



Vereinsprüfungsordnung

10.-1. Kup

TV Jahn Leveste e.V.

Verfasser: Stephanie Kusche 1. Vorsitzende
André Jordan 2. Vorsitzende



10. Kup weißer Gürtel (ohne Prüfung)

Verhalten im Trainingsraum

9. Kup weißer Gürtel mit gelbem Streifen

Vorbereitungszeit: Mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundsschule:

- Ap chagi
- Ap chaoligi
- Area makki
- Olgul makki
- Momtong makki
- Momtong Jireugi
- Dollyo chagi
- Pandal chagi (Außensichel)
- Kolchyo chagi (Innensichel)
- Sonnal mok an chigi
- Sonnal mok bakkat chigi

Pratze und Steppübungen:

- Paltong chagi
- Miro Chagi (Push-kick)
- Naeryo chagi
- Cut-Paltong chagi

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Momtong makki, momtong Jireugi
Olgul Jireugi	Olgul makki, momtong Jireugi

Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Philosophie



8. Kup gelber Gürtel

Vorbereitungszeit: 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundsschule:

- Ap chagi
- Ap chaoligi
- Area makki
- Olgul makki
- Momtong makki
- Momtong Jireugi
- Dollyo chagi
- Pandal chagi (Außensichel)
- Kolchyo chagi (Innensichel)
- Sonnal mok an chigi
- Sonnal mok bakkat chigi
- Momtong bakkat makki
- Yop chagi (Chuchum sogi)

Pratze und Steppübungen:

- Paltong chagi
- Miro chagi (Push-kick)
- Naeryo chagi
- Cut-Paltong chagi

Poomsae: Kreuzform/ 1. Form

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Momtong makki, momtong Jireugi
Olgul Jireugi	Olgul makki, momtong Jireugi
Ap chagi	Area makki, momtong Jireugi

Freikampf: 1 x 1 mit verschiedenen Techniken (ohne Weste)

Selbstverteidigung: Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk, fassen am Revers, fassen an den Haaren

Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnungen der Techniken, Grundbegriffe, Notwehrparagraph

**7. Kup gelber Gürtel mit grünem Streifen**

Vorbereitung: Mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundschule:

- Ap chagi, momtong Jireugi
- Dollyo chagi
- Yop chagi
- Sonnal mok an/ bakkat chigi
- Naeryo chagi, momtong Jireugi
- Area makki, momtong Jireugi
- Momtong makki, Olgul makki
- Sonnal goduro momtong makki
- Twio ap chagi
- Tora yop chagi
- Dubeon momtong Jireugi
- Pandal chagi (Außensichel)
- Kolchyo chagi (Innensichel)
- Momtong palmok bakkat makki

Pratze und Steppübungen:

- Paltong chagi, Paltong chagi
- paltong chagi, naeryo chagi
- paltong chagi, Miro chagi (push kick)
- cut-paltong chagi
- eingedrehter paltong chagi
- paltong chagi, momtong Jireugi

Poomsae: Taeguk II jang (1. Form)Einschrittkampf:

Abgriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Momtong makki, ap chagi, momtong Jireugi
Momtong Jireugi	Bakkat makki, dollyo chagi, sonnal mokchigi
Ap chagi	Arae makki, Yop chagi, dubeon momtong Jireugi
Momtong Jireugi	An chagi, Yop chagi Oder bakkat chagi, Dollyo chagi

Freikampf: 1 x 1 mit verschiedenen TechnikenSelbstverteidigung: Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk, fassen Revers, fassen an den Haaren, Angriffe an den Schultern (Seite, Hinten)Theorie: koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Notwehrparaph



6. Kup grüner Gürtel

Vorbereitungszeit: Mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundschule:

- Ap chagi, momtong Jireugi
- Dollyo chagi
- Yop chagi
- Sonnal mok an/ bakkat chigi
- Naeryo chagi, momtong Jireugi
- Arae makki, momtong Jireugi
- Momtong makki, Olgul makki
- Sonnal goduro momtong makki
- Twio ap chagi
- Tora yop chagi
- Dubeon momtong Jireugi
- Pandal chagi (Außensichel)
- Kolchyo chagi (Innensichel)
- Momtong palmok bakkat makki
- Dumchumok ape chigi
- Dumchumok bakkat chigi
- Pyonsonkut sewo Jireugi
- Palkup dollyo chagi

Pratzen und Steppübungen:

- Paltong chagi, Paltong chagi
- Paltong chagi, naeryo chagi
- Paltong chagi, Miro chagi (push kick)
- Cut-paltong chagi
- Eingedrehter Paltong chagi
- Paltong chagi, momtong Jireugi
- Dyt chagi
- Doppelpaltong chagi

Poomsae: Überprüfungsform: Taeguk il jang (1. Form)
 Prüfungsform: Taeguk i jang (2. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Momtong makki, ap chagi, momtong Jireugi
Momtong Jireugi	Bakkat makki, dollyo chagi, sonnal mokchigi
Ap chagi	Arae makki, Yop chagi, dubeon momtong Jireugi
Momtong Jireugi	An chagi, Yop chagi Oder bakkat chagi, Dollyo chagi
Momtong Jireugi	Sonnal goduro momtong makki, Twio ap chagi, momtong Jireugi

Freikampf: 1 x 1, 2 x 2 mit verschiedenen Techniken

Selbstverteidigung: Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk, fassen am Revers, fassen an den Haaren, fassen an den Schultern (Seite, Hinten), Würgen (Vorne, Hinten), Schwitzkasten (gebeugt)

Theorie: koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Notwehrparaph

**5. Kup grüner Gürtel mit blauem Streifen**

Vorbereitungszeit: Mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundschule:

- Ap chagi, dubeon momtong Jireugi
- Dollyo chagi, sonnal mok an chigi
- Yop chagi
- Momdollyo chagi
- Kolchyo chagi, yop chagi
- Pandal chagi, dollyo chagi
- Ap chagi, nearyo chagi
- Sonnal goduro momtong makki
- Twio Ap chagi
- Tora yop chagi
- Twio Dollyo chagi
- Dumchumok ape chigi
- Palkup dollyo chigi
- Palkup yop chigi

Pratzen und Steppübungen:

- Paltong chagi, naeryo chagi
- paltong chagi, Miro chagi (push kick)
- Cut Paltong chagi
- Eingedrehter paltong chagi
- Paltong chagi, momtong Jireugi
- Dyt chagi
- Doppelpaltong chagi
- Momdollyo chagi

Poomsae: Überprüfungsform: 1. - 2. Form nach Wahl des Prüflings
 Prüfungsform: Taeguk Sam jang (3. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Sonnal godoro momtong makki, dollyo chagi, sonnal mokchigi
Yop chagi	Batangson nullo makki, yop chagi, agwison khaljaebi
Momtong Jireugi	Momtong makki, ap chagi, momdollyo chagi
+ zwei selbst ausgedachte Techniken	

Freikampfübungen: 1 x 1, 1 x 1 x 1 mit verschiedenen Techniken

Selbstverteidigung: Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk, fassen am Revers, fassen an den Haaren, fassen an den Schultern (Seite, Hinten), Würgen (Vorne, Hinten), Schwitzkasten (gebeugt), Klammern von vorne und hinten

Theorie: koreanische und deutsche Techniken, Grundbegriffe, Wettkampffregeln (Poomsae/Kampf)

**4. Kup blauer Gürtel**

Vorbereitungszeit: Mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundschule:

- Ap chagi, dubeon momtong Jireugi
- Dollyo chagi, sonnal mok an chigi
- Yop chagi
- Momdollyo chagi
- Kolchyo chagi, yop chagi
- Pandal chagi, dollyo chagi
- Ap chagi, nearyo chagi
- Sonnal goduro momtong makki
- Twio Ap chagi
- Tora yop chagi
- Twio Dollyo chagi
- Dumchumok ape chigi
- Palkup dollyo chigi
- Palkup yop chigi
- Momtong hechyo makki
- Batangson makki
- Batangson toek chigi
- Twio Yop chagi

Pratze:

- paltong chagi, naeryo chagi
- paltong chagi, Miro chagi (push kick)
- Cut Paltong chagi
- eingedrehter paltong chagi
- Paltong chagi, momtong Jireugi
- Dyt chagi
- Doppelpaltong chagi
- momdollyo chagi

Poomsae: Überprüfungsform: 1.-3. Form nach Wahl des Prüflings
 Prüfungsform: Taeguk Sa jang (4. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Sonnal godoro momtong makki, dollyo chagi, sonnal mokchigi
Yop chagi	Batangson nullo makki, yop chagi, agwison khaljaebi
Momtong Jireugi	Momtong makki, ap chagi, momdollyo chagi
+ zwei selbst ausgedachte Techniken	

Freikampfübungen: 1x1, 1x1x1

Selbstverteidigung: Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk, fassen am Revers, fassen an den Haaren, fassen an den Schultern (Seite, Hinten), Würgen (Vorne, Hinten), Schwitzkasten (gebeugt), Klammern von vorne und hinten, Angriffe am Boden

Bruchtest: Technik nach Wahl des Prüflings (bis 13 Jahre nur Fußtechniken erlaubt)Theorie: koreanische und deutsche Techniken, Grundbegriffe, Wettkampfregelein

**3. Kup blauer Gürtel mit braunem/rotem Streifen**

Vorbereitungszeit: Mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundschnle:

- Ap chagi, dubeon momtong Jireugi
- Olgul makki, yop chagi, palkup pyojeokchigi
- Ap chagi, naeryo chagi
- Kolchyo chagi, yop chagi
- Pandal chagi, Dollyo chagi
- sonnal goduro momtong makki
- Ap chagi, twio ap chagi
- Twio dollyo chagi
- Ap chagi, sonnal mokbakkat chigi, sonnal area makki
- Momdollyo chagi
- Tora yop chagi
- Palkup dollyo chigi
- Palkup yop chigi
- Momtong hechyo makki
- Batangson makki
- Bitureo makki
- Twio yop chagi
- Sonnal goduro area makki
- Sonbadak momtong kodureo makki
- Twio Naeryo chagi

Pratze:

- paltong chagi, naeryo chagi
- paltong chagi, Miro chagi (push kick)
- Cut Paltong chagi
- eingedrehter paltong chagi
- Paltong chagi, momtong Jireugi
- momdollyo chagi
- dyt chagi
- DoppelPaltong chagi

Poomsae: Überprüfungsform (1.-4.) nach Wahl des Prüflings
Prüfungsform: Taeguk Oh jang (5. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Ap chagi	Arae makki, dollyo chagi, momdollyo chagi
Momtong Jireugi	Momtong makki, ap chagi, yop chagi (gleiches Bein), momtong Jireugi
Ap chagi	Arae makki, twio ap chagi, dumchumok ape chigi
+ zwei selbst ausgedachte Techniken	

Freikampfübungen: Sparring mit einfacher AufgabenstellungenSelbstverteidigung: (wenn möglich Angriff durch mehrere Partner)

Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk, fassen am Revers, fassen an den Haaren, fassen an den Schultern (Seite, Hinten), Würgen (Vorne, Hinten), Schwitzkasten (gebeugt), Klammern von vorne und hinten, Angriffe am Boden, Stock (ab 15 Jahren)

Bruchtest: zwei Techniken nach Wahl des Prüflings (bis 13 Jahre nur Fußstechniken)Theorie: s.o.

**2. Kup brauner/roter Gürtel**

Vorbereitungszeit: Mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundschnle:

- Ap chagi, dubeon momtong Jireugi
- Olgul makki, yop chagi, palkup pyojeokchigi
- Ap chagi, naeryo chagi
- Kolchyo chagi, yop chagi
- Pandal chagi, Dollyo chagi
- sonnal goduro momtong makki
- Ap chagi, twio ap chagi
- Twio dollyo chagi
- Ap chagi, sonnal mokbakkat chigi, sonnal area makki
- Momdollyo chagi
- Kumgang momtong makki
- Twio Tora yop chagi
- Tora yop chagi
- Palkup dollyo chigi
- Palkup yop chigi
- Momtong hechyo makki
- Batangson makki
- Bitureo makki
- Twio yop chagi
- Sonnal goduro area makki
- Sonbadak momtong kodureo makki
- Twio Naeryo chagi
- Santul makki
- Twio momdollyo chagi

Pratze:

- paltong chagi, naeryo chagi
- paltong chagi, Miro chagi (push kick)
- Cut Paltong chagi
- eingedrehter paltong chagi
- Paltong chagi, momtong Jireugi
- dyt chagi
- Doppelpaltong chagi
- momdollyo chagi

Poomsae: Überprüfungsform: 1.-5. Form nach Wahl des Prüflings
Prüfungsform: Taeguk Yuk jang (6. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Ap chagi	Arae makki, dollyo chagi, momdollyo chagi
Momtong Jireugi	Momtong makki, ap chagi, yop chagi (gleiches Bein), momtong Jireugi
Ap chagi	Arae makki, twio ap chagi, dumchumok ape chigi
+ zwei selbst ausgedachte Techniken	

Freikampfübungen: freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen

Selbstverteidigung: (wenn möglich Angriff durch mehrere Partner)

Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk, fassen am Revers, fassen an den Haaren, fassen an den Schultern (Seite, Hinten), Würgen (Vorne, Hinten), Schwitzkasten (gebeugt), Klammern von vorne und hinten, Angriffe am Boden, Stock und Messer (ab 15 Jahren)

Bruchtest: zwei Techniken nach Wahl des Prüflings (bis 13 Jahre nur Fußtechniken)

Theorie: s.o.

**1.Kup brauner/roter Gürtel mit schwarzem Streifen**

Vorbereitungszeit: Mindestens 96 Trainingseinheiten à 45 Min.

Grundschnelle:

- Eingedrehter Dollyo chagi, Dyt chagi
- Olgul makki, yop chagi, palkup pyojeokchigi
- Ap chagi, naeryo chagi
- Kolchyo chagi, yop chagi
- Pandal chagi, Dollyo chagi
- Jepi poom mokchigi, ap chagi, dumchumok ape chigi
- Ap chagi, tora yop chagi
- Twio dollyo chagi
- Ap chagi, sonnal mokbakkat chigi, sonnal area makki
- Dollyo chagi Momdollyo chagi
- Kumgang momtong makki yop chagi, Palkup pyojeokchigi
- Twio Tora yop chagi
- Ap chagi, Yop chagi
- Palkup dollyo chigi
- Palkup yop chigi
- Momtong hechyo makki
- Batangson makki
- Bitureo makki
- Twio yop chagi
- Sonnal goduro area makki
- Sonbadak momtong kodureo makki
- Twio Naeryo chagi
- Santul makki
- Twio momdollyo chagi

Pratze:

- Paltong chagi naeryo chagi
- Paltong chagi, push kick
- Cut paltong chagi
- Eingedrehter paltong chagi
- Paltong chagi, momtong Jireugi
- Momdollyo chagi
- Dyt chagi
- Doppelpaltong chagi
- Twio yop chagi
- Twio momdollyo chagi
- Twio dyt chagi

Poomsae:

Überprüfungsform: 1.-6. nach Wahl des Prüflings

Prüfungsform: Taeguk chil jang (7. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Batangson momtong makki, momtong Jireugi, ap chagi, Tora yop chagi
Ap chagi	Sonnal goduro momtong makki, yop chagi (arae, olgul), sonnal mokbakkat chigi, momtong Jireugi
Yop chagi	Batangson nullo makki, ap chagi, twio ap chagi, debeon momtong Jireugi
+ zwei selbst ausgedachte Techniken	



Freikampfübungen: freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen

Selbstverteidigung:

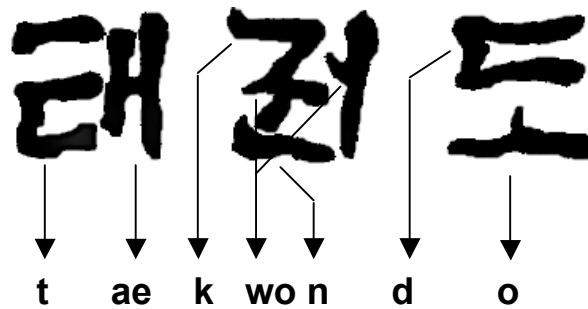
Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk, fassen am Revers, fassen an den Haaren, fassen an den Schultern (Seite, Hinten), Würgen (Vorne, Hinten), Schwitzkasten (gebeugt), Klammern von vorne und hinten, Angriffe am Boden, Stock und Messer (ab 15 Jahren),

Bruchttest: zwei Techniken nach Wahl des Prüflings (bis 13 Jahre nur Fußtechniken)

Theorie: s.o.

**Technische und Taktische Aufgabenstellungen Freikampf**

Kämpfer 1	Kämpfer 2
Angriff mit mind. zwei Techniken freier Wahl, welche direkt hintereinander oder als Doppeltechnik ausgeführt werden	Freie Angriffe und Abwehren mit dem Ziel selber Punkte zu erzielen und sich nicht treffen lassen
Angriff mit mind. drei aufeinander folgenden Techniken freier Wahl	Spätestens nach der 2. Technik des Partners blocken und einen eigenen Angriff einleiten
Angriffe nur mit dem hinteren Bein	Angriff des Partners aktiv im Vorwärtsgang blocken mit Hilfe eines Fauststoßes auf die Weste <u>oder</u> ausweichen nach hinten und eigenen Angriff einleiten
Angriff nur mit dem rechten/linken Bein (nach Vorgabe des Trainers/Prüfers)	Den Angriff seitlich ausweichen und eine Kontertechnik auf die Weste
Steht in der Ecke der Kampffläche und muss versuchen in die Mitte der Kampffläche zu gelangen ohne dabei die Kampffläche zu verlassen	Versuchen den Partner zum verlassen der Kampffläche zu zwingen
Freie Angriffe nach Wahl mit dem Ziel zu Punkten	Die Angriffe des Partners auskontern mit Pusk-Kick <u>oder</u> dwit chagi



Taekwon-Do

Taekwon-Do ist eine Kampfsportart aus Südkorea, wobei z.B. Hände und Füße mittels Stößen, Schlägen und Tritten zur Abwehr und für den Angriff eingesetzt werden.

- Tae** - Springen oder treten mit den Füßen; Symbol für Beintechniken
- Kwon** - wörtlich "Faust" (chumog); Symbol für Handtechniken
- Do** - Reifeprozess des Körpers und des Geistes

Geschichte des Taekwon-Do

Schon sehr früh beginnt die Geschichte des heutigen Taekwon-Do. In den Königsgräbern von Songdo entdeckte man u.a. Fresken, die ca. 300 bis 400 v. Chr. entstanden sind. Eine dieser Fresken ist mit Darstellungen einiger Taekwon-Do Übungen umrahmt. In dieser Zeit nannte man es Tae-kyon. In einem Tempel Korea stehen vor dem Heiligtum 2 steinerne Wächter (von Kim Dae Sung; 751 n. Chr.) in der Haltung einer noch heute geübten TKD-Technik. Zur Zeit der Koryo-Dynastie (935 – 1392 n. Chr.) war Taekwon-Do (Subak) Ausbildungsfach des Militärs. Der Begründer des modernen TKD ist General Choi Hong Hi. Etwa 1965 kam Taekwon-Do über Amerika nach Europa. Durch Reform (Verbesserung) veränderte sich der Kampfstil in den 70er Jahren. Die erste Weltmeisterschaft wurde im Kukkiwon, dem Hauptsitz des Taekwon-Do, in Seoul (Korea) am 25.05.1973 ausgetragen. Nach den olympischen Spielen 1992 und `96, wo TKD nur als Demo-Disziplin gezeigt wurde, ist es zu den Spielen in Sydney erstmalig als offizielle Sportart eingebunden worden!



Verhalten im Trainingsraum

1. Begrüßung des Trainingsraumes vor jedem Betreten und vor jedem Verlassen .
2. Begrüßung des Meisters und der Dan-Träger.
3. Betreten Meister/Dan-Träger nach den Schülern den Dojang, so müssen die Schüler aufstehen und den Meister/Dan-Träger begrüßen.
4. Nach Beginn des Trainings kann der Dojang nur noch unter bestimmten Gründen verlassen werden. Der Schüler muss sich beim Meister abmelden.
5. Die Höflichkeit in Wort und Haltung des Schülers dem Meister/Dan-Träger gegenüber (und natürlich anderen Schülern gegenüber) ist unabhängig von Alter und Geschlecht.
6. Lärmen während des Trainings ist untersagt. Auch die Zuschauer müssen sich ruhig verhalten.
7. Rauchen und das Trinken von Alkohol vor und während des Trainings ist ebenfalls verboten!
8. Um die Trainingszeiten einhalten zu können, ist auf pünktliches Erscheinen zu achten. Unpünktlichkeit führt zu Störungen des Trainingsbetriebes!
9. Vor dem Training sind Uhren und Schmuck wegen der Verletzungsgefahr abzulegen.
10. Jeder Taekwondoin hat stets auf korrekte Taekwon-Do-Kleidung zu achten!
11. Beim Besuch von anderen TKD-Schulen oder Vereinen müssen sich die Besucher dem Meister vorstellen und selbstverständlich sind o.g. Punkte zu beachten!

Auch außerhalb des Trainingsraumes hat sich jeder Taekwon-Do-Sportler so zu benehmen, dass dem Ansehen dieser Sportart nicht geschadet wird!



Das philosophische Symbol des Universum (T'aegûkki) wird auf der koreanischen Fahne abgebildet. Es ist gleichzeitig Wappen, Flagge und Orden und diente schon dem koreanischen Kaiserreich als Nationalabzeichen. Die koreanische Fahne enthält in der Mitte das Yin- und Yang Zeichen als asiatisches Symbol für die Gegensätze im Universum. Die untere Hälfte Yin (Erde) ist blau und stellt die negativen kosmischen Kräfte dar; die obere Hälfte Yang (Himmel) ist rot und repräsentiert die positiven kosmischen Kräfte. Der im perfekten, ausbalancierten Gleichgewicht geteilte Kreis stellt die absolute Einheit des Seins dar. Die S- förmige mittlere Linie (der sog. Lebenshauch) durchzieht den Kreis und verbindet die Urkräfte des Universums miteinander. Um das Yin- und Yang- Symbol gruppieren sich die folgenden vier Trigramme oder Strichelemente, die jeweils eines der vier universalen Elemente symbolisiert.

Oben links: Kien (Ch'ien), das schöpferische Symbol für den Himmel. *Oben rechts:* Kan (K'an), das abgründige Symbol für Wasser. *Unten links:* Li, das Symbol für Feuer. *Unten rechts:* Kun (K'un), das empfangende Symbol für die Erde.

**Grundbegriffe**

Koreanisch	Deutsch
Dojang	Trainingshalle
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Sabum	Meister
Sabumnim	Großmeister
Kihap	Kampfschrei
Charyot	Achtung
Kyngie	Grüßen
Chunbie	Ausgangsstellung einnehmen
Sijak	Anfangen
Kallyo	Trennen
Guman	Ende
Tora	Umdrehen
Paro	Ende der Übung
Seogi	Stellung
kubi	Beugstellung
Makki	Abwehr
Jireugi	Stoß
Chagi	Tritt
Twio	Gesprungen
Olgul	Obere Körperpartie (Kopf bis Schlüsselbein)
Momtong	Mittlere Körperpartie (Schlüsselbein bis Bauchnabel)
Arae	Untere Körperpartie (Bauchnabel bis Fuß)

Einige Stellungen

Koreanisch	Deutsch
Moa seogi	Grußstellung
naranhi seogi	Kleine Parallelstellung
Juchum seogi	Große Parallelstellung
Kima seogi	Reiterstellung
Ap seogi	Kleine Vorwärtsstellung
Ap kubi	Große Vorwärtsstellung
Dwitkubi	Rückwärtsstellung
Kkoa seogi	Überkreuzstellung
Beom seogi	Tigerstellung
Hakdari seogi	Einbeinstellung

**Trainingsinhalte**

Koreanisch	Deutsch
Gibon donjak	Grundschule
Ilbo Taeryon	Einschrittkampf
Ibo Taeryon	Zweischrittkampf
Sambo taeryon	Dreischrittkampf
Poomsae	Bewegungsformen
Taeguk	Diagramm
Kyorugi	Freikampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyekpa	Bruchtest

<u>Zahlen</u>	<u>Ordnungszahlen</u>
Hana 1	Il 1.
Dul 2	I 2.
Set 3	Sam 3.
Net 4	Sa 4.
Daseot 5	Oh 5.
Yoseot 6	Yuk 6.
Ilgeop 7	Chil 7.
Yodol 8	Pal 8.
Ahop 9	Gu 9.
Yeol 10	Sip 10.

Bewegungsrichtungen

Koreanisch	Deutsch
Ap	Vorwärts
Yop	Seitwärts
Dwit	Rückwärts
Naeryo	Abwärts
An	Nach innen
Bakkat	Nach außen
Momdollyo	Hintenherum gedreht
Hechyo	Keilförmig
Jebipum	schwalbenförmig

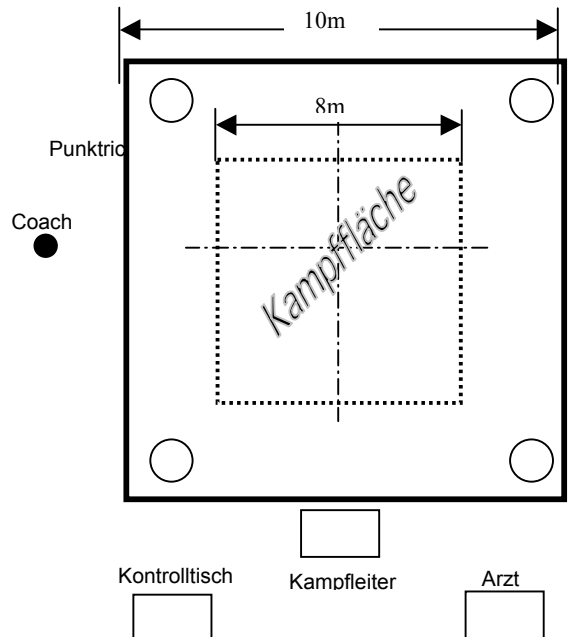


einige Informationen zum Wettkampf

Vollkontakt Kampf

Kommandos (gelten auch allgemein):

- Cha Ryut Achtung
- Kyung Ye verbeugen
- Chunbi fertigmachen
- Sijak anfangen
- Paro zurück in Junbi-sogi
- Go Mahn Schluß, Ende
- Dolra umdrehen
- Gallyo trennen, unterbrechen



Kampfzeiten:

- Jugend B/C/D - 3 Runden à 1,5 min. , 60 sec. Pause
- Jugend A - 3 Runden a 2 min. , 60 sec. Pause
- Herren - 3 Runden a 2 min. , 60 sec. Pause
- Damen - 3 Runden a 2 min. , 60 sec. Pause

Sonstiges:

- Zwei Verwarnungen zählen als 1 Pluspunkt für den Gegner (Verwarnungen werden bei Kampfende nicht mitgezählt, sondern nur ganze Minuspunkte)

Erlaubte Angriffsflächen:

- Rumpf: Angriffe auf den mit der Weste bedeckten Teil (Fuß und Faust)
- Gesicht: nur Angriffe mit dem Fuß



Erfolgreicher Angriff, der zu einem Punkt führt:

- 1 Punkt für einen Treffer auf die Kampfweste
- 2 Punkte für einen Treffer mit einem Drehkick auf die Weste
- 3 Punkte für einen Treffer am Kopf
- 4 Punkte für einen Treffer mit einem Drehkick auf die Weste
- → mind. 3 von 4 (2 von 3) der Kampfrichter müssen den Punkt erkannt haben, damit der Punkt zählt

Verwarnungen gibt es für:

- Übertreten der Grenzlinie mit beiden Füßen
- Fallenlassen
- Den Kampf meiden oder verzögern
- Fassen, Festhalten, Klammern, Schieben mit der Hand oder dem Oberkörper
- Angriffe unterhalb der Hüfte
- Kopfstoss oder Angriffe mit dem Knie
- Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust
- Unsportliches Verhalten
- Anheben des Knies

Minuspunkte gibt es für:

- absichtliche Angriffe nach dem Unterbrechungszeichen
- Angriff auf den 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 des Coaches
- Absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte
- Absichtliches Vermeiden des Kampfes

Ende des Kampfes:

- Sieg durch KO
- Sieg durch Abbruch durch den Kampfleiter
- Sieg nach Punkten nach Ablauf der Zeit oder durch Überlegenheit
- Sieg durch Aufgabe des Gegners
- Sieg durch Disqualifikation des Gegners
- Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters (insgesamt 4 Pluspunkte für den Gegner)



Poomsae

Es gibt eine Technik- sowie eine Präsentationswertung bei denen jeweils max. 5,0 Punkte erzielt werden können. Von dieser Wertung ausgehend werden Punkte für leichte bzw. schwere Fehler abgezogen.

Der Bewertung erfolgt anhand von Teilbereichen:

In der Präsentationswertung:

Ausholbewegung: sie soll natürlich und ohne Bewegungsunterbrechung sein

Balance: Oberkörperhaltung, Körpergleichgewicht, Technikausführung
Ohne Wackeln

Kraft, Geschwindigkeit, Rhythmus: fließende Ausführung der Bewegung ohne Zögern, gleichmäßiger Rhythmus, flüssige Übergänge, harmonisch

Gesamteindruck: Auftreten, diszipliniertes und sportliches Verhalten, Kihap, Einmarsch, Optik, persönliches Erscheinungsbild, ordentliche gepflegte Gesamterscheinung, Blickrichtung, Mimik, Atmung

Synchron, Paar, Team: Synchronität, gleichartigkeit der Bewegungen, Auftritt, Aufmarsch, Team als Einheit, Abstand zueinander (gleich bleibend während der Form?), Winkelübereinstimmung der Techniken, konstanter Blick, einheitliche Kopfbewegung

In der Technikwertung:

Bewegung: verwechslungsfreie Ausführung eines Bewegungsablaufs (exakt, klar, deutlich)

Technik: Stellungen (Schrittlänge, breite, keine Rutschen, keine Korrekturen), richtige Ausführung der Techniken, richtige Angriffsstufen, einrasten der Techniken, Angriffstechniken von innen, Abwehrtechniken von außen

Diagramm: korrekte Laufrichtung, Gleicher Start- und Endpunkt



Beispiele für leichte Fehler (-0,1 Punkt):

- Mangelhafte Technikausführung
- Unklare Angriffsstufe
- Leichte Diagramm oder Schrittfehler
- Nicht erreichen des Startpunktes
- Kurzes aber schnell behobenes Zögern
- Kleiner Gleichgewichtsverlust
- Ungleichmäßiger Rhythmus
- Falsche Blickrichtung
- Emotionale Mimik

Beispiele für schwere Fehler (-0,5 Punkte)

- Falsche Technik/ Stellung
- Vergessene Technik
- Falsche Technikausführung
- Fehlender bzw. falscher Kihap
- Falsche Form, oder Abbruch
- Deutlicher Gleichgewichtsverlust
- Deutliche Pause
- Überschreiten der Flächenbegrenzung

Notwehrparagraf

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
2. Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche geboten ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

→ der Angriff darf allerdings nicht provoziert werden.

→ die Notwehrsituation besteht nur, wenn ein Angriff unmittelbar gegenwärtig ist.

→ die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt bleiben.