

Theoretische Prüfungsanforderungen

H.Gruber

1. Verhaltensregeln beim Training / im Dojang

1.1 Verhaltensregeln im Training

01. Welchen Sinn haben Verhaltensregeln bzw. die Dojang-Etikette ?

Zum eigenen Schutz bzw. zur Verletzungsvermeidung, zur Schulung der Selbstdisziplin.

02. Warum sollte barfuss und nicht mit Schuhen trainiert werden ?

Zum Erlernen aller Fußtechniken, das Gleichgewichtsgefühl ist besser und als Verletzungsprophylaxe bei Partnerübungen (bei Fußverletzungen, Pilzkrankungen kann von dieser Regelung abgewichen werden)

03. Warum müssen Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten sein ?

Verletzungsprophylaxe bei Partnerübungen (Schlagtechniken, Festhalten beim Hosinsul)

04. Warum ist kein Schmuck beim Taekwondo-Training erlaubt ?

Verletzungsprophylaxe - ein versehender Schlag auf das Ohrfläppchen könnte bei einem vorhandenen Ohrstecker schwerwiegende, unter Umständen tödliche Verletzungen nach sich ziehen; Haarspangen könnten zu Kopfverletzungen führen z.B. beim Üben der Fallschule.

05. Dürfen verletzte oder kranke Sportler trainieren ?

Für kranke oder verletzte Sportler besteht Trainingsverbot! Sportverletzungen müssen vollständig ausgeheilt werden, bevor das Training wieder aufgenommen wird. Eine sportärztliche Untersuchung ist jeden Anfänger anzuraten und für Wettkämpfer ohnehin jährlich Pflicht.

06. Welche Vorteile ggü. anderen Kampfsportarten hat Taekwondo ?

Im Taekwondo dominieren die Fußtechniken. Fußtechniken haben eine große Reichweite und auch eine größere Wirkung als z.B. Handtechniken.

07. Was spricht eigentlich für die Ausübung von Taekwondo als Kampfsport ?

Regeln ermöglichen den sportlichen Vergleich. Durch Regelfestlegungen und durch die Verwendung einer Schutzausrüstung wird das Verletzungsrisiko einer Kampfsportart erheblich gemindert. Taekwondo besitzt weiterhin einen sehr hohen Wert zur Verbesserung aller konditioneller Faktoren und leistet somit auch einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung.

08. Wie verhält man sich, wenn man ein Training vorzeitig beendet muss bzw. wenn man zu spät zum Training kommt ?

Wer das Training vorzeitig beenden muß, informiert seinen Trainer vor Beginn der Trainingsstunde. Wer zu spät kommt, wartet bis der Trainer dem Schüler einen Platz zuweist.

09. Warum sind private Gespräche im Training fehl am Platz ?

Sie stören allgemein und insbesondere denjenigen der Taekwondo in seinen Grundformen erlernen will.

1.2 Verhaltensregeln im Dojang

01. Wie lauten die 5 Grundsätze von Taekwondo ?

Höflichkeit
Integrität
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Unbezwinglichkeit

02. Welche Bedeutung hat der Taekwondo-Anzug (Dobok)?

Der Dobok entspricht in etwa den Arbeits-, bzw. Kampfanzug der früher in Korea getragen wurde. Heute symbolisiert der Dobok das Erbe und die Tradition des TKD. Das Tragen dieses Anzugs soll den Träger mit Stolz erfüllen TKD ausüben zu dürfen.

03. Darf ein Kup-Grad ein „schwarzes Revers“ tragen ?

Grundsätzlich ist das Tragen des "schwarzen Revers" erst ab 1. DAN möglich.

04. Was bedeuten die Gürtelfarben ?

Sie lassen den Grad der Ausbildung erkennen.

<u>Farbschlüssel:</u> weiß	10/9. Kup
gelb	8/7. Kup
grün	6/5. Kup
blau	4/3. Kup
rot/braun	2/1. Kup
schwarz	DAN-Träger

05. Welche Bedeutung hat die Verbeugung im Taekwondo ?

Früher bedeutete eine Verbeugung das Ablegen aller privater Gedanken vor dem Training. Der Schüler sollte nun Eindrücke und Erfahrungen sammeln, die im Sinne des DO wirken. Nur so war es ihm möglich den wahren Kampfkunstweg zu finden. Die Verbeugung zur koreanischen Nationalflagge ist jüngerer Datums und steht für die Achtung des Ursprungslandes von TKD.

06. Wann bzw. bei welchen Situationen im Training erfolgt eine Verbeugung ?

Allgemein betrachtet zur Achtungserweisung untereinander und zur Ehrung der Kampfkunst Taekwondo...

- Beim Betreten/Verlassen des Dojangs
- Zu Beginn/Ende einer Trainingseinheit gegenüber dem Lehrer/Trainer
- Zu Beginn/Ende einer Übung gegenüber dem Trainingspartner

07. Im Taekwondo gibt es eine bestimmte Aufstellungsform. Was kann darüber gesagt werden ?

- bei der Erstaufstellung stehen die höchsten Gürtelgrade aus Schülersicht vorne rechts
- besitzen Sportler den gleichen Gürtelgrad, so steht der dem Verein am längsten zugehörige Sportler an dieser Stelle.

08. Der Dobok muß „gerichtet“ werden. Wie ist zu verfahren ?

Man dreht sich um und stellt seinen Mangel ab

09. „Prüferworte“...

„Jede Kampfkunst fordert Opfer! Training ist keine Ware, die mit (Mitglieds-) Beiträgen erkaufte werden kann! Der Schlüssel zum „DO“ liegt im Lernen. Man kann jederzeit und überall lernen. Auch das Training ist eine Form des Lernens.

Sei Vorbild, immer und überall, achte den Lehrer und mißbrauche nicht das Vertrauen, das er in Dich setzt. Betrachte Taekwondo nicht nur als Sport, Taekwondo ist mehr, Taekwondo ist ein Lebensstil!“

2. Koreanische / deutsche Bezeichnungen der gezeigten Technik

Taekwondo Koreanische Kampfkunst / Koreanischer Kampfsport
Tae Schlagen, stoßen, springen mit den Füßen... stellv. für alle Fußtechniken
Kwon Schlagen, stoßen, blocken mit der Faust... stellv. für alle Handtechniken
Do Der Weg, die Lehre, die Methode

Dojang	Taekwondo-Halle	Gibon-Dongjak	Grundschule
Dobok	Taekwondo-Anzug	Ilbo-Taeryon	Ein-Schritt-Kampf
Ty	Gürtel	Ibo-Taeryon	Zwei-Schritt-Kampf
Kup	Graduierung Schüler	Sambo-Taeryon	Drei-Schritt-Kampf
Poom	Graduierung Kind, Meister	Jayu-Kyorugi	Freikampf
DAN	Graduierung Meister	Taeguk/Poomse	Bewegungsform
Hogu	Kampfweste	Hosinsul	Selbstverteidigung
Sabom	Lehrer, Meister	Kyok-Pa	Bruchtest
Sabom-Nim	Großmeister		

Charyot	Achtung	1	Hana	1.	le
Kyongne	Verbeugen (grüßen)	2	Dul	2.	l
Junbi	Vorbereiten...	3	Set	3.	Sam
Sijak	Anfangen, beginnen	4	Net	4.	Sa
Diodora, Dora	Drehen, wenden	5	Dasot	5.	Oh
Gesok	Weiterkämpfen	6	Yosot	6.	Yuk
Guman	Ende, aus	7	Ilgob	7.	Chil
Chong	Blau	8	Yodul	8.	Pal
Hong	Rot	9	Ahob	9.	Ku
Kyonggo	Verwarnung	10	Yol	10.	Sip
Kamjom	Minuspunkt				

ALLGEMEIN	Deutsch	Ab Form
Gibon-Junbi	Starthaltung	1.II-Jang
Bo-Jumok-Junbi	Hand umschließt Faust	7.Chil-Jang
Gihap	Kampfschrei	1.II-Jang
Arae	tief (Angriffstufe)	1.II-Jang
Momtung	mittel (Angriffstufe)	1.II-Jang
Olgul	hoch (Angriffstufe)	1.II-Jang
Baro	Gleichseitig	1.II-Jang
Bandae	Wechselseitig	1.II-Jang

STELLUNG	Deutsch	Ab Form
Pyonhi-Sogi	Schulterbreite Stellung	1.II-Jang
Ap-Sogi	Schrittstellung	1.II-Jang
Ap-Gubi	Vorwärtsstellung	1.II-Jang
Dwit-Gubi	Rückbeinstellung	3.Sam-Jang
Koa-Sogi	Kreuzbeinstellung	5.Oh-Jang
Juchum-Sogi	Sitzstellung	6.Yuk-Jang
Bom-Sogi	Tigerstellung	7.Chil-Jang
Moa-Sogi	Geschlossene Stellung	7.Chil-Jang

BLOCKTECHNIKEN	Deutsch	Ab Form
Arae-Makki	Tiefblock	1.II-Jang
Olgul-Makki	Hochblock	1.II-Jang
Momtung-An-Makki	Innenblock	1.II-Jang
Hansonal-Momtung-Makki	Handkantenblock n.a.	3.Sam-Jang
Sonnal-Makki	Paradeblock (beide Arme - Handkanten)	4.Sa-Jang
Arae-Hechio-Makki	Kreuzblock	4.Sa-Jang

BLOCKTECHNIKEN	Deutsch	Ab Form
Bakkat-Palmok-Goduro-Makki	Paradeblock (beide Arme - Fäuste)	8.Pal-Jang
Goduro-Arae-Makki	Paradeblock tief (beide Arme - Fäuste)	8-Pal-Jang
Jebipum-Mokchigi	Schwalbenschwanzfbl.	4.Sa-Jang
Bakkat-Palmok-Momtong-Makki	Außenblock	4.Sa-Jang
Arae-Hechyo-Makki	Beidarmiger Außenbl.	6.Yuk-Jang
Batangson-Momtong-Makki	Handballenschiebebl. n.i.	6.Yuk-Jang
Gawi-Makki	Scherenblock ob./un.	7.Chil-Jang
Momtong-Hechyo-Makki	Keilblock, beidarmig	7.Chil-Jang
Otgoro-Arae-Makki	Kreuzdruckblock	7.Chil-Jang
Oesantul-Makki	Zweiarmblock (Arae-Makki+Dung-Jumok-Dyt-Chigi od.Bl.)	9.Pal-Jang

STÖSSE/SCHLÄGE	Deutsch	Ab Form
Momtong-Baro-Jirugi	Gleichseitiger Fauststoß	1.II-Jang
Momtong-Bandae-Jirugi	Wechselseitiger Fauststoß	1.II-Jang
Momtong-Dubon-Jirugi	Doppelfausstoß	3.Sam-Jang
Sonnal-Mokchigi	Handkantenschlag n.i.	3.Sam-Jang
Dung-Jumok-Ape-Chigi	Faustrückenschlag n.u.	4.Sa-Jang
Dung-Jumok-Olgul-Bakkat-Chigi	Faustrückenschlag n.a. (Arm gestreckt)	7.Chil-Jang
Jumok-Yop-Jirugi	Faustrückenschlag n.a. (Arm angewinkelt)	7.Chil-Jang
Me-Jumok-Naeryo-Chigi	Handballenschlag n.u.	5.Oh-Jang
Du-Jumok-Jechyo-Jirugi	Beidändiger umgedrehter Faustst.	7.Chil-Jang
Jumok-Dangyo-Tok-Jirugi	Umgedrehter Fauststoß unter das Kinn	9.Pal-Jang

ELLENBOGENTECHNIKEN	Deutsch	Ab Form
Palkup-Dollyo-Chigi	Ellenbogenschlag vorw. (die Hand zieht)	5.Oh-Jang
Palkup-Pyojok-Chigi	Ellenbogenschlag vorw. (in die Handfläche)	5.Oh-Jang

STICHE	Deutsch	Ab Form
Sonkut-chirugi	Fingerspitzenstoß	4.Sa-Jang

FUSSTECHNIKEN	Deutsch	Ab Form
Ap-Chagi	Vorwärtsfußschlag	1.II-Jang
Yop-Chagi	Seitwärtsfußstoß	4.Sa-Jang
Dollyo-Chagi	Ballendrehtritt	6.Yuk-Jang
Pyojok-Chagi	Schlag mit d. Innenfuß	7.Chil-Jang
Murup-Chigi	Kniestoß vorwärts	7.Chil-Jang

SPRUNGTECHNIKEN	Deutsch	Ab Form
Dubal-Dangsang-Twio-Ap-Chagi	Vorwärtsfußschlag im Sprung - 2x getreten	8.Pal-Jang
Twio-Ap-Chagi	Vorwärtsfußschlag im Sprung	8.Pal-Jang

Diese Sammlung beinhaltet alle koreanischen Fachbegriffe der Taeguk Formen 1-8

01. Was ist eigentlich Taekwondo ?

Eine koreanische Kampfkunst bzw. ein koreanischer Kampfsport

02. Was heißt eigentlich Taekwondo übersetzt ?

Tae Schlagen, stoßen, springen mit den Füßen (stellv. für alle Fußtechniken)
Kwon Schlagen, stoßen, blocken mit der Faust (stellv. für alle Handtechniken)
Do Der Weg, die Lehre, die Methode
bzw. der sinnvollste Gebrauch von Körper und Geist.

03. Wer hat Taekwondo seinen Namen gegeben ?

General **Choi-Hong-Hi**

04. Wann und wo wird der Name Taekwondo geschaffen ?

Am 11.04.1955 in Korea

05. Wann fand die ersten Taekwondo Meisterschaften in der BRD statt ?

1967 in München

06. Wann fanden die ersten Taekwondo Weltmeisterschaften statt ?

1973

07. Wann wurde die World Taekwondo Federation (WTF) gegründet ?

1973 unter Präsident Dr. Kim-Un-Yong

08. Wann wurde die Europäische Taekwondo Union (ETU) gegründet ?

1976

09. Wann wurde die Deutsche Taekwondo Union (DTU) gegründet ?

Am 20.06.1981 unter Präsident Heinz Marx
(gem. Frau Larasser, ehemals Geschäftsstelle der BTU)

10. Wann wurde die Bayerische Taekwondo Union (BTU) gegründet ?

Am 01.01.1982 (gem. Frau Larasser, ehemals Geschäftsstelle der BTU)

11. Ist Taekwondo Olympische Disziplin ?

Ja, seit 2000 in Sidney (Australien).

Chung	Blau
Hong	Rot
Cha-ryeot	Achtung
Kyeong-rye	Verbeugen
Joon-bi	Fertig (Kampfstellung)
Shi-jak	Start
Kal-yeo	Trennen
Keu-man	Stop, Ende
Kye-sok	Weiterkämpfen
Kye-shi	Zeitstop für max. 1 Minute
Shi-gan	unbegrenzter Zeitstop
Kyong-go	Verwarnung
Gam-jeom	Minuspunkt
Chung Seung	Blau gewinnt

Viel Spaß beim Lernen wünscht Euch

Heinz Gruber