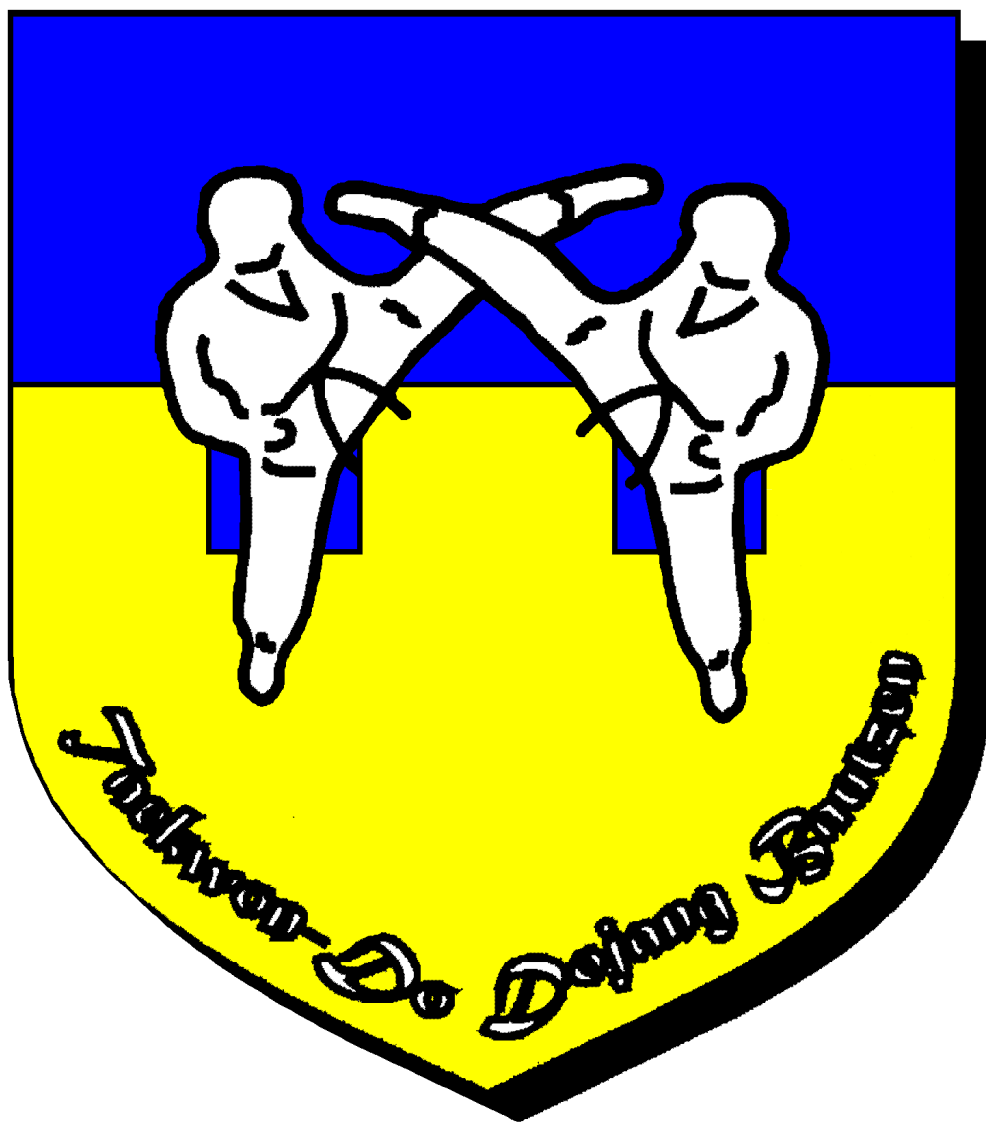


# TAEKWONDO

태권도



# TaekwonDo - Dojang Bautzen e.V.

## Theoriegrundwissen

### Allgemein

**Tae** - Fuß  
**Kwon** - Faust  
**Do** - Weg / Lehre / Geisteshaltung

Kampfschrei  
Kihap

Trainingsraum  
Dojang

Anzug  
Dobok

Gürtel  
Ty

Bruchtest  
Kyeek-Pa



### 5 Bestandteile des Taekwondo

Formenlauf  
(Grundschule)  
Kibo

Freikampf

Selbstverteidigung

Bruchtest

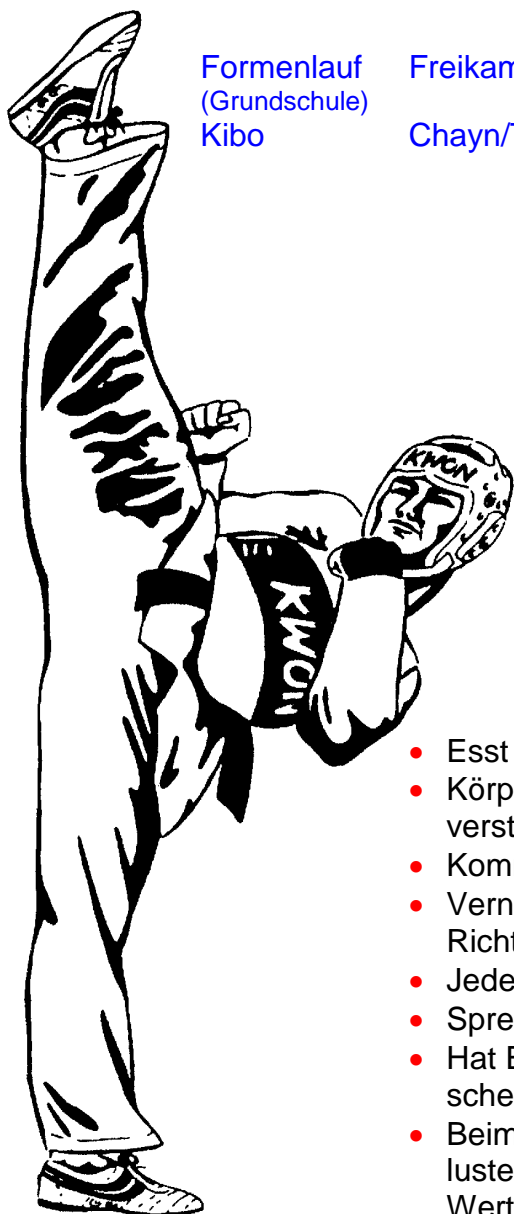
1,2,3-Schrittkampf  
(Partnerübungen)

Chayn/Tayron

Hosinsul

Kyeek-Pa

Ilbo/Ibo/Sambo-Tayron



### **Schim schin tall jon - Den Geist und den Körper trainieren.**

Um am Training Spaß zu haben und den gewünschten Erfolg zu erzielen, müsst Ihr selbst am meisten tun, nämlich intensiv und konzentriert trainieren.

- Esst wenigstens zwei Stunden vor dem Training nichts mehr.
- Körperliche Hygiene und saubere Trainingsbekleidung sind selbstverständlich. Fuß- und Fingernägel kurz.
- Kommt pünktlich zum Training!
- Verneigt Euch vor dem Betreten und beim Verlassen des Dojangs in Richtung Trainer!
- Jede Übung mit Kraft, Schnelligkeit und Konzentration ausführen!
- Sprecht nur das Notwendigste während des Trainings!
- Hat Euch das Training Gefallen, dürft Ihr nach dem Training klatschen.
- Beim Training keine Uhren, Ringe, Ketten usw. tragen. Für alle Verluste von Wertsachen wird keine Haftung übernommen. Last keine Wertsachen unbeaufsichtigt liegen.
- Verlasst den Dojang und die Umkleidekabine sauber!

## Was ist Taekwondo

Der Begriff Taekwondo besteht aus drei altkoreanischen Wörtern, die das Wesen dieser Kampfkunst kurz und prägnant ausdrücken.

Tae: bedeutet im Sprung mit dem Fuß treten, stoßen oder schlagen und kennzeichnet somit die Fußtechniken

Kwon: heißt wörtlich Faust und steht für die Handtechniken

Do: hat im Buddhismus die sinnbildliche Bedeutung der geistigen Entwicklung, des Weges. Im Taekwondo hat Do die Bedeutung der Erkenntnis über das Üben von Taekwon.

Taekwondo bedeutet frei übersetzt *die waffenlose Kunst des Fuß- und Faustkampfes*. Taekwondo ist ein moderner Kampfsport und zugleich eine harte und wirkungsvolle Selbstverteidigung, die von Menschen jeder Altersstufe, männlich oder weiblich, in all seiner Vielseitigkeit erlernt werden kann. Taekwondo vermittelt neben körperlicher Gewandtheit die Einsicht zu diszipliniertem Denken und Verhalten. Nur durch diese Einheit ist es möglich das nötige Selbstvertrauen und entsprechende Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisches und körperliches Gleichgewicht und versetzt sie in die Lage, im Menschen verborgene Fähigkeiten sinnvoll zu entwickeln und einzusetzen.

Taekwondo zählt zu den Budokünsten, die auch zur seelisch-charakterlichen Entwicklung des Ich's führen, und somit in erster Linie der Persönlichkeitsentfaltung des Einzelnen dienen.

태권도

## Die Geschichte von Taekwondo

Die Wurzeln des Taekwondo reichen bis ins Jahr 420 v.Chr. zurück, aus dieser Zeit wurden Deckengemälde, Grabmäler und Aufzeichnungen gefunden, die auf unser heutiges Taekwondo hindeuten. Die waffenlose Art der Selbstverteidigung war in Korea unter dem Namen Subak (vornehmlich Handtechniken) und später unter der Bezeichnung Tae Kwon (vornehmlich Bein-Techniken) bekannt. Im Tae Kwon, eine Form des heutigen Taekwondo, wurden schon damals brillante Fußtechniken gepflegt. Korea war zu dieser Zeit in drei Königreiche geteilt: die Koguryo-Dynastie, die Paekcha-Dynastie und die Silla-Dynastie. Letztere, als weitaus kleinste, wurde ständig von den größeren bedroht und ihr König rief die Jugend des Landes auf, sich in einer straffen Organisation, dem Hwang Rang Do, zusammenzuschließen, um das Vaterland zu verteidigen (550 v.Chr.). Im Hwang Rang Do widmete man sich der Jagd, dem Studium geistiger Dinge und den Kampfkünsten, um Geist und Körper zu vervollkommen.

Taekwondo gehört zu den Budokünsten, die seit Jahrhunderten in Asien als Kriegskünste ausgeübt werden. Mit seinen Stoß- und Schlagtechniken ist Taekwondo mit dem Karate (Japan) und dem Kung Fu (China) verwandt. Es ist sicher, dass sich die asiatischen Kampfkünste im Laufe der Jahrhunderte gegenseitig beeinflusst haben. Es entstanden viele gleichartige Kampfkünste unter den unterschiedlichsten Namen. Den Bemühungen des Generals Choi Hong Hi (9. Dan) verdankt Taekwondo nicht nur seinen Namen (1955), sondern auch seine weltweite Verbreitung, indem er zahlreiche Demonstrationen anregte und durchführte. 1965 machte er Taekwondo durch eine Großveranstaltung in München auch in Deutschland bekannt. Bis 1981 war Taekwondo eine Sektion des Deutschen Judobundes. Dieser führte 1968 die erste Deutsche Meisterschaft durch. 1981 wurde die Deutsche Taekwondo Union gegründet. Sie gehört dem Deutschen Sportbund an, sowie der Europäischen Taekwondo Union und der World Taekwondo Federation. Letztere wurde 1973 gegründet und hat ihren Sitz im Kukkiwon in Seoul. Dort wurde auch 1973 die erste Weltmeisterschaft ausgetragen. Europameisterschaften gibt es seit 1987. 1988 und 1992 war Taekwondo als Demonstrationssportart bei den Olympischen Spielen vertreten und wird im Jahr 2000 das erste mal als Kampfsport vertreten sein.

## Taekwondo in Sachsen

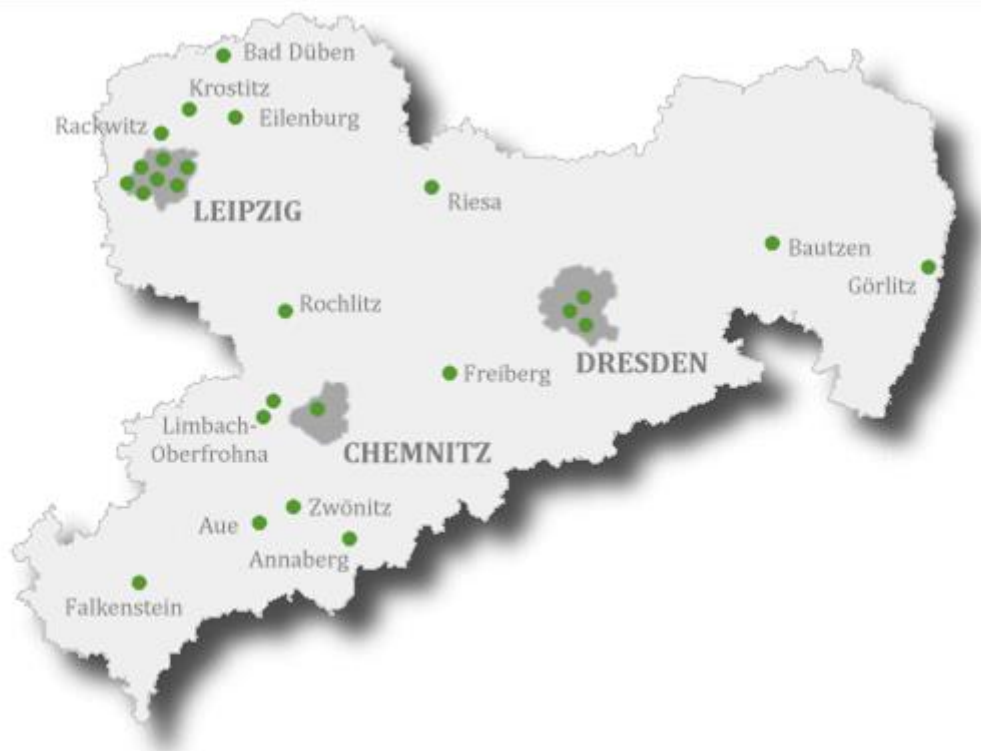
In der DDR war Taekwondo nicht offiziell zugelassen. Einige Sportler trainierten Taekwondo aber heimlich und autodidaktisch. Nach der Wende wandten sie sich an die DTU und verschiedene Meister aus den alten Bundesländern. Diese unterstützen die Sportler beim Aufbau eigener Vereine wie z.B. Kim Chul-Hwan in Dresden und Limbach-Oberfrohna, Olaf Krollmann in Delitzsch oder gründeten eigene Schulen und Vereine wie Heinz Gruber in Chemnitz, Heinrich Magosch in Dresden und Etem Sarac in Leipzig.



Im Januar 1991 wurde die Taekwondo Union Sachsen gegründet. Da der Vorstand nur bedingt arbeitsfähig war, erfolgte im November 1991 eine erneute konstituierende Versammlung des Vorstandes, die unter notariellem Beistand zur Eintragung als gemeinnütziger Verein führte. Als Vorsitzender wurde Jochen Volk und Rolf Heinze als Schatzmeister neu in den Vorstand berufen. Am 12. Sept. 1992 veranstaltete die TUS zum ersten Mal eine Landesmeisterschaft, die von der TKD Gem. Delitzsch ausgerichtet wurde.

In Vorbereitung dieser Meisterschaft bekam der TUS-Vorstand Kontakt zu den BTU-Vorstandsmitgliedern Heinrich Magosch und Heinz Gruber, die mit dem Kampfrichterobmann Niedersachsens, Karl-Heinz Oventrop diese 1. Meisterschaft durchführten. Die gute Zusammenarbeit mit Heinrich Magosch und Heinz Gruber führte dazu, dass sich die beiden bereit erklärten, zu den 1993 anberaumten Neuwahlen für die Referate Kampfrichterwesen und Prüfungswesen zu kandidieren. Ebenfalls in den Vorstand gewählt wurden Ralf Uhlich als stellvertreten der Vorsitzender und Steeven-Patrick Göse als Lehrreferent.

Dieser Vorstand war nun endlich in der Lage, die TUS mit ihren Aufgaben als Landesfachverband mit Leben zu erfüllen. Seit dieser Zeit werden regelmäßige Lehrgänge im Kampfrichterbereich, Breitensport und zur Trainer-C-Ausbildung durchgeführt, Landesmeisterschaften ausgerichtet und Dan-Prüfungen durchgeführt. Seit 1994 bemüht sich Heinz Gruber außerdem als Landestrainer einen Landeskader für Sachsen zu formieren. Durch den berufsbedingten Rücktritt von Jochen Volk als Vorsitzender wurde im Februar 1996 Rolf Heinze als Vorsitzender der TUS gewählt. Das Amt des Schatzmeisters übernahm Uwe Költzsch.



## Für den Körper

Beweglichkeit  
Kraft  
Ausdauer  
Geschmeidigkeit  
Schnelligkeit

## Für den Geist

Selbstbewusstsein  
Durchhaltevermögen  
Geduld  
Selbstbeherrschung

## 5 Grundprinzipien des Taekwondo

Höflichkeit YE UI  
Integrität YOM CHI  
Durchhaltevermögen IN NAE  
Selbstbewusstsein GUK GI  
Unbezwinglichkeit BEAKJUL BOOLGOOL



## Koreanische Zahlen

Grundzahlen		Ordnungszahlen	
ha-nah	eins	il	1.
duhl	zwei	i	2.
seht	drei	sam	3.
neht	vier	sa	4.
da-seot	fünf	oh	5.
yeo-seot	sechs	yuk	6.
il-gop	sieben	chil	7.
yeo-dul	acht	pal	8.
a-hop	neun	ku	9.
yeol	zehn	sib	10.

## Was man wissen sollte

Gründer war General Choi Hong Hi  
Hauptsitz Kukkiwon in Seoul  
1955 in Korea entstanden  
1965 nach Deutschland gekommen  
1968 erste Deutsche Meisterschaft  
1968 Eintritt in Deutschen Judo-Bund  
1973 Gründung der WTF  
1973 erste Weltmeisterschaft  
1981 Gründung der DTU  
1987 erste Europameisterschaft  
1991 Gründung der TUS  
1996 Gründung des Vereins  
2000 olympische Disziplin

## Bewegungsrichtungen

Ap	vorn , vorwärts
Dwit	hinten , rückwärts
Yop	Seite , seitwärts
Naeryo	abwärts
Ollyo	aufwärts
Dollyo	kreisförmig
Baro	seitengleich
Bandae	seitenverkehrt
Twio (Tymien)	gesprungen
Milo (Miro)	schieben
Huryo	peitschend
An	innen , von innen
Anuro	nach innen bewegen
Bakkat	außen , (von innen) nach außen
Tora	gedreht, eingedreht
Jechyo	umgedreht
Nulllo	herunterdrücken

## Grundbegriffe

Sabum	Lehrer
Kup	Schülergrad
Poom	Kindergrad
Dan	Meistergrad
Cosanim	1.-3. Dan
Sabum	4. Dan
Sabunim	ab 5. Dan
Taeguk	Form
Poomse	Form
Chagi	Fußtechnik
Sogi	Fußstellung
Makki	Block
Chong	blau
Hong	rot
Song	Sieger



## Körperteile

Kwon	Faust
Sonnal	Handkante
Palmok	Unterarm
Paldung	Fußspann
Rikwon	Faustrücken
Mori	Kopf
Olgul	Gesicht
Palkup	Ellebogen
Murup	Knie

## Kommandos

cha-ryeot	Achtung
kyeong-rye	Verbeugen
joon-bi	Ausgangs- / Kampfstellung einnehmen
shi-jak	beginnen / anfangen
Tiro tora	Wende
keu-man	beenden
Baro	bequeme Grundstellung einnehmen
kal-yeo	trennen

## Fußtechniken – Chagi

Ap chagi	Vorwärtstritt
Yop chagi	Seitwärtstritt
Dollyo chagi	Halbkreistritt
Pandung chagi	Tritt mit dem Fußspann
Mom dollyo chagi	Fersendrehschlag
<i>Bandae dollyo chagi</i>	
Naeryo chagi	Abwärtstritt
Dwit chagi	Rückwärtstritt
Bituro chagi	verdrehter Kick
Sewo an chagi	Kick von außen nach innen
Sewo bakkat chagi	Kick von innen nach außen
Milo chagi	„Push-Kick“
Huryo chagi	Peitschenschlag
Tymio chagi	Tritt im Sprung

## Blöcke – Makki

Olgul makki	Block obere Angriffsstufe
Momtong makki	Block mittlere Angriffsstufe
Arae makki	Block untere Angriffsstufe
An makki	Innenblock
Bakkat makki	Außenblock
Yop makki	Seitenblock
Sonnal makki	Handkantenblock
Hechyo makki	Keilblock
Otgoro makki	Kreuzblock
Bantangson an makki	Handflächeninnenblock
Gawi makki	Gabelblock
Goduro makki	Stützblock



## Stellungen – Sogi

Moa sogi	geschlossene Stellung
Jumbi sogi	Parallelstellung
Ap sogi	kurze Vorwärtsstellung
Apgubi sogi	lange Vorwärtsstellung
Dwitgubi sogi	Rückwärtsstellung
Juchum sogi	Reiterstellung
Bom sogi	Tigerstellung
Goa sogi	Kreuzstellung

## Handtechniken

Kwon jirugi	Fauststoß
Sonnal an chiki	Handkantenschlag nach innen
Sonnal pakkat yop chikki	Handkantenschlag nach außen
Gwansu jirugi	Fingerspitzenstoß
Rikwon taerigi	Faustrückenschlag
Palkup chikki	Ellebogenschlag
Agunson jirugi	Bogenhandschlag

## So binde ich meinen Gürtel.

Mache es genau so, wie es die Zeichnungen zeigen.  
Der Gürtel, "ty" genannt, hält nicht nur deinen "dobok" zusammen, sondern kennzeichnet auch die Körpermitte. Sie ist das Zentrum der Kraft. Jede Bewegung geht von der Körpermitte aus.

**Weiß** Anfänger, unwissend

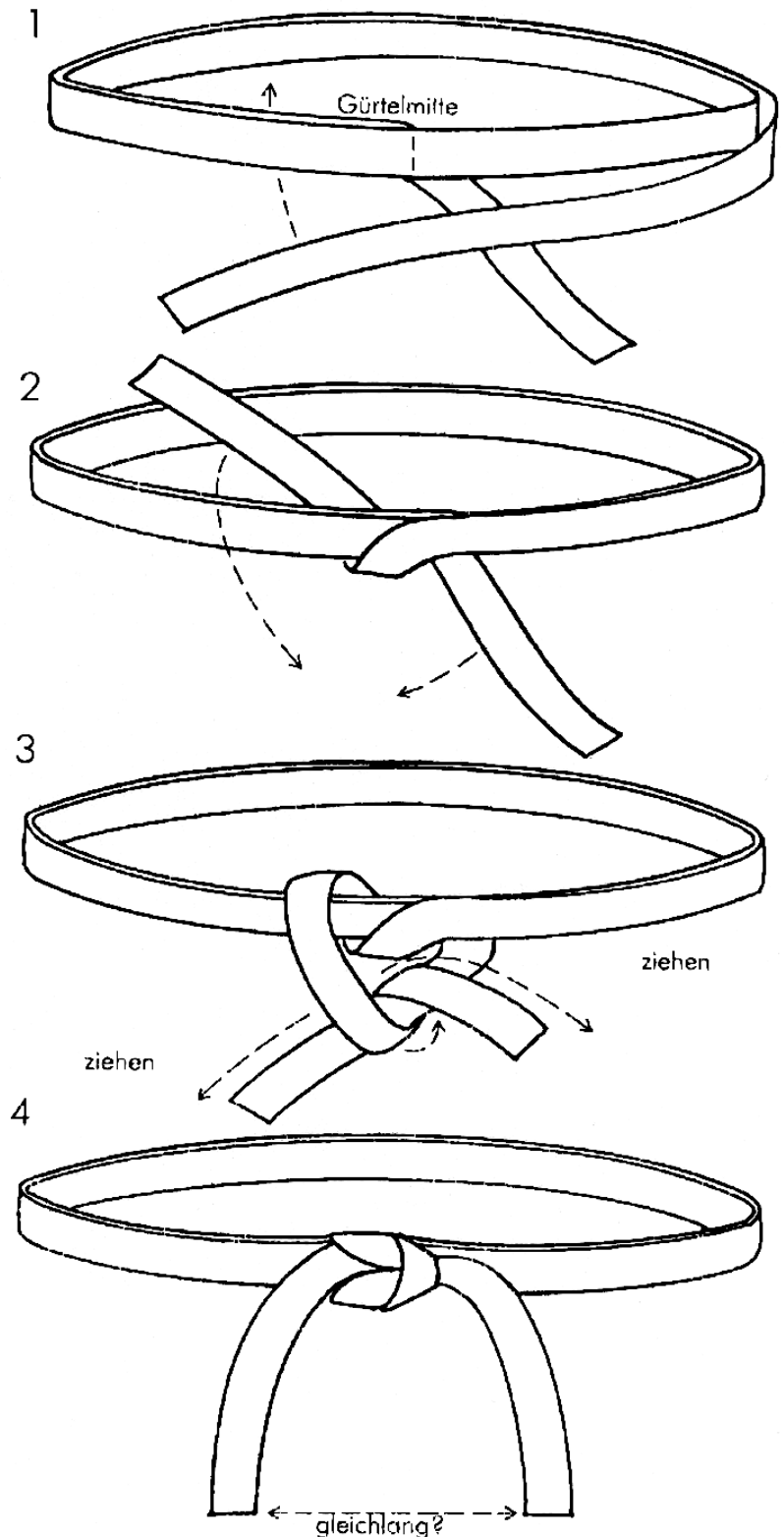
**Geld** Die Farbe der Erde, sie soll einmal Früchte tragen.

**Grün** Die Erde trägt Früchte, die Pflanzen wachsen.

**Blau** Die Farbe des Himmels über der Erde.

**Rot / Braun** Die Signalfarbe. Achtung! Bald bin ich Meister.

**Schwarz** Die Farbe der Meister



## Die 8 Taeguks und Ihre Bedeutung

1. Form	Taeguk Il Jang	Die Schöpfung (Beginn)
2. Form	Taeguk I Jang	Die Heitere (Frohsinn, Stärke des Geistes)
3. Form	Taeguk Sam Jang	Das Feuer (Sonne, Licht)
4. Form	Taeguk Sa Jang	Der Donner (Kraft, Macht)
5. Form	Taeguk Oh Jang	Der Wind (Sanftheit)
6. Form	Taeguk Yuk Jang	Das Wasser (Abgrund, Wiederholung, Ausdauer)
7. Form	Taeguk Chil Jang	Das Gebirge (majestätische Ruhe)
8. Form	Taeguk Pal Jang	Die Erde (Stärke, Überlegenheit und Kraft)



# Prüfungsordnung

- 10. Kup :** Verhaltensregeln beim Training / im Dojang – wird durch den Trainer vergeben
- 9. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 48 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Grundschule (Basistechniken)
  - Steppübungen mit oder ohne Partner
  - Prätzenübungen
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faustangriff
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- 8. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 48 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Überprüfung des Vorprogramms
  - Grundschule (Basistechniken), Kreuzform
  - Steppübungen mit oder ohne Partner
  - Prätzenübungen
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faustangriff
  - Freikampfübung 1x1 mit verschiedenen Techniken
  - Selbstverteidigung mit Ausweichübungen gegen Handangriffe und Angriffsübungen mit festhalten und selbst zupacken
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des Taekwondo
- 7. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 48 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Überprüfung des Vorprogramms
  - Grundschule (Basistechniken)
  - 1. Form Taeguk Il-Chang
  - Prätzenübungen
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faustangriff
  - Freikampfübung 1x1 mit verschiedenen Techniken nachzeitig
  - Selbstverteidigung durch einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention (der Prüfling fällt unter Kontrolle und mit Hilfe des Partners zu Boden)
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des Taekwondo
- 6. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 48 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Überprüfung des Vorprogramms
  - 2. Form Taeguk I-Chang
  - Prätzenübungen
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faustangriff
  - Freikampfübungen 1x1 nachzeitig und gleichzeitig sowie 2x2 mit Eigensicherung und vorgegebenen Techniken
  - Selbstverteidigung aus der Nahdistanz
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des Taekwondo
- 5. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 48 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Überprüfung des Vorprogramms
  - 3. Form Taeguk Sam-Chang
  - Prätzenübungen
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faustangriff
  - Freikampfübungen 1x1 vorzeitig mit abgesprochener Technik sowie 1x1x1 (A:B:A) nachzeitig
  - Selbstverteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah und mittleren Distanz
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des Taekwondo

- 4. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 64 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Überprüfung des Vorprogramms
  - 4. Form Taeguk Sa-Chang
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faust- und Fußangriff
  - Freikampf mit Schutzausrüstung
  - Selbstverteidigung freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
  - 1 Bruchtest mit freier Technikwahl ab Alter von 15 Jahre
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen und Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) sowie Technikprinzipien
- 3. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 64 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Überprüfung des Vorprogramms
  - 5. Form Taeguk Oh-Chang
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faust- und Fußangriff
  - Freikampf mit Schutzausrüstung
  - Selbstverteidigung freie Abwehr gegen Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz und in Bodenlage sowie Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe
  - 2 verschiedene Bruchtests mit freier Technikwahl ab Alter von 15 Jahre
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen und Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) sowie Technikprinzipien
- 2. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 64 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Überprüfung des Vorprogramms
  - 6. Form Taeguk Yuk-Chang
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faust- und Fußangriff
  - Freikampf mit Schutzausrüstung
  - Selbstverteidigung freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen und Abwehr gegen Stockangriffe sowie Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe
  - 2 verschiedene Bruchtests mit freier Technikwahl ab Alter von 15 Jahre
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen und Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen), Technikprinzipien und Trainingslehre
- 1. Kup :** Vorbereitungszeit: 2 Monate und 96 Trainingseinheiten (Stempel in Trainingskarte)
- Überprüfung des Vorprogramms
  - Grundschule (Basistechniken sowie Sprünge)
  - 7. Form Taeguk Chil-Chang
  - Partnerübung 1-Schritt-Kampf Faust- und Fußangriff
  - Freikampf mit Schutzausrüstung
  - Selbstverteidigung freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe und Abwehr von Überraschungsangriffen sowie Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
  - 2 verschiedene Bruchtests mit freier Technikwahl ab Alter von 15 Jahre
  - Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken und Übungen und Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen), Technikprinzipien und Trainingslehre

# Theorie zur Prüfungsordnung

## 10. Kup

F.: Verhaltensregeln im Training (Dojang-Etikette)

A.: z.B. sauberer Dobok, korrekt gebundener Gürtel, Pünktlichkeit, Ruhe während des Trainings, Verbeugen beim Betreten und Verlassen des Trainingsraumes, Respekt vor Sportskameraden

## 9. Kup

F.: Was ist Taekwondo?

A.: Ein Kampfsport.

F.: Kleine Geschichte der TKD?

A.: TKD kommt aus Korea und ist ca. 1955 von General Choi Hong Hi entwickelt worden.

Seit 1965 in Deutschland, ab 1968 organisiert im Deutschen Judo Bund.

1968 erste Deutsche Meisterschaft

1973 Gründung der WTF (Weltverband)

1973 erste Weltmeisterschaft im Kukkiwon (TKD-Zentrum in Korea)

1981 Gründung der Deutschen Taekwondo Union (DTU)

1991 Gründung der TKD Union Sachsen (TUS)

F.: Wiederholung der Verhaltensregeln im Dojang (siehe 10. Kup)

F.: Fachbezeichnung der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch

## 8. Kup

F.: Welchen Sinn haben Formen?

A.: Üben von festgelegten Bewegungsabläufen, Technikschiulung, Trainieren der Beidseitigkeit, Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner.

F.: Wozu dient die Partnerübung 1-Schrittkampf (Ilbo Tayron)?

A.: Technikschiulung, genaues Ausführen der Technik, Üben von Verteidigung und Angriff, Distanzgefühl.

F.: Wofür sind die Steps?

A.: Bewegen im Kampf, Ausweichen, Distanz verkürzen und verlängern.

F.: Welchen Sinn haben die Pratzenübungen?

A.: Technikschiulung, Trainieren der Schlaggenauigkeit und Schlaghärte, Distanztraining

F.: Koreanische Terminologie des bisherigen Programms

## 7. Kup

F.: Notwehr-Paragraph

A.: 1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

2. Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

3. Notwehrüberschreitung: Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

F.: Unterschied zwischen traditionellen und modernen 1-Schrittkampf?

A.: 1. Traditionell heißt, Angriff nach einer festgelegten Stellung mit einer festgelegten Technik und Verteidigung in traditionellen Stellungen und Techniken.

2. Modern heißt, Angriff aus einer freien wettkampfähnlichen Stellung mit Techniken aus dem Wettkampfbereich, Verteidigung ebenfalls wettkampfähnlich in freien Stellungen und mit Wettkampftechniken.

F.: Fachbezeichnungen der Stepschule

A.: - 1-Step, 2-Step, 3-Step (front / back)

- Auslagenwechsel

- Auslagenwechsel hintenherum (Wechsel durch Drehen auf der Stelle)

- Jagd- (Cut-) Step (gleiten mit dem Standbein)

- X-Step (front / back)

F.: Koreanische Terminologie des bisherigen Programms

## 6. Kup

F.: Erkläre das Prinzip des Gleichgewichtsbrechens!

A.: Den Gegner durch Druck, Zug oder Drehung aus dem Gleichgewicht bringen.

F.: Was ist eine Hebeltechnik?

A.: Ein Gelenk über seinen normalen Bewegungsradius drehen oder drücken.

F.: Unterschied zwischen einer Stoß- und Schlagtechnik?

A.: Stoßtechnik: Techniken, die auf geradem Weg vom Körper weg in Richtung Ziel gehen; z.B. Fauststoß, Seitwärtsfußstoß, Fingerspitze.

Schlagtechnik: Techniken, die auf Umwegen (von oben nach unten, von außen nach innen) Richtung Ziel gehen; z.B. Handkantenschlag, Vorwärtsfußtritt.

F.: Was bedeute Ausweichen auf der Linie?

A.: Vor einem Angriff in gerader Linie nach hinten Ausweichen, um sich einem Treffer zu entziehen.

F.: Erkläre den Begriff „Auswahlreaktion“ an einem Beispiel!

A.: Auswahlreaktion bedeutet, aus einer Vielzahl von erlernten Techniken für Angriff und Abwehr die jeweils beste, schnellste und geeignetste auszuwählen. Die schnellste Auswahlreaktion ist der Reflex, z.B. Angriff mit Fauststoß - Auswahl der Abwehr aus verschiedenen Blockarten.

F.: Erkläre den Zusammenhang zwischen SV-Techniken und dem Notwehrparagrafen (Verhältnismäßigkeit der Mittel)!

A.: Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Abwehr darf nur das Ziel haben, den Gegner von seinem Angriff abzubringen oder ihn vor einem erneuten Angriff zu stoppen.

F.: Koreanische Terminologie des bisherigen Programms

## 5. Kup

F.: Nenne die passiven und aktiven Mittel des Verteidigers!

A.: Passiv: Ausweichen / Aktiv: Kontern

F.: Wozu dient der 2-Schrittkampf?

A.: Anwendung von Kombinationen (2 Techniken) in Angriff und Verteidigung.

F.: Nenne 4 mögliche Kombinationen, die im 2-Schrittkampf angewendet werden können!

A.: Hand- und Handtechniken, Fuß- und Handtechniken, Hand- und Fußtechniken, Fuß- und Fuß-techniken.

F.: Wozu dient das Training der Beidseitigkeit, d.h. Techniken sowohl mit der linken, als auch mit der rechten Seite auszuführen?

A.: Schulen der schwächeren Seite, Vorbereitung auf Kampf und Form.

F.: Nenne eine Disziplin im TKD, bei der es grundsätzlich zur Beidseitigkeit kommt!

A.: Form und Freikampf.

F.: Nenne die Anzahl und die Namen der verschiedenen TKD-Disziplinen!

A.: 5 Disziplinen : Form, Freikampf, Bruchtest, Selbstverteidigung, Ilbo Tayron

F.: Koreanische Terminologie des bisherigen Programms

## 4. Kup

F.: Wiederholung des Notwehrparagrafen (siehe 7. Kup)

F.: Welchen Sinn haben formenerklärende Übungen beim Ilbo Tayron?

A.: Sie erklären die Funktionalität der in den Formen enthaltenen Techniken.

F.: Was ist eine Strategie?

A.: Strategie ist die Art einen Kampf zu führen; d.h. einen Plan zurechtlegen.

F.: Nenne zwei Beispiele für verschiedene Strategien!

A.: Offensiv und defensiv.

F.: Erkläre die Wettkampfregeln!

F.: Fragen zu Verwarnungen und Minuspunkten.

F.: Wie verhältst Du Dich, wenn Du eine Verwarnung zu Recht (oder zu Unrecht) erhalten hast, gegenüber dem Kampfleiter und dem Gegner?

A.: Ich akzeptiere die Verwarnung und mache dies durch eine kurze Verbeugung deutlich.

F.: Koreanische Terminologie des bisherigen Programms

### 3. Kup

- F.: Welche Möglichkeiten der Verteidigung entfallen bei der SV in Raumnot oder nach Überraschungsangriffen?
- A.: Es entfällt das Ausweichen und das Vermeiden des Angriffes.
- F.: Wie muss sich der Angreifer verhalten, wenn sich ein Gegner aktiv verteidigen darf?
- A.: Vorsichtig angreifen, da immer mit einem Konter gerechnet werden muss.
- F.: Welche Folgen ergeben sich für den Angreifer aus der aktiven Verteidigung bzgl. Angriffsaufbau, -durchführung und -abschluss?
- A.: Vorsichtiger Angriffsaufbau, Angreifen mit Finte, nach dem Ausführen der Technik Distanz verlängern oder verkürzen (0-Stellung).
- F.: Was ist eine Finte?
- A.: Ein Täuschungsmanöver.
- F.: Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede haben Finte und Technik?
- A.: Der Ansatz der Bewegung ist gleich. Die Finte endet nach dem Ansatz, die Technik wird ausgeführt.
- F.: Worin unterscheiden sich traditionelle und moderne Technikausführung (z.B. beim 1-Schrittkampf)?
- A.: Technikausführung aus traditioneller oder wettkampfähnlichen Fußstellungen heraus, im traditionellen Bereich statisch, im modernen Bereich fließend.
- F.: Koreanische Terminologie des bisherigen Programms

### 2. Kup

- F.: Worin unterscheiden sich die SV gegen Angriffe wie Halten und Klammern von der gegen Angriffe mit einem Messer bzw. Stock?
- A.: Bei Halten und Klammern beginnt die Verteidigung nach Vollendung des Angriffes, bei Messer und Stock muss die Verteidigung das Vollenden des Angriffs vermeiden.
- F.: Wie drückt sich die Verhältnismäßigkeit der Mittel bzgl. der Verteidigung gegen die vorher genannten Angriffe aus?
- A.: Bei Angriffen mit einer Waffe darf (muss) die Abwehr wesentlich härter ausgeführt werden, als bei Angriffen ohne Waffen, da Angriffe mit einer Waffe immer lebensbedrohlich sind.
- F.: Welche Möglichkeiten beinhaltet die Defensivstrategie?
- A.: defensiv-passiv und defensiv-aktiv
- F.: Warum ist ein Kampf mit Rollenteilung einfacher als der sogenannte freie Kampf?
- A.: Weil jeder seine Aufgabe kennt.
- F.: Wozu dient das Aufwärmtraining?
- A.: Vorbereiten auf die anschließenden Übungen (zur Verminderung der Verletzungsgefahr), Kräftigung des Körpers.
- F.: Wie würdest du ein Aufwärmtraining gestalten?
- A.: Stillen des ersten Bewegungshungers, erst Erwärmen dann Dehnen.
- F.: Welchen Sinn hat das sogenannte Abwärmtraining zum Schluss einer Trainingseinheit?
- A.: Wiederherstellen des Normalzustandes der Muskulatur.
- F.: Koreanische Terminologie des bisherigen Programms

## 1. Kup

F.: Möglichkeiten der Ersten Hilfe bei Trainings- oder Wettkampfverletzungen!

A.: Ruhig stellen und kühlen der verletzten Stelle.

F.: Was ist eine TKD Selbstverteidigung?

A.: SV mit TKD-spezifischen Techniken, wie Blöcke, Ausweichen, Schlag- und Stoßtechniken mit Hand und/oder Fuß.

F.: Worin unterscheiden sich die TKD-SV von einer anderen SV?

A.: Sie wird ohne Hebel und Wurftechniken ausgeführt.

F.: Wiederholung des Notwehrparagrafen (siehe 7.Kup)

F.: Wie kann bei einer TKD-SV eine verhältnismäßige Verteidigung aussehen?

A.: 1. Verteidigungsversuch: nur blocken und ausweichen, 2. Verteidigungsversuch: nur zum Körper schlagen, 3. Verteidigungsversuch: Techniken zum Kopf

F.: Wiederholen der Wettkampfregeln

F.: Nenne durch den Fachverband gegebene Fortbildungsmöglichkeiten!

A.: Trainer-C-, -B-, -A-Lizenz

Kampfrichter- und Bundeskampfrichterlizenz

Diplom-Trainer

F.: Nenne Zusammenhänge zwischen den einzelnen TKD-Disziplinen!

A.: Ilbo-Tayron, Wettkampf und Hosinsul stehen untereinander in Beziehung. Bruchtest und Formen stehen extra. Form und Ilbo-Tayron sind verlaufsorientiert. Bruchtest, Wettkampf und Hosinsul sind ergebnisorientiert. Überschneidungen sind immer möglich.

F.: Was besagt der Begriff „Do“?

A.: Beschreibt die geistige, mentale Seite des TKD.

F.: Nenne Beispiele aus dem Training, in denen Do enthalten ist!

A.: Konzentrationsübungen, Unterricht leiten, Niederlagen akzeptieren.

F.: Koreanische Terminologie des bisherigen Programms



# Erklärung der Prüfungsordnung

## Überprüfung des Vorprogramms

Hier beurteilt der Prüfer nach eigenem Ermessen das Programm der bisherigen Prüfungen stichpunktartig.

## Grundschule

Die Grundschule umfasst traditionelle Fußstellungen sowie traditionelle Hand- und Fußtechniken (Einzel- und Mehrfachaktionen) im Stand, aus der Bewegung sowie im Sprung. Anhaltspunkte für die Technikauswahl sollten unter anderem alle bisherigen und die jeweils nächstfolgende Form laut Prüfungsprogramm sein. Die Grundschultechniken müssen mit beiden Seiten beherrscht werden. Die geforderten Inhalte werden in deutscher oder koreanischer Sprache angesagt. Kinder unter 10 Jahren wird die Technik erläutert und vorgezeigt.

## Pratzenübungen

An der Pratze sollen die korrekte Ausführung, die Treffsicherheit sowie die Distanzeinschätzung mittels formen- und wettkampforientierter Technik demonstriert werden.

## Formen

Vor Beginn sagt der Anwärter die zu laufende Form an. Der Ablauf erfolgt mit Ausnahme beim Start ohne Einzelkommandos. Die Form endet jeweils am Startpunkt, wobei zusätzliche Schritte oder Bewegungen nicht zulässig sind. Grundsätzlich sind Formen vom Anwärter allein vorzutragen.

Die einzelnen Techniken und ihr Verständnis, alle Fuß- und Beinstellungen sowie die vorgegebenen Bewegungen sollen klar erkennbar sein. Insgesamt sind klare, deutliche und exakte Techniken gefordert (klarer Angriff, klare Abwehr, klarer Stand).

Die Form darf bei Abbruch oder auf Wunsch des Anwärters einmal wiederholt werden. Bei Wiederholung wird nur der bessere Versuch gewertet.

## Partnerübung 1-Schrittkampf (Ilbo Tayron)

Die Partnerübungen erfolgen *formenorientiert* oder *wettkampforientiert*. Jeder Anwärter muss sich für eine der beiden Varianten entscheiden. Eine Vermischung ist nicht zulässig. Zu den Schwerpunkten dieser Übungen gehören sinnvolle Technikvielfalt in zyklischen Abläufen, sichere Technikausführung und ein der angestrebten Graduierung entsprechender Schwierigkeitsgrad bei ausreichender Distanzregulierung und Beachtung der vitalen Körperpunkte (Zielgenauigkeit). Die Übungen müssen beidseitig beherrscht werden. Angriffe erfolgen deshalb mit der rechten und der linken Seite. Jede Übung ist erkennbar abzuschließen.

Der formenorientiert 1-Schrittkampf wird ausschließlich in traditionellen Stellungen mit traditionellen Techniken ausgeführt. Zur Kategorie der formenorientierten Partnerübungen gehören *formenerklärende* Übungen, die auch gezeigt werden können. Formenerklärend bedeutet, dass hier Bewegungsfolgen aus einer Form entnommen und mit einem Partner demonstriert werden. Durch die Anwendung in den Partnerübungen werden Sequenzen aus einer Form „erklärt“ und das Verständnis für die Form gefördert. Zusätzlich zur Abwehr sollen als Gegenangriff nicht mehr als drei Techniken ausgeführt werden. Ebenso müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

### formenorientiert

Der wettkampforientiert 1-Schrittkampf wird mittels Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren und beweglichen Stellungen heraus geführt. Techniken und Angriffspunkte müssen sich an den Vorgaben der gültigen Wettkampfordnung der DTU orientieren. Zum Schutz der Anwärter muss grundsätzlich bei diesen Übungen eine Schutzweste und bei Bedarf weitere Schutzausrüstung getragen werden. Nach Abwehr oder Ausweichen sollen als Gegenangriff nicht mehr als drei Techniken ausgeführt werden. Ebenso müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

## Freikampfübungen

Freikampfübungen erfolgen ausschließlich wettkampforientiert. Dies bedeutet, dass die Faust- und Fußtechniken aus frei wählbaren Stellungen und Situationen heraus ausgeführt werden. Inhalt dieses Prüfungsteil ist es festzustellen, ob der Anwärter die Aufgaben bewältigen kann – nicht einen Titel zu erringen. Den Schwerpunkt bilden dem Wettkampf entsprechende Bewegungsabläufe (z.B. Technikvielfalt in Anwendung, Treffsicherheit, Konzentration, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht). Von besonderer Wichtigkeit sind ein ausreichender Abstand zum Partner, die Technikanwendung und die Berücksichtigung der zulässigen Trefferflächen.

Es gelten die Regeln der gültigen Wettkampfordnung der DTU. Zum Schutz der Anwärter muss grundsätzlich bei allen Freikampfübungen die vollständige Schutzausrüstung laut Wettkampfordnung getragen werden. Prüflinge über 40 Jahre können auf das Prüfungsfach "Freikampfübungen" (Vollkontakt/Freies Sparring) verzichten. Verzichtet der Prüfling auf das Prüfungsfach "Freikampfübungen", muss der Prüfling stattdessen formerklärende einzelne Sequenzen (keine komplette Form) aus einer Form in Anwendung zeigen (Formen-Applikation). Die Sequenzen sollten aus dem jeweilig geforderten Formen-Prüfungsprogramm des Prüflings stammen. Zu zeigen sind mindestens 2 und maximal 5 Sequenzen.

## Selbstverteidigung

Die technische Ausgestaltung der Selbstverteidigung wird weitestgehend dem Anwärter überlassen. Bei der Selbstverteidigung sind alle Techniken zugelassen, die geeignet sind, einen Angriff erfolgreich abzuwehren. Angriffe und Aktionen müssen von der linken und rechten Seite abgewehrt werden.

Die Überprüfung der Funktionalität von Angriffen ist Bestandteil jeder Prüfung, ohne dass dies in den einzelnen Programmen besonders erwähnt wird. Funktionalität bedeutet, dass die Art der Ausführung in Bewegungsbahnen und Zielpunkten derjenigen im Ernstfall entspricht. Den Schwerpunkt der Selbstverteidigung bilden sinnvolles Abwehren und Ausweichen, Übersicht, Sicherheit in der Technikanwendung, die Wirksamkeit der Technik, der Realitätsbezug und die Beachtung des Grundsatzes der Verhältnismäßigkeit der Mittel. Schnelligkeit und Härte der Ausführungen sind auf die Fähigkeiten des Verteidigers abzustimmen. Diesem Grundsatz sowie die Funktionalität von Angriffs- und Abwehrtechniken sind in besonderem Maße bei Kindern und Jugendlichen (unter 14 Jahren) sowie bei Anfängern Rechnung zu tragen. Grundsätzlich hat die körperliche Unversehrtheit Vorrang.

Für die praktische Umsetzung der Selbstverteidigung wird von verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsdistanz ausgegangen, die im folgenden erläutert werden:

- a) **lange Distanz** der Angreifer kann den Verteidiger nur mit Fußritten erreichen
- b) **mittlere Distanz** der Angreifer kann den Verteidiger nur mit Faustschlägen erreichen
- c) **nahe Distanz** sowohl für den Angreifer als auch für den Verteidiger ist in dieser Distanz der Einsatz von Kopfstößen, Ellbogen- und Kniestößen, Körperhaken, Würfe usw. möglich
- d) **Boden**
  - Angreifer steht, Verteidiger befindet sich am Boden
  - Angreifer und Verteidiger sind in der Bodenlage.

## Bruchtest

Der Anspruch besteht im Brechen des Bruchtestmaterials mittel Taekwondo-Angriffstechniken. Dem Gelingen des Bruchtests wird hohe Bedeutung zugemessen. Daneben werden Schwierigkeitsgrad der Technik, Ausführung Körperhaltung und Gleichgewicht bewertet. Bei einem Sprungbruchtest wird ein Gegenstand mit einer Taekwondo-Technik nach Überwinden einer Distanz in der Weite oder in der Höhe ohne Bodenkontakt mit dem Fuß zerbrochen. Ein Sprungbruchtest nach oben (Höhe) erfolgt in der Regel mindestens in Kopfhöhe (Gesichtsmitte) des Anwärters.

Gelingt der Bruchtest nicht vollständig, liegt es in der Entscheidung des Anwärters, diesen Fehlversuch mit demselben Bruchtest zu wiederholen. Bei Wiederholung wird der bessere Versuch gewertet.



# Wettkampffregeln

## Kampfbekleidung

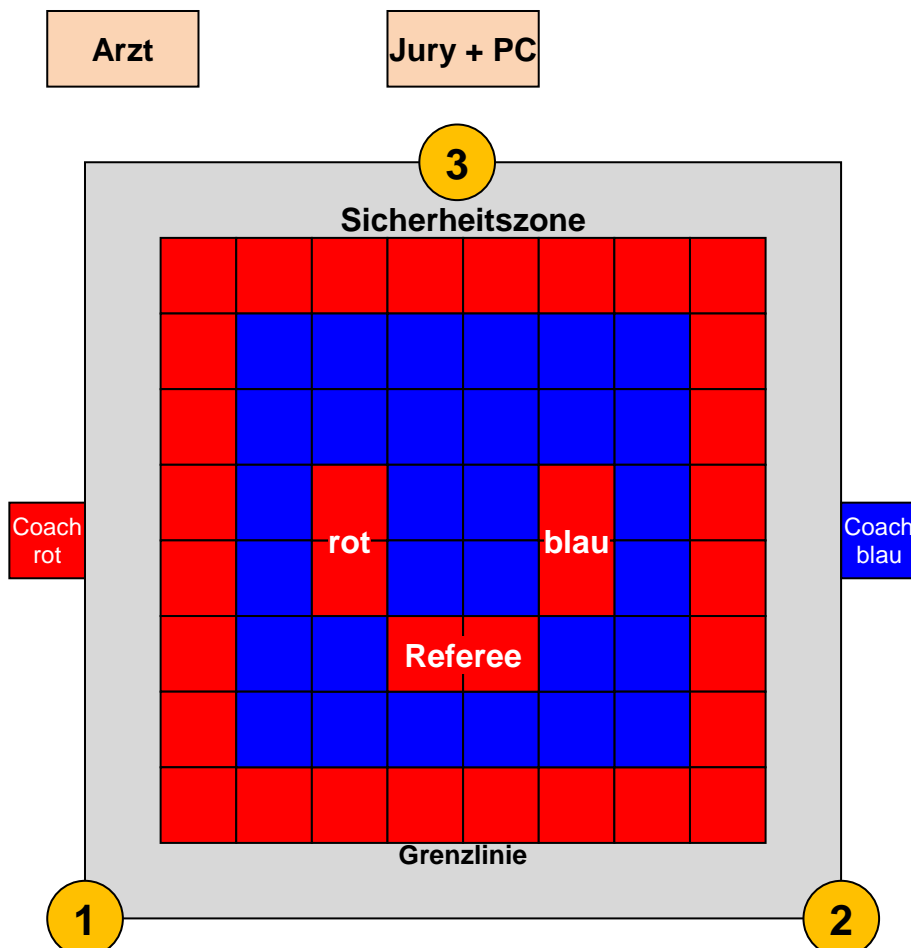
Die Kampfbekleidung der Wettkämpfer besteht aus dem weißen Taekwondo-Dobok sowie der Schutzbekleidung. Der Wettkämpfer hat eine Kampfweste, Kopf- und Leistenschutz (Tiefschutz), Zahnschutz oben (Farbe: weiß oder transparent), Handschützern, Unterarm- und Schienbeinschützer vor Betreten der Wettkampffläche zu tragen. Die Kampfweste muss der körperlichen Konstitution des Wettkämpfers entsprechen. Tiefschutz, Unterarm- und Schienbeinschützer sind unter dem TKD-Dobok zu tragen. Die Wettkämpfer dürfen keine andere als die oben genannte Bekleidung oder zusätzliche Sachen bei Wettkämpfen tragen (Brillen, Uhren, Schmuck usw. sind verboten). Auf dem Kopf darf ausschließlich der Kopfschutz getragen werden, im Fall unterschiedlichen Glaubensrichtungen darf ein Tuch unter dem Kopfschutz getragen werden. Frauen dürfen ein T-Shirt unter dem Dobok tragen.

Bei Jugend B, C und D ist das Tragen von Fußschützer vorgeschrieben. Bei Meisterschaften ohne elektronischem Helm muss bei Jugend B, C und D einen Kopfschutz mit Visier getragen werden.

Die Fuß- und Fingernägel müssen kurzgeschnitten sein.

Das Tragen des Zahnschutzes ist Pflicht. Bei Vorliegen eines ärztlichen Attests kann der Zahnschutz auf eigene Haftung des Kämpfers weggelassen werden. Kämpfer mit einer Zahnspange müssen einen durch einen Zahnarzt empfohlenen speziellen Zahnschutz tragen.

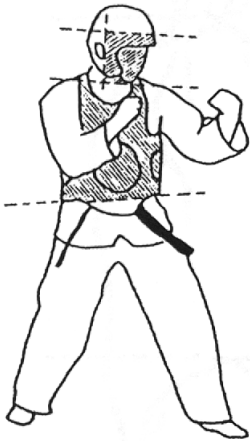
Die Kampffläche hat die Ausmaße von 8 m x 8 m. Sie besteht aus einer glatten Oberfläche ohne überstehende Markierungen und sollte mit einer elastischen Matte oder Plane abgedeckt sein. Außerhalb der Kampffläche verläuft parallel zum Rand ein 1 m breiter, farblich hervorgehobener Bereich. Die Begrenzung zu diesem Bereich wird Grenzlinie genannt. An den Ecken der Wettkampffläche sitzen die 4 Punktrichter. Alternativ zum Quadrat kann auch Oktagon verwendet werden.



## Legale Angriffstechniken

Fausttechniken : Technik mit einer gerade ausgeführten, geballten Faust, d.h. mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers.

Fußtechniken : Techniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.



### **Erlaubte Angriffsfläche**

Gesicht: Angriff durch Fußtechniken auf den Bereich oberhalb des Kinns, d.h. den durch den Kopfschutz abgedeckter Bereich

Rumpf: Angriff durch Faust- und Fußtechniken auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers. Angriff auf den durch die Kampfweste ungeschützten Rückenbereich ist nicht erlaubt.

### **Trefferpunkte**

Gesicht : Der Bereich des Kopfes, der durch den Kopfschutz abgedeckt ist.

Rumpf : Der blau und rot gekennzeichnete Teil der Schutzweste.



### **Erfolgreicher Angriff der zu einem Punkt führt**

Trefferpunkte werden erzielt, wenn erlaubte Techniken kraftvoll und korrekt auf die erlaubten Angriffsflächen ausgeführt werden. Bei Benutzung des elektronischen Systems bewertet das elektronische System die Gültigkeit der Technik, Hitlevel und/oder gültigen Kontakt auf die Angriffsfläche.

Gültige Punkte werden wie folgt vergeben:

- a) Ein (1) Punkt für einen erlaubten Angriff mit der Faust auf die Kampfweste
- b) Zwei (2) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Fußtritt auf die Kampfweste
- c) Drei (3) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Fußtritt zum Kopf
- d) Vier (4) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehtritt auf die Kampfweste
- e) Fünf (5) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehtritt zum Kopf

### **Niederschlag**

- Niederschlag durch Knock down liegt vor, wenn durch die Härte der Technik ein anderer Teil des Körpers als der Fußsohle den Boden berührt oder der Kämpfer blutet oder eine Augenverletzung hat, die seine Sehkraft beeinträchtigt.
- Niederschlag durch Standing down liegt vor, wenn der Kämpfer stehend kampfunfähig ist und keine Anzeichen oder Fähigkeit zum Fortführen des Kampfes erkennen lässt.

Der Kampfleiter entscheidet einen Niederschlag, wenn der Kämpfer aufgrund der starken Angriffstechnik des Gegners den Kampf nicht fortführen kann.

Der Wettkämpfer wird bei einem knock down angezählt. Ist der Wettkämpfer nach yeol (Zehn) nicht kampfbereit zählt dies als Knock out (K.O.). Falls der Wettkämpfer während des Zählens aufsteht und den Kampf fortführen will, zählt der Kampfleiter bis yeo-dul (Acht) zur Erholung des niedergeschlagenen Kämpfers weiter.

## K.O. (Knock out)

Wenn ein Kämpfer durch eine erlaubte Technik niedergeschlagen wird, so muss er sofort von dem Turnierarzt untersucht werden. Falls ein Niederschlag durch einen Kopftreffer erfolgt ist, muss eine Untersuchung auf Gehirnerschütterung durch den Turnierarzt erfolgen.

Die Jury muss nach Ende des Kampfes eine KO-Meldung ausfüllen. Der Arzt bestimmt, ob eine KO-Schutzsperre ausgesprochen werden muss. Dieser Sperre unterliegt jeder Kämpfer, der durch einen Niederschlag verletzt oder ausgezählt wurde. Die entsprechende Sperre ist in dem DTU Pass des Kämpfers sowie in der Datenbank zu vermerken. Ein Arzt muss nach Ablauf der Sperre die Wettkampffähigkeit bestätigen.

Ein Kämpfer, bei dem eine KO-Sperre ausgesprochen wird, darf keinen Wettkampf innerhalb von 30 Tagen bestreiten. Wird einem Kämpfer eine Gehirnerschütterung diagnostiziert, so darf er keinen Wettkampf innerhalb von 30 Tagen (Senioren), 45 Tagen (Junioren und Jugend A) oder 60 Tagen (Kadetten, Jugend C und Jugend D) bestreiten. Ein Kämpfer, der innerhalb von 3 Monaten zwei KO-Schutzsperren auferlegt bekommen hat, darf für 3 Monate keinen Wettkampf bestreiten. Ein Kämpfer, der dreimal hintereinander KO gegangen ist, darf für 12 Monate keinen Wettkampf bestreiten.

## Kommandos im Wettkampf

### Ergebnis der Wettkampfes

- 1.) durch Abbruch des Kampfleiters
- 2.) nach Punkten
- 3.) durch 20 Punkte Unterschied
- 4.) durch Golden Point
- 5.) durch Überlegenheit
- 6.) durch Aufgabe
- 7.) durch Disqualifikation
- 8.) durch Strafmaßnahmen Kampfleiter
- 9.) durch Disqualifikation unsportliches Verhalten

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
seung	Sieger
woo-se-girok	Überlegenheitskarte benutzen
bi kim	Punktegleichstand / Unentschieden

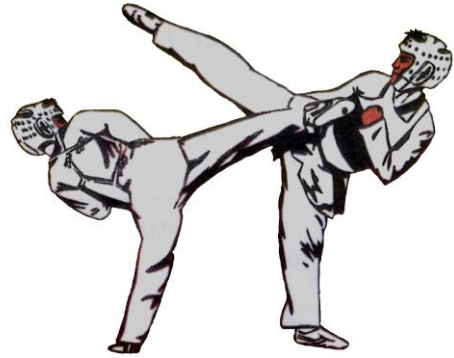
### gam-jeom: Strafpunkt

- 1.) Übertreten der Grenzlinie
- 2.) Hinfallen
- 3.) Den Kampf vermeiden oder verzögern
- 4.) Festhalten oder Schieben des Gegners
- 5.) Anheben des Fußes zum Block, und/oder Wegtreten des gegnerischen Fußes, um einen gegnerischen Angriff zu verhindern, oder Anheben des Fußes oder Tritte in die Luft für mehr als 3 Sekunden, um mögliche gegnerische Angriffsbewegungen zu verhindern, oder Treten unterhalb der Hüfte
- 6.) Angriff unterhalb der Hüfte
- 7.) Angriff nach dem Unterbrechungszeichen („Kal-yeo“)
- 8.) Schlagen ins Gesicht mit der Hand
- 9.) Knie-/Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie
- 10.) Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner
- 11.) Angriff auf die elektronische Weste mit der Fußsohle und -seite mit dem Knie in Clinch-Position („Monkey Kick“ oder „Fish Kick“)
- 12.) Unsportliches Fehlverhalten des Kämpfers oder Coach



## Altersunterteilung der Gewichtsklassen

Senioren	Alter 17 Jahre und älter
Junioren	Alter 15 – 20 Jahre
Jugend A	Alter 15 – 17 Jahre
Jugend B	Alter 12 – 14 Jahre
Jugend C	Alter 9 – 11 Jahre
Jugend D	Alter 7 – 8 Jahre



### Gewichtsklassen

	Herren	olympisch	Damen	olympisch
Nadelgewicht	-54 kg		-46 kg	
Fliegengewicht	-58 kg	-58 kg	-49 kg	-49 kg
Bantamgewicht	-63 kg		-53 kg	
Federgewicht	-68 kg	-68 kg	-57 kg	-57 kg
Leichtgewicht	-74 kg		-62 kg	
Weltergewicht	-80 kg	-80 kg	-67 kg	-67 kg
Mittelgewicht	-87 kg		-73 kg	
Schwergewicht	+87 kg	+80 kg	+73 kg	+67 kg

	Jug. A m	Jug. A w	Jug. B m	Jug. B w	Jug. C	Jug. D
Nadelgewicht	-45 kg	-42 kg	-33 kg	-29 kg	-27 kg	-22 kg
Fliegengewicht	-48 kg	-44 kg	-37 kg	-33 kg	-29 kg	-24 kg
Bantamgewicht	-51 kg	-46 kg	-41 kg	-37 kg	-32 kg	-26 kg
Federgewicht	-55 kg	-49 kg	-45 kg	-41 kg	-35 kg	-29 kg
Leichtgewicht	-59 kg	-52 kg	-49 kg	-44 kg	-39 kg	-32 kg
Weltergewicht	-63 kg	-55 kg	-53 kg	-47 kg	-43 kg	-35 kg
Halbmittelgewicht	-68 kg	-59 kg	-57 kg	-51 kg	-47 kg	-38 kg
Mittelgewicht	-73 kg	-63 kg	-61 kg	-55 kg	-52 kg	-41 kg
Halbschwergewicht	-78 kg	-68 kg	-65 kg	-59 kg	-57 kg	-45 kg
Schwergewicht	+78 kg	+68 kg	+65 kg	+59 kg	+57 kg	+45 kg

### Kampfzeiten

Senioren	3 x 2 Minuten	1 Minute Pause
Jugend A	3 x 2 Minuten	1 Minute Pause
Jugend B, C, D	3 x 1,5 Minuten	1 Minute Pause

Bei Punktegleichstand nach 3 Runden beginnt eine 4. Runde. Hier entscheidet dann wer als erstes 2 Punkte hat über den Sieg. Sollte dann immer noch Gleichstand herrschen erfolgt der Kampfrichterentscheid.



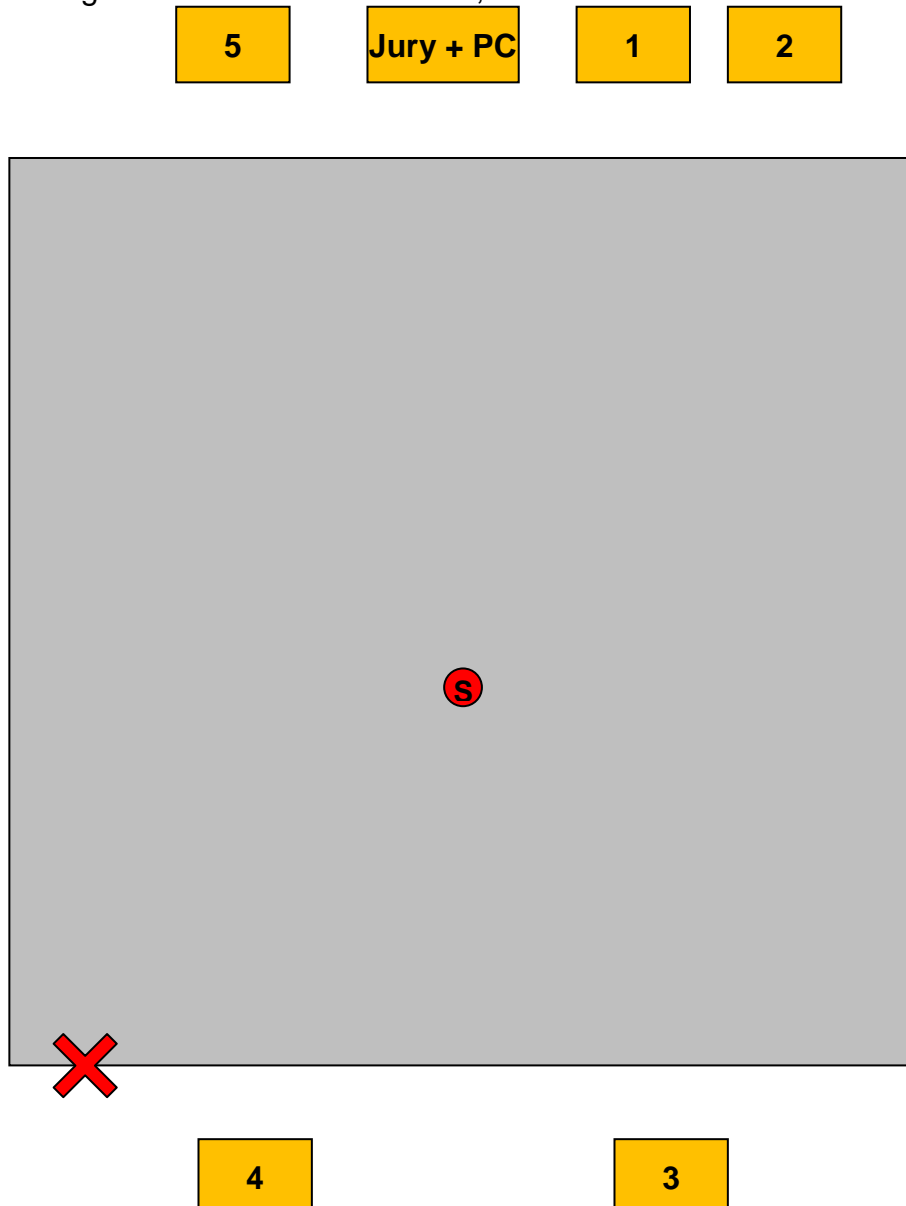
# Formenregeln

## Kampfbekleidung

Die Bekleidung der TeilnehmerInnen besteht aus einem sauberen, sich in einem guten Zustand befindlichen weißen Dobok oder einer Uniform. TeilnehmerInnen können ein weißes T-Shirt unter der Jacke tragen. Die TeilnehmerInnen dürfen keine zusätzlichen (im Sinne von: auffallend, groß, lose) Gegenstände wie Uhren, Halsketten o. ä. tragen (tolerierbar ist z.B.: Ehering, Ohrstecker, Haarlammer).

## Wettkampffläche

Die Wettkampffläche (s. Anhang A1) ist 10 m x 10 m groß. Die Jury befindet sich mittig ca. 1 m vor dem Wettkampfflächenquadrat. Die Punktrichtertische begrenzen das Wettkampfflächenquadrat, wobei 3 an der Kopfseite und 2 auf der gegenüberliegenden Seite aufgestellt sind. Ein Startpunkt, der durch eine farbige runde Klebefläche markiert ist, befindet sich - mittig zu den Seiten - im Abstand von 7 m von der Jury innerhalb der Wettkampffläche. Der Startpunkt hat einen Durchmesser von 40 cm (alternativ kann ein aufgeklebtes Kreuz mit 40 cm Streifenlänge verwendet werden). Ein Eintrittspunkt, der durch ein aufgeklebtes Kreuz markiert ist, befindet sich an der Wettkampffläche.

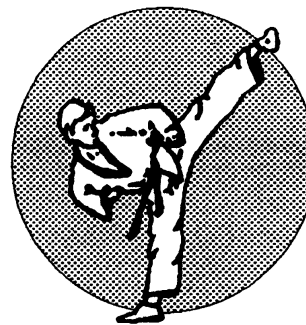


## Wettbewerbe und Klasseneinteilungen

### Einzel

ab 56 Jahre  
61 – 65 Jahre  
51 – 60 Jahre  
41 – 50 Jahre  
31 – 40 Jahre  
18 – 30 Jahre  
15 – 17 Jahre  
12 – 15 Jahre  
8 – 11 Jahre  
bis 7 Jahre

*nur in Sachsen*  
*nur in Sachsen*



### Paar (1 x männlich / 1 x weiblich) / Team (3 x männlich oder 3 x weiblich)

ab 31 Jahre  
18 – 30 Jahre  
15 – 17 Jahre  
bis 14 Jahre

### Team-Mixed (5 Personen) *nur in Sachsen*

ab 31 Jahre  
18 – 30 Jahre  
15 – 17 Jahre  
bis 14 Jahre

### Freestyle m/w

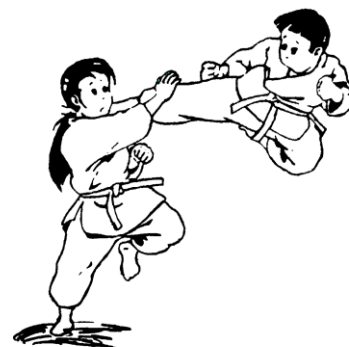
ab 18 Jahre  
bis 17 Jahre

### Freestyle Paar (1 x männlich / 1 x weiblich)

ab 18 Jahre  
bis 17 Jahre

### Freestyle Mixed Team (2 x männlich 3 x weiblich oder 3 x männlich 2 x weiblich)

ab 18 Jahre  
bis 17 Jahre



### Pflichtformen, Wahlformen

	Pflichtbereich 1	Pflichtbereich 2
8. Kup	1. Form	1. – 2. Form
7. Kup	2. Form	1. – 3. Form
6. Kup	3. Form	1. – 4. Form
5. Kup	4. Form	2. – 5. Form
4. Kup	5. Form	3. – 6. Form
3. Kup	6. Form	3. – 7. Form
2. Kup	7. Form	4. – 8. Form
1. Kup	8. Form	4. – 9. Form
Jugend	4. – 7. Form	8. – 11. Form
ab 1. Dan / Poom		
bis 14 Jahre		6. – 10. Form
bis 17 Jahre		6. – 11. Form
bis 40 Jahre		6. – 13. Form
bis 50 Jahre		8. – 15. Form
ab 60 Jahre		9. – 16. Form