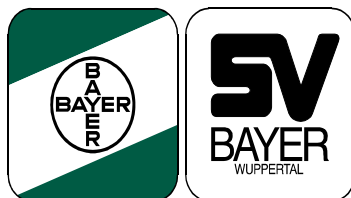


Theorie für die Weiß/Gelb-Gurt bzw. Gelbgurt-Prüfung



Tae - im Sprung treten (beinhaltet alle Beintechniken)
Kwon - alle Arm.- und Handtechniken (Schläge, Stöße und Abwehrtechniken)
Do - die geistige Entwicklung und das Verständnis zum Kampfsport

Arae	- unten	An	- innen
Momdong	- Mitte	Pakkat	- außen
Olgul	- oben		

Stellungen: Chuchum- Sogi Ap- Gubi- Sogi Ap- Sogi Dwit- Gubi- Sogi

Tritte: Ap- Chagi Yop- Chagi Paltung- Chagi Naeryo- Chagi

Blöcke: Olgul- Makki Momdong- An- Makki Arae- Makki

Handtechnik: Momdong- Chirugi

1. Form: Taeguk- Il- Jang

1- Schritt- Kampf: Hanbon- Kyorugi

Allgemeine Begriffe:

Eins- Hana	Chariot- Achtungsstellung	Anzug- Dobok
Zwei- Dul	Gyonge- Verbeugen	Gürtel- Ty
Drei- Set	Chunbi- Anfangsstellung	Trainingshalle- Dojang
Vier- Net	Guman- Ende der Übung	Trainer- Sabom
Fünf- Dasot	Sho- freies Stehen	Faust- Jumok

Das **Taekwondo**, welches wir betreiben kommt aus **Südkorea** und ist olympische Disziplin.
Unser Landesverband ist die **NWTU** (Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union)
Unser Bundesverband ist die **DTU** (Deutsche Taekwondo Union)

Mehr Informationen bekommt ihr auf folgenden Internetseiten:

www.sv-bayer.de / Taekwondo / Download / Theorieprogramm

www.NWTU.de und www.DTU.de

Theorie für die Gelb/Grün-Gurt bzw. Grüngurt-Prüfung

Dolyo- Chagi	Halbkreisfußtritt
Dwit- Chagi	Rückwärtstritt mit der Ferse
Twio- Chagi	gesprungener Tritt
Pandae- Jirugi	Gleichstoss (Linkes Bein-Rechter Arm)
Paro- Jirugi	Gegenstoss (Linkes Bein-Linker Arm)
Jumok- Jirugi	Fauststoss
An- Makki	Abwehr von aussen nach innen
Pakkat- Makki	Abwehr von innen nach aussen
Sonnal- Makki	Handkantenabwehr
Moa- Sogi	geschlossene Stellung
Narani- Sogi	parallele Stellung
Naeryo	von oben nach unten
Ollyo	von unten nach oben
Jumok	Faust
Dung-Jumok	Faustrücken
Sonnal	Handkante
Bal	Fuß
Apchuk	Fußballen
Dwichuk	Ferse

Was bedeutet WTF ?

Was bedeutet Nagamyonso ?

Was bedeutet Murlosomyonso ?

Wie heißen im Wettkampf die Seiten Rot & Blau ?

Was bedeutet Guryo- Opschi ?

Was bedeutet Guryonge- Matschuoso ?

Wie heißt die koreanische Flagge ?

Was ist der Unterschied zwischen Taeguk und Poomse ? Taeguk Formen 1 – 8 Poomse 9 – 17

Wie heißen die 2. und 3. Taeguk?

World Taekwondo Federation

vorwärtsbewegend

rückwärtsbewegend

Rot - Hong Blau- Chong

ohne Kommando

mit Kommando

Taeguk

I- Jang und Sam- Jang

Yosot -	sechs
Ilgob -	sieben
Yodol -	acht
Ahop -	neun
Yol -	zehn

Mehr Informationen bekommt ihr auf folgenden Internetseiten:

www.sv-bayer.de / Taekwondo / Download / Theorieprogramm

www.NWTU.de und www.DTU.de

Tae Kwon Do

Paltung- Chagi	45°- Tritt mit dem Fussrist
Pandae- Dollyo- Chagi	Fersendrehschlag 360°
Dwit- Chagi	Rückwärtstritt mit der Ferse
Mok- Chiki	Innenhandkantenschlag
Ape- Chiki	Faustrückenschlag
Naeryo- Chiki	Schlag von oben nach unten
Ollyo- Chiki	Schlag von unten nach oben
Dubon- Jirugi	Doppelfauststoß
Jumok- Jirugi	Fauststoß
Yop- Jirugi	Seitwärtsfauststoß
Sonnal- Makki	Doppel- Handkantenblock
Hansonal- Makki	Einzelhandkantenblock
Hechyo- Makki	Doppelseitiger Unterarmblock nach außen
Batangson- Makki	Handflächenabwehr
Pyonson- Kut- Sewochirugi	vertikaler Fingerstich
Dolyo	Halbkreis
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyokpa	Bruchtest

Wettkampfregele:

Wie groß ist die Wettkampffläche ?	12 m x 12 m
Wie viele Punktrichter sitzen an der Wettkampffläche ?	4
Welches Kommando unterbricht einen Wettkampf ?	Gallyo
Welches Kommando gibt den Kampf frei ?	Gesok
Was bedeutet Kyorugi ?	Kampf

Allgemeines:

1. Was ist der Unterschied zwischen einem Schlag und einem Stoß ?

Ein Stoß kommt immer von vorne, ein Schlag von der Seite

2. Wie heißt die 4. bzw. 5. Taeguk?

Sa- jang bzw. Oh- jang

3. Mit welchen Fußteilen wird im Taekwondo getreten ?

Fußballen, Ferse, Fußrist, Fußkante, Fußinnenseite

4. Mit welchen Teilen der Faust wird im Taekwondo geschlagen oder gestoßen ?

Knöchelfaust, Faustrücken, Faustboden

5. Welche Blocktechniken kennst du?

z.B. Olgul-, Momdong-, Arae-, Pakkat-, oder Sonnal- Makki

6. Welche Fußstellungen kennst du?

z.B. Ap- oder Dwit- Gubi sowie Ap-, Narani- oder Moa- sogi

7. Was soll mit dem Bruchtest im Taekwondo demonstriert und erreicht werden ?

8. Was ist der Unterschied zwischen Taekwondo und anderen Kampfsportarten?

www.sv-bayer.de / Taekwondo / Download / Theorieprogramm

www.NWTU.de

und

www.DTU.de

Tae Kwon Do

Chagi - Tritte	Dubaldangsang- apchagi	Doppeltritt in der Vorwärtsbewegung
Chiki - Schläge	Pyojok- Chagi	Zieltritt (z.B. in der Chil- Jang)
Chirugi- Stiche	Palkup- Chiki	Ellenbogenschlag
Jirugi- Stoßtechnik	Murip- Chiki	Knieschlag
Makki- Abwehr	Batangson- Chiki	Handflächenschlag
Sogi- Stellungen	Jocho- Jirugi	umgekehrter Fauststoß
Yopuro- seitwärts	Bom- Sogi	Tigerbeinstellung
Otgoro- Kreuz	Gawi- Makki	Doppelblock nach unten & zur Mitte

Wettkampfregele:

- Wie groß ist die Kampffläche ? 8m x 8m
Wie weit stehen die Kämpfer voneinander entfernt ? 3m
Mit welchem Kommando wird ein Kampf beendet ? Gumman
Was sagt der Kampfleiter bei einem halben Minuspunkt ? Gyongo- Hana
Was sagt der Kampfleiter für einen ganzen Minuspunkt ? Gamtschon- Hana
Wer sitzt bei einem Kampf an der Wettkampffläche ? Punktrichter, Oberkampfleiter, Zeitnehmer
Was ist der Unterschied zwischen Kampfleiter und den Punktrichtern?
Der Kampfleiter ist auf der Kampffläche, die Punktrichter sitzen an den Ecken

Allgemeines:

1. Wie soll eine Taeguk oder eine Poomse gelaufen werden?

Kraft, Dynamik, fließende Bewegungen, Intervalle, Konzentration, Schnelligkeit, Atmung

2. Nenne einige Vitalpunkte und erkläre, wie du sie angreifen würdest.

Solarplexus-Faust, Kehlkopf- Handkante, Schläfe- Faustrücken, Unterleib-- Ap-Chagi,

3. Wieviele Bewegungsformen gibt es im WTF- System?

17---- 8 Taeguks und 9 Poomse

4. Wie heißt das Zentrum der World Taekwondo Federation ?

Kukkiwon- Center in Seoul

5. Was ist eine Taeguk oder Poomse?

Ein festgelegter Bewegungsablauf gegen den Angriff eines oder mehrere imaginärer Gegner

6. Was ist ein Laufdiagramm ?

Der festgelegte Laufweg der Taeguk oder Poomse

7. Was bedeuten die 4 Zeichen auf der koreanischen Flagge?

Sie sind Ausgangspunkt für die Laufdiagramme der Formen

Mehr Informationen bekommt ihr auf folgenden Internetseiten:

www.sv-bayer.de / Taekwondo / Download / Theorieprogramm

www.NWTU.de

und

www.DTU.de

Die koreanische Nationalfahne Tae Guk

Die koreanische Nationalfahne symbolisiert viele der Gedanken,
viel Philosophie und die Mystik des Orients

Erst in der Mitte des vorigen Jahrhunderts öffnete König „Kjong“ (1873-1907) das bis dahin verschlossene Land den Fremden. Die neue Nationalflagge, die so genannte „Tae-Guk-Flagge“ wurde am 27.1.1883 erstmals gehisst. Sie zeigte im weißen Tuch einen gleichmäßig, durch eine Wellenlinie in vollkommener Balance, geteilten Kreis. Die obere rote Hälfte des Kreises verkörperte das „Yang“, das Positive, die untere blaue Hälfte verkörperte „Um“, das Negative. Beides wurde umgeben von vier Kwae (Trigrammen).

Diese Flagge führt die Republik Korea offiziell seit dem 25.1.1950. Ihre Proportionen sind 2:3. Das weiße Tuch symbolisiert den Frieden und das Land. „Yang“ und „Um“ sind die zwei, vom alten China überlieferten Gegensätze des Kosmos. Durch die Farben werden widerstreitende Prinzipien dargestellt.

Feuer - Wasser
Tag - Nacht
Hell - Dunkel
Positiv - Negativ

Im Mittelalter sahen chinesische Philosophen die „Erscheinung des Universums“ unter 2 Häuptern. Yang und Yin (chinesisch für Yang und Um). Das Yang steht für die männliche, positive, himmlischen Kräfte. Das Yin für die weiblichen, negativen, irdischen Kräfte. Die Trigramme bedeuten:

„ I „ - links unten - Sonne, Frühling, Osten
„ Kam „ - oben rechts - Mond, Herbst, Westen
„ Kwon „ - oben links - Himmel, Sonne, Süden
„ Kon „ - rechts unten - Erde, Winter, Norden

Zusammen symbolisieren die „ Kwae „ den Staat und das Volk, außerdem soll Frieden herrschen in den „vier Ecken der Erde“. Die zwei Paare der „ Kwae „ stehen für den Geist der Ewigkeit und den Geist der Aufklärung.

Das Wappen

Als Staatswappen führt die Republik Korea das Yang-Um-Symbol. Es ist auf der Mitte einer „Rose von Sharon“, eine Hibiskusblüte, als Willkommensgruß für ankommende Gäste gelegt. Es soll sich auf die Wiedervereinigung des koreanischen Staates beziehen. Die Inschrift lautet:

„Dae Han Min Kuk“ (Republik Korea)

Poomse (allgemeine Erläuterung)

Grundlagen zu Formen (Poomse)

Poomse ist der Bereich des Taekwondo, der den künstlerischen, ästhetischen Teil der Kampfkunst Taekwondo besonders präsentiert. Es ist eben nicht nur das sture Ablaufen aneinander gereihter Techniken oder nur der realitätsnahe Kampf gegen imaginäre Gegner, sondern eine Komposition aus Verteidigungs-/Angriffstechniken, Darstellung eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner, Ki-

Energie und der eigenen Persönlichkeit. Mit "Taeguk" wurden die Poomse bezeichnet, um ihre Bedeutung zu unterstreichen. Basierend auf der chinesischen Schrift steht "Tae" für Größe und "Guk" für Ewigkeit. Mit der Zusammensetzung dieser Begriffe wollte man den philosophischen Grundgedanken für die Formen betonen. "Taeguk" ist formlos, ohne Anfang und Ende und steht für den Ursprung allen Seins. Die acht Symbole aus dem I-Ging, dem chinesischen Orakel und Buch der Weissagungen, stehen gleichzeitig als Symbole und Bewegungsdiagramme für die acht Schüle - Poomse. Vier von ihnen finden wir auch auf der koreanischen Nationalflagge "Tae Guk Gi".

Anfangsstellung - Beginn der Poomse

Konzentration ist von Anfang an das wichtigste. Deshalb sollte die Konzentrationsstellung Gibon-junbi auf das Kommando "Junbi" nicht zu hektisch eingenommen werden; gerade diese konzentrierte und langsame Bewegung in die Junbi-Stellung gibt einem Zeit, alles aussenstehende abzuschalten und sich 100%-ig zu konzentrieren. Die Haltung ist gerade, nahezu ritterlich, und nicht (wie so oft der Fall) mit krummen Rücken nach vorn gebeugt. Bevor mit der Form begonnen wird, sollten alle störenden Gedanken an Zuschauer, Prüfer, Punktrichter, etc abgelegt werden, sie führen nur zu Fehlern oder sogar zum Abbruch der Form, was bei einer Prüfung zum Nichtbestehen führen kann. Der Start der ersten Techniken ist dann explosiv und überraschend, wie ein Angriff imaginärer Gegner überraschend sein kann.

Grundtechniken

In allen Poomse kommen entgegen der Annahme einiger kampfbegeisterter Taekwondoin ausschließlich Grundtechniken vor. Die Grundtechniken werden in voller Länge ausgeholt (Beispiel Fauststoß von der Hüfte aus und nicht schon halb ausgestreckt) und kraftvoll eingerastet. Vor allen Dingen bei Kombinationen von Techniken muß trotzdem jede für sich vollständig und richtig ausgeführt werden. Saubere Stellungen und korrekte Stellungswechsel werden im "Eifer des Gefechts" leider oft vernachlässigt, sind aber ebenso elementar, wie die korrekte Ausführung der Hand- und Fußtechniken.

Darstellung

Die Form muß beim Betrachter den Eindruck erwecken, der Taekwondoin kämpfe gegen unsichtbare Gegner (die zwar in der Mehrzahl sind, aber einzeln nacheinander angreifen). Eine kurze Pause zwischen den einzelnen Sequenzen bringt die nötige Würze und läßt die Form realitätsnäher wirken (wichtig hier: kurz vor dem Sequenzwechsel erst in die Richtung schauen, wo der nächste imaginäre Angriff herkommt!) "Ein guter Formenläufer präsentiert die Stärke eines Löwen und die Ausstrahlung eines Samurais". (Kwon) Wer schon zu Beginn der Form dasteht wie "ein Schluck Wasser in der Kurve", verspricht für das folgende nicht viel mehr. Die verinnerlichte Vorstellung, die angreifenden Gegner mit niederschmetternden und gleichzeitig ästhetischen Techniken abzuwehren und kampfunfähig zu machen, "läßt die Luftfeuchtigkeit im Raum gefrieren und den Zuschauer mit offenem Mund staunen" (Kwon). Bei verschiedenen Formenlehrgängen und im Training allgemein hat der Autor festgestellt, dass genau diese Einbildungs- /Vorstellungskraft meistens fehlt (in der Kindheit liegengelassen?), und deshalb auch kein Funke auf den Betrachter übergeht.

Atmung

Die Atmung beim Poomse-Laufen sollte zwar hörbar aber nicht betont laut, und vor allen Dingen keine Pressatmung sein! Allein für ständige Pressatmung gibt es bei Poomse-Meisterschaften schon Punktabzüge von 0,1-0,2 Punkten. Beim Synchronlaufen wird immer wieder gern durch laute Atmung der Takt vorgegeben. Das macht die ganze Sache eigentlich witzlos und bringt auch nichts weiter als Punktabzüge.

Erklärungen zu den Taeguk-Formen (1 - 8)

Taeguk Il Jang

Das Symbol der Taeguk Il Jang wird für Himmel und Licht gesetzt, denen die Bewegungsabläufe dieser Form gewidmet sind. Vom Himmel kommt der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen kann. Mit dem Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins.

Taeguk I Jang

Das Diagramm der Taeguk I Jang symbolisiert Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen lässt.

Taeguk Sam Jang

Taeguk Sam Jang wird symbolisiert durch das Zeichen des Feuers. 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 Jang

Das Symbol für Taeguk Sa Jang steht für Donner. Donner & Blitze flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet aber auch Kraft und Macht. Entsprechend diesem Symbol drücken die Bewegungen dieser Form Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr in schnellen und zielstrebigem Techniken aus.

Taeguk Oh Jang

Diese Form steht unter dem Symbol des Windes. Trotz des Sturmes hat der Wind eigentlich eine gute Bedeutung. Der Wind verteilt die Samen und zerstreut die dunklen Wolken. Er symbolisiert sowohl die Kraft der Zerstörung als auch die des Aufbaus.

Taeguk Yuk Jang

Das Symbol des Wassers kennzeichnet diese Form. Wie das Wasser, das immer bergab fließt, fließen die Bewegungen dieser Form ineinander, nur unterbrochen durch die Fußtechniken.

Taeguk Chil Jang

Drückt man das Symbol für diese Form in chinesisches Schrift aus, bedeutet es höchster oder oberer Haltepunkt oder Gipfel eines Berges. Das Symbol steht hier für den Berg. Ein Berg steht unverrückbar fest und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht wenn er muss und anhält wenn dieses geboten ist.

Taeguk Pal Jang

Das achte und letzte Symbol der Taeguk steht für Erde. Die Erde ist die Mutter des Lebens, sie bringt dieses nicht nur hervor, sie sorgt auch dafür dass es erhalten wird und sich weiter entwickelt. Sie macht diese durch ihre Fruchtbarkeit und die Schöpfung des Himmels möglich

Das folgende Referat zur Einführung in den

TKD-Sport wurde erarbeitet von

Thomas Lettner

5. Dan

Infozettel Nr. 1

Taekwondo???????

Taekwondo ist eine Kampfsportart, die in Korea entstanden ist. Der Name setzt sich aus 3 Wörtern zusammen:

Tae	- steht für die Fußtechniken
Kwon	- steht für die Faust
Do	- steht für die Philosophie und Konzentration

Taekwondo ist ein Kampfsport, bei dem Disziplin und Konzentration besonders wichtig ist. Ein Kampf beginnt im Kopf und kann sogar vermieden werden, wenn man überlegt.

Die Techniken sind ungewohnt und müssen zum Teil sehr oft geübt werden, bis man sie beherrscht. Deshalb sollte man sie regelmäßig üben.

Auch die Namen der Techniken und Kommandos hören sich anders an, denn sie werden auf koreanisch ausgesprochen.

Wenn man aber konzentriert zuhört, lernt man die Namen und weiß schon bald, was gemeint ist. Hier eine kleine Auswahl:

Charyot die Achtungsstellung. Alle stellen sich auf, die Füße stehen nebeneinander und die Arme liegen eng am Körper

Kyonge Wir verbeugen uns langsam und begrüßen uns mit Respekt

Chunbi Die Füße stehen schulterbreit auseinander und die Arme werden leicht nach vorne gebeugt. In dieser Stellung warten wir auf das Kommando zur nächsten Übung

Sogi Der Nachname aller Fußstellungen(z. B. Ap-Sogi, Ab-Gubi-Sogi)

Chagi Der Nachname aller Fußtechniken (z. B. Ap-Chagi, Paltung-Chagi)

Makki Der Nachname aller Blocktechniken (z.B. Arae-Makki, Olgul-Makki)

Infozettel Nr. 2

Es gibt eine Menge von Fußstellungen. Die beiden am häufigsten Verwendeten sind

Ap- Gubi- Sogi (Großer Schritt) und
Ap- Sogi (Kleiner Schritt)

In diesen beiden Fußstellungen können fast alle Block und Angriffstechniken ausgeführt werden.

Diese werden in 3 verschiedenen Höhen angewendet. Dazu wurde der Körper in Stufen eingeteilt.

Arae-	untere Stufe-	von der Hüfte abwärts
Momtong-	mittlere Stufe	von der Hüfte aufwärts bis zum Schlüsselbein
Olgul-	obere Stufe-	vom Schlüsselbein aufwärts

Ein Block(Makki) nach unten (Arae) mit einem großen Schritt wird also wie folgt benannt:

Arae Makki in **Ap- Gubi- Sogi**

Ein Block nach oben heißt **Olgul- makki** und ein Block auf der mittleren Stufe heißt folglich **Momtong- makki**.

Nun kennt ihr die 3 wichtigsten Blocktechniken.

Die wichtigste Angriffstechnik ist der Fauststoß (**Chirugi**). Da dieser in der Regel zur Körpermitte (Momtong) erfolgt, heißt er mit vollem Namen:

Momtong- Chirugi

Das Wichtigste beim Ausführen all dieser Techniken ist, das man sich konzentriert und die Techniken kontrolliert. Ihr müsst lernen zu bestimmen, welcher Fuß nach vorne geht, welcher Arm wohin blockt und welche Kontertechnik eingesetzt wird.

Besonders wenn man mit einem Partner trainiert ist es besonders wichtig, auf diesen Rücksicht zu nehmen und nicht durch fehlende Aufmerksamkeit zu verletzen.

Infozettel Nr. 3

Im Taekwondo gibt es Partnerübungen, bei denen man keine Angst haben muß sich

zu verletzten. Wichtig ist nur, das man sich kontrolliert bewegt, die Techniken konzentriert ausführt und Rücksicht auf seinen Partner nimmt.

Eine der Partnerübungen ist der sogenannte **Han-Bon-Kyorugi**.

Han	steht für die Zahl 1
Bon	ist der Schritt
Kyorugi.	der Kampf

Übersetzt heißt diese Übungsform also Einschrittkampf. Mit dieser Übungsform kann man seine Techniken überprüfen und seine Stärke zeigen.

Nun zum Ablauf:

Es gibt einen Angreifer und einen Verteidiger. Beine stehen sich in **Chunbi-Sogi** gegenüber. Wenn beide Partner die Arme ausstrecken, sollten die Fäuste übereinander liegen. Der Angreifer geht zunächst mit dem rechten Bein in die große Fußstellung **Ab-Gubi-Sogi** zurück und blockt gleichzeitig mit dem linken Arm **Arae-Makki** (Block nach unten). Diese Technik erfolgt mit **Kihap**, dem Kampfschrei.

Der Verteidiger steht weiterhin in Chunbi-Sogi und erwartet den Angriff. Dieser erfolgt, indem der Angreifer mit dem rechten Bein einen großen Schritt in **Ap-Gubi-Sogi** auf den Verteidiger zu macht und gleichzeitig mit der rechten Faust einen **Momtong-Chirugi** (Fauststoß zu Körpermitte) ausführt. Auch diese Technik erfolgt mit **Kihap**. Die Körpermitte befindet sich dort, wo der Bauch aufhört und der Brustkorb anfängt.

Nun kann der Verteidiger seine Blocktechnik machen. Dazu streckt er den linken Arm nach vorne, holt mit dem rechten, angewinkelten Arm aus und macht mit dem rechten Bein einen kleinen Schritt nach vorne. Gleichzeitig wird mit rechts der Block **Momtong-An-Makki** ausgeführt. Dabei wird der Arm des Angreifers kontrolliert zu Seite geschlagen. Nach erfolgter Blocktechniken wird mit der linken Faust ein Fauststoß zur Körpermitte des Angreifers ausgeführt. Der Fauststoß erfolgt mit **Kihap**.

Wichtig ist es, sich auf eine gerade Haltung und den Abstand zum Partner zu konzentrieren. Zum Schluß gehen beide Partner gleichzeitig in die Stellung **Chunbi-Sogi** und der andere Partner greift nun an.

Infozettel Nr. 4

Der Formenlauf

Beim **Formenlauf** stellen wir uns einfach vor, das wir mitten im Raum stehen und uns Gegner aus verschiedenen Richtungen angreifen. Diese Angriffe wehren wir mit einer Blocktechnik ab und verteidigen uns mit einer Angriffstechnik.

Nun ist aber genau vorgeschrieben, welche Block.- bzw. Kontertechnik man machen muß, die Schrittlänge ist genau vorgeschrieben und auch die Richtung, in die man die Technik zu machen hat. Am Anfang alles sehr kompliziert, aber doch schnell zu lernen.

Zunächst wurde ein Laufdiagramm erstellt. Das ist eine Art Anfahrtsbeschreibung in der steht, wohin man läuft oder geht. Für die Taekwondo bis zum Schwarzen Gürtel gibt es 8 sogenannte Taeguk- Formen. Die Laufdiagramme sind nach den Zeichen auf der Südkoreanischen Flagge erstellt worden. Diese Flagge heißt auch Taeguk, daher der Name.

Die schwarzen Balken am den Kreis in der Mitte haben alle ihre Bedeutung. Insgesamt gibt es 8 verschiedene Kombinationen, deshalb auch 8 Taeguk- Formen.

Das Symbol oben links steht für Sonne und Licht, den Anfang alles Seins. Es ist auch gleichzeitig das Laufdiagramm für die Anfänger, die am Beginn des Lernens stehen.

Die 1. Form heißt Taeguk Il- Jang, was soviel heißt wie die „1. Form“.

Die Techniken haben wir schon alle gemacht und auch die verschiedenen Schritte. Jetzt muss man sich nur noch konzentrieren und alles in der richtigen Reihenfolge machen.

Der Kampf

Mit der Sportart Taekwondo wird oftmals zuerst das gegeneinander kämpfen in Verbindung gebracht. Der Kampf ist aber nur einer von 5 Bausteinen. Das richtige Kämpfen setzt voraus das man die Regeln kennt, die es auch hier gibt. Man soll es nicht glauben. Sie dienen aber dazu, die beiden Kämpfer zu schützen. Dann sollte man in der Lage sein, die Techniken und seine eigenen Bewegungen zu kontrollieren um eigene Verletzungen zu vermeiden. Dazu gehört z. B. auch das Ausweichen.

Beim Kämpfen werden keine Blocktechniken, wie in der Grundschule(Formenlauf oder Ein-Schritt-Kampf) gelernt, eingesetzt. Ziel ist es, den Gegner mit Fußtechniken oder Fauststößen zu treffen. Diese Techniken dürfen allerdings nur zu bestimmten Stellen (Trefferzonen) ausgeführt werden. Fußtechniken z.B. dürfen nur von der Hüfte an aufwärts eingesetzt werden. Allerdings nicht zum Hinterkopf und auf den Rücken. Fauststöße dürfen nur zum vorderen Teil des Oberkörpers ausgeführt werden.

Zum Schutz der Kämpfer müssen diese verschiedene Schützer tragen. So gibt es Kopfschützer, Kampfwesten, Unterarm.- & Schienbeinschoner sowie einen Tiefschutz für den Unterleib. Kinder müssen zudem noch Fußschützer tragen. Man sieht aus wie ein Ritter.

So ausgerüstet steht man dann seinem Gegner auf der 10 x 10m großen Wettkampffläche gegenüber. Ein Kampfrichter gibt die Kommandos zum Aufstellen (Chariot) & Verbeugen (Kyonge). Mit dem Kommando Chunbi gehen beide mit einem Bein nach hinten in die Kampfstellung. Mit dem Kommando Gesok beginnt der Kampf und er endet nach 2 Minuten. Dann wird ausgewertet, wer den anderen öfters getroffen hat und somit der Sieger ist.

Taekwondoin zeichnen sich durch Fairness aus, ist diese doch im Do verankert. Nach dem Kampf gibt man sich die Hand und verbeugt sich um seine Achtung vor seinem Gegner zu zeigen. Nie sollte das im Kampf Geschehene zum Anlass genommen werden, auf seinen Gegner böse zu sein. Dazu gehört auch, das Niederlagen akzeptiert werden müssen, da es im Taekwondo kein Unentschieden wie beim Fußball gibt.

Einer ist immer der Bessere

Infozettel Nr. 6

Hosinsul

Hosin..... WER??????

Beim Thema Hosinsul reden wir über Selbstverteidigung. Klar, man kann jetzt sagen:

„Ich mache Taekwondo und kann mich wehren.“

Aber Taekwondo besteht zu Hauptsache aus Fußtechniken, die man außerhalb des Trainings nicht anwenden sollte. Dafür gibt es aber eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich zu wehren oder zu schützen.

Der einfachste Schutz ist ein gesundes Selbstvertrauen. Wer ängstlich ist und diese Angst zeigt wird öfters belästigt.

Sollte man angegriffen werden, kann man zunächst ausweichen und eine Kampfstellung mit Kihap einnehmen. Wichtig dabei ist die Körperspannung. Wenn man geschubst wird, sollte man in der Lage sein, sich kontrolliert abzufangen bzw. abzurollen. Dieses können die Judokas besonders gut.

Falls es aber dazu kommt das man festgehalten wird, gibt es verschiedene Techniken um sich zu befreien. Man kann hebeln oder blocken und den Gegner durch einen schnellen und festen Tritt gegen das Bein erschrecken, damit er ein wenig lockerer lässt.

Dabei sollte unbedingt darauf geachtet werden, das man es nicht übertreibt. Nur weil uns jemand am Arm festhält darf z.B. nicht zum Kopf geschlagen werden.

Wichtig ist, das man seine Technik beherrscht und diese möglichst schnell und kraftvoll ausführt um dem Angreifer auch ein wenig Angst zu machen. Es sollte allerdings immer vorher überlegt werden, was man machen will.

Beim Taekwondo lernt man auch Tricks gegen Angreifer, die einen schlagen oder treten wollen, am Hals festhalten oder sogar mit einem Stock angreifen.

Jetzt wird man ja nicht jeden Tag angegriffen. Aber das Üben macht einen sicherer und man hat nicht mehr soviel Angst.

Bitte übt diese Sachen nicht auf dem Schulhof oder im Klassenraum sondern nur beim Training. Versprochen?????

Das folgende Hosinsul-Programm

wurde erarbeitet von

Amine Simoh

3.Dan

Angriff	Konter Phase 1	Konter Phase 2	Konter Phase 3
1. Gleichseitig mit einer Hand zum Handgelenk	Schocken	Mit der jeweiligen Hand (oben rum) von innen nach außen raus drehen, dem Arm nach vorne strecken und dabei den Angreifer wegstoßen. (Solar Plexus)	Zurücksteppen in Kampfstellung
1.1 Gleichseitig mit einer Hand zum Handgelenk	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
2. Über Kreuz mit einer Hand zum Handgelenk	Schocken	Mit der jeweiligen Hand (oben rum) von innen nach außen drehen, mit der anderen Hand unter die Hand des Gegners gehen, einen Streckhebel ansetzen und am Arm ziehen oder strecken.	Zurücksteppen in Kampfstellung
2.1 Über Kreuz mit einer Hand zum Handgelenk	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
3. Mit beiden Händen zu beiden Handgelenken	Schocken	Beide Hände erst nach innen, nach oben und dann nach außen ziehen. Den Angreifer wegstoßen (Solar Plexus)	Zurücksteppen in Kampfstellung
3.1 Mit beiden Händen zu beiden Handgelenken	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
4. Mit beiden Händen zu einem Handgelenken	Schocken	Mit der jeweiligen Hand von innen nach außen die eigene Hand ziehen und während man nach vorne geht sie nach vorne drücken. Den Angreifer wegstoßen. (Solar Plexus)	Zurücksteppen in Kampfstellung
4.1 Mit beiden Händen zu einem Handgelenken	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
5. Mit einer Hand zum Revers	Schocken	Mit derselben Hand wie der Gegner über die Hand des Gegners greifen (wobei der Daumen zwischen den Daumen und Zeigefinger des Gegners abgesetzt wird) die Hand vom Revers lösen, den Gegner in einen Streckhebel versetzen und den Arm ziehen oder strecken.	Zurücksteppen in Kampfstellung
5.1 Mit einer Hand zum Revers	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
6. Mit beiden Händen am Revers	Schocken	Mit beiden Armen gleichzeitig An-Makki auf die Handgelenke des Angreifers schlagen. Den Angreifer wegstoßen.	Zurücksteppen in Kampfstellung
6.1 Mit beiden Händen am Revers	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
7. Mit einer Hand an der Schulter	Schocken	Den jeweiligen Arm von innen nach außen über den Arm des Gegners schlingen und die Hand nach oben ziehen!	Zurücksteppen in Kampfstellung
7.1 Mit einer Hand an der Schulter	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
8. Mit einer Hand zum Gürtel (von oben)	Schocken	Einen Unterarm unter das Handgelenk, den anderen auf den Ellbogen und gleichzeitig auf die Stellen schlagen. Freie Technik kontern.	Zurücksteppen in Kampfstellung
9. Mit einer Hand zum Gürtel (von unten)	Schocken	Kreuzblock nach unten!	Zurücksteppen in Kampfstellung
10. Mit einer Hand die Haare halten (von vorne)	Schocken	Mit der flachen Hand auf die Hand des Gegners schlagen mit der anderen Hand An-Makki zur offenen Seite Blocken und den Angreifer wegstoßen.	Zurücksteppen in Kampfstellung
11. Mit einer Hand die Haare halten (von hinten)	Schocken	Mit der flachen Hand auf die Hand des Gegners schlagen und darauf mit Dwit-Chagie kontern.	Zurücksteppen in Kampfstellung

Selbstverteidigungsprogramm

Angriffstyp: Klammern & Würgen

Angriff	Konter Phase 1	Konter Phase 2	Konter Phase 3
1. Klammern von vorne	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
1.1 Klammern von Vorne	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
2. Klammern von hinten (über den Armen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
2.1 Klammern von hinten (über den Armen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
3. Klammern von hinten (unter den Armen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
3.1 Klammern von hinten (unter den Armen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
4. Würgen von vorne (mit einer Hand)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
4.1 Würgen von vorne (mit einer Hand)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
5. Würgen von vorne (mit beiden Händen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
5.1 Würgen von vorne (mit beiden Händen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
6. Würgen von der Seite (mit beiden Händen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
6.1 Würgen von der Seite (mit beiden Händen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
7. Würgen von hinten (mit beiden Händen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
7.1 Würgen von hinten (mit beiden Händen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
8. Würgen an der Wand (mit einer Hand)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
8.1 Würgen an der Wand (mit einer Hand)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
9. Würgen an der Wand (mit beiden Händen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
9.1 Würgen an der Wand (mit beiden Händen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
10. Schwitzkasten (von vorne)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
10.1 Schwitzkasten (von vorne)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung

Selbstverteidigungsprogramm

Angriffstyp: Stock & Messer

Angriff	Konter Phase 1	Konter Phase 2	Konter Phase 3
1. Stock von der Seite (außen nach innen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
1.1 Stock von der Seite (außen nach innen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
2. Stock von der Seite (innen nach außen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
2.1 Stock von der Seite (innen nach außen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
3. Stock von oben	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
3.1 Stock von oben	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
4. Stockstich	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
4.1 Stockstich	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
5. Messer von oben	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
5.1 Messer von oben	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
6. Messerstich	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
6.1 Messerstich	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
7. Messer von der Seite (innen nach außen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
7.1 Messer von der Seite (innen nach außen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
8. Messer von der Seite (außen nach innen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
8.1 Messer von der Seite (außen nach innen)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
9. Messerstich an der Wand	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
9.1 Messerstich an der Wand	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
1.	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
2.	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung

Selbstverteidigungsprogramm ab dem 6.Kup Angriffstyp: Bodenkampf

Angriff	Konter Phase 1	Konter Phase 2	Konter Phase 3
1. Würgen von der Seite im Sitzen	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
3. Würgen von oben (drauf sitzend)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
4. Würgen von oben zwischen den Beinen	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung
5. Beide Hände von oben festhalten (drauf sitzend)	Schocken		Zurücksteppen in Kampfstellung

