig und wird daher nicht bestraft.
- (2) Das Notwehrrecht steht einem zur Seite, wenn man sich **selbst** verteidigen muss, aber auch, wenn man einem **anderen**, der angegriffen wird, helfen will.
- (3) Es muss eine **Notwehrlage** vorliegen, welche nur bei einem **gegenwärtigen Angriff**, der von einem Menschen ausgeht, gegeben ist.
- (4) Die **Notwehrhandlung** darf nicht über das Maß hinausgehen, was für die Verteidigung **erforderlich** ist (sogenannte **Verhältnismäßigkeit** der Notwehr).

Prüfungsprogramm zum 9. Kup

9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

- *moa-sogi*
(geschlossene Stellung)
- *naranhi-sogi*
(schulterbreite Stellung)
- *ap-sogi*
(kleine Vorwärtsstellung)
- *ap-gubi*
(große Vorwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

- *arae-makki*
(Tiefblock)
- *momtong-an-makki*
(Oberkörperblock nach innen)

Handtechniken:

- *baro-chirugi*
(gleichgerichteter Fauststoß)
- *pandae-chirugi*
(gegengerichteter Fauststoß)

Fußtechniken:

- *ap-cha-olligi*
(Fußhochschwung)
- *ap-chagi*
(Vorwärtsfußtritt)

2.) **Stepübungen:**

- mit oder ohne Partner
- Auslagenwechsel
- *one-step* vorwärts und rückwärts

3.) **Pratzenübungen:**

- bisher erlernte Grundtechniken werden an der Pratte demonstriert
(Orientierung: *baro-* und *pandae-chirugi*, *ap-chagi*)

4.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf
- Angriff mit der Faust (beidseitig)
- vielfältiges Ausweichen in Grundstellungen mit und ohne Abwehrtechnik

5.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Bedeutung des Begriffs „Taekwondo“

9. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>arae</i>	Unterleib (Gürtellinie abwärts)
<i>momtong</i>	Oberkörper (Schultern bis zur Gürtellinie)
<i>ap</i>	vorwärts, nach vorne
<i>an</i>	von außen nach innen
<i>sogi</i>	Fußstellung
<i>moa-sogi</i>	geschlossene Fußstellung (auch: <i>charyot-sogi</i> – Achtungsstellung)
<i>naranhi-sogi</i>	schulterbreite Parallelstellung (auch: <i>junbi-sogi</i> – Vorbereitungsstellung)
<i>ap-sogi</i>	kleine Vorwärtsstellung
<i>ap-gubi</i>	große Vorwärtsstellung (vorderes Bein gebeugt / <i>gubi</i> – gebeugt)
<i>makki</i>	Block
<i>arae-makki</i>	Tiefblock
<i>momtong-an-makki</i>	Oberkörperblock nach innen
<i>chirugi</i>	Fauststoß
<i>baro-chirugi</i>	gleichgerichteter Fauststoß (auf der Seite des hinteren Beins)
<i>pandae-chirugi</i>	gegengerichteter Fauststoß (auf der Seite des vorderen Beins)
<i>chagi</i>	Fußtritt
<i>ap-chagi</i>	Vorwärtsfußtritt
<i>ap-cha-olligi</i>	Vorwärtsfußschwung

- Kommandosprache:

<i>charyot</i>	Achtung
<i>kyongne</i>	grüßen, verbeugen
<i>junbi</i>	Vorbereitung bzw. Kampfstellung einnehmen
<i>sijak</i>	Anfang, Beginn (einer Übung oder eines Kampfes)
<i>guman</i>	Schluss, Ende (einer Übung oder eines Kampfes)
<i>kalyo</i>	trennen
<i>gesok</i>	weiterkämpfen

- Wichtige Begriffe:

<i>dojang</i>	Trainingsraum
<i>dobok</i>	Anzug
<i>ty</i>	Gürtel
<i>sabum</i>	Meister
<i>kihap</i>	Kampfschrei

- Was bedeutet Taekwondo?

Tae:	im Sprung mit dem Fuß treten, stoßen oder schlagen (<i>kennzeichnet die Fußtechniken</i>)
Kwon:	wörtlich übersetzt Faust bzw. stoßen und schlagen mit der Hand (<i>steht für die Handtechniken</i>)
Do:	vom chinesischen Tao abgeleitet, meint den Weg (<i>umschreibt die Entwicklung der körperlichen <u>und</u> geistigen Fähigkeiten des Taekwondo-Sportlers und damit insbesondere die Einheit von körperlicher Kraft und geistigem Denken</i>)