

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: Technikschiilung / 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.