

## Prüfungsprogramm zum 8. Kup

### 8. Kup (gelber Gürtel):

#### 1.) Grundschnle:

##### 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 Prätze 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:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<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).