

Theorieanforderungen zur Kup-Prüfung



TuS Bramsche e. V.

Abt. Taekwondo

Stand: 13.06.2019

Zum 9. Kup

Geistige Hintergründen des Taekwondo

Was ist Tae Kwon Do?

Koreanischer Weg zur Selbstverteidigung

Was heißt Tae Kwon Do?

Tae: Springen, stoßen und schlagen mit den Füßen

Kwon: Faust- und Handtechniken

Do: Geistige Entwicklung

Woher kommt Tae Kwon Do?

Südkorea

Wie heißt der Tae Kwon Do Anzug?

Dobok

Wie heißt der Gürtel?

Ty

Verhalten in Dojang

1. Erscheine pünktlich vor dem Training
2. Verneige Dich vor dem Betreten und dem Verlassen der Trainingshalle und vor jeder Partnerübung
3. Binde Deinen Gürtel korrekt bevor Du die Trainingshalle betrittst
4. Halte den Dojang sauber
5. Trage einen weißen, sauberen Dobok mit dem passendem Gürtel, weibliche Sportler tragen zusätzlich ein weißes Hemd unter dem Dobok
6. Trage keine Schuhe, wir trainieren Barfuß
7. Lege vor Trainingsbeginn Uhren, Ohrringe, Ketten, Ringe, Armbänder und Piercings ab
8. Trage keine offenen Haare (Haarspange/Haargummi verwenden)
9. Halte Deine Finger- und Fußnägel kurz und achte auf eine ausreichende Körperhygiene
10. Vermeide unnötiges Sprechen während des Trainings
11. Melde Dich während des Trainings vor dem Verlassen des Dojang beim Trainer ab
12. Lehne Dich nicht an die Wand, auch nicht im sitzen
13. Benutze keine Kraftausdrücke und fluche nicht
14. Behandle Deine Trainer und jeden Partner Achtungsvoll, mit Respekt und nehme Rücksicht auf sie, sei stets höflich und hilfsbereit
15. Der Konsum von Lebensmitteln (auch Kaugummis) und alkoholhaltigen Getränken ist verboten
16. Das Rauchen ist in der Trainingshalle untersagt
17. Glasflaschen sind im Dojang verboten, getrunken wird nur mit Erlaubnis der Trainer
18. Das Betreten der Geräteräume oder die Entnahme von Trainingsutensilien aus dem Schrank erfolgt nur auf Anweisung der Trainer
19. Handys sind auf Lautlos zu stellen und bleiben in der Tasche
20. Führe nie Übungen ohne die Gegenwart der Trainer aus

Deutsche und koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Vorwärtstritt	Ap Chagi
Vorwärts-Aufwärtstritt	Ap Ollio Chagi
Abwärtstritt	Naeryo Chagi
Außensichel	Bakkat Chagi
Innensichel	An Chagi
Tiefblock	Arae Makki
Kopfblock	Olgul Makki
Mittelteilblock Innenseite	Momtong An Makki
Mittelteil Fauststoß	Momtong Jirugi
Fauststoß Kopf seitengleich	Olgul Bandae Jirugi
Grußstellung	Moa Sogi
Kleine Parallelstellung	Naranhi Sogi
Kleine Vorwärtsstellung	Ap Sogi
Große Vorwärtsstellung	Ab Kubi
Rückwärtsstellung	Dwit Kubi

Zum 8. Kup

Geistige Hintergründen des Taekwondo

Körperzonen:

- Tiefteil: Heißt **Arae** und ist die Höhe unter dem Bauchnabel abwärts.
Mittelteil: Heißt **Momtong** und ist die Höhe vom Bauchnabel bis Schlüsselbein.
Hochteil: Heißt **Olgul** und ist die Höhe vom Schlüsselbein aufwärts.

Wie heißt die Trainingshalle?

Dojang

Was ist das Kukkiwon

Zentrale des Weltverbandes WT in Seoul, Korea

Warum verbeugen wir uns, wenn wir die Halle betreten?

Wir begrüßen die Trainer und Mitschüler und konzentrieren uns nur auf das Training!!!

Wann ist Taekwondo nach Deutschland gekommen und durch wen?

Im Oktober 1965 durch General Choi Hong-Hi

Nenne die zu erreichenden Ziele im Taekwondo!

- Höflichkeit
- Integrität
- Durchhaltevermögen
- Selbstdisziplin
- Unbezwingbarkeit

Was sind Poomse?

Bewegungsformen ; Von altersher werden Hyongs und anschließend Poomse dazu benutzt, Techniken zu erlernen, sie zu Abwehr und Angriff miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden und dabei gleichzeitig Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen.

Deutsche und koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Alle zum 9. Kup und folgende:

Fußspanntritt	Paltung Dolyo Chagi
Seitwärtstritt	Yop Chagi
Gesprungener Vorwärtsfußtritt	Twio Ap Chagi
Pushing-Tritt	Mireo Chagi
Doppel-Handkantenblock	Sonnal Momtong Makki
Doppelblock Kopf-Mittelteil	Jumok Sang Makki
Keilblock	Momdong Hechyo Makki

Kopff Fauststoß (seitengleich/-verkehrt)

Handkantenschlag (außen, innen)

Doppelfauststoß

Große Parallelstellung

Olgul Jirugi (bandae/baro)

Sonal Chigi (an/bakkat)

Dubeon Jirugi

Juchum Sogi

Zum 7. Kup

Geistige Hintergründen des Taekwondo

Wie hießen die drei Königreiche um 600 n. Chr. in Korea?

Koguryo, Silla und Baekje ;

Wie ist die Gliederung unserer Fachverbände?

- WT ⇒ World Taekwon-Do;
- ETU ⇒ Europäische Taekwon-Do Union ;
- DTU ⇒ Deutsche Taekwon-Do Union ;
- NTU ⇒ Niedersächsische Taekwon-Do Union ;
 - ⇒ Bezirksfachverbände ;
 - ⇒ Kreisfachverbände ;

Was bedeutet die koreanische Flagge?

Das koreanische Flagge ist das rot - blaue Ying-Yang Zeichen, daß bereits dem damaligen koreanischen Kaiserreich als Nationalzeichen diente. Umgeben ist das Zeichen von vier schräg gestellten Zeichen aus der Pakwaschrift, bedeutend für Himmel, Wasser, Feuer und Erde, gleich den vier Himmelsrichtungen.

Nach welchem Wertungssystem wird gekämpft?

Brasilianisches K.O.-System

Was versteht man unter K.O.?

Wenn ein Kämpfer durch einen regulären Treffer getroffen und kampfunfähig ist und der Kampfleiter in Sekundenintervallen bis zehn gezählt hat.

Welche Schutzbestimmungen gibt es bei K.O. ?

Wenn ein Kämpfer durch Auszählen oder nach Ablauf der Minutenfrist durch Trefferwirkung kampfunfähig ist, egal ob regulär oder regelwidrig, tritt eine Sperre, vom Arzt verordnet, vom Tag des K.O. für 4 Wochen ein.

Deutsche und koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Alle zum 8. Kup und folgende:

Gesprungener Seitwärtstritt	Twio Yop Chagi
Halbkreisfußtritt	Dollyo Chagi
Körperdrehtritt seitwärts	Momtollyo Yop Chagi
Körperdrehtritt rückwärts	Momtollyo Dwit Chagi
Auswärtsblock mit dem äußeren Unterarm	Momdong Pakkat Palmok Pakkat Makki
Umgekehrter Fauststoß	Jeocho Chirugi
Starker Block	Goduro Makki
Tief- und Mittelteilblock	Kawi Makki
Überkreuzstellung	Koa Sogi

Zum 6. Kup

Wettkampfordnung Poomsae

Geltungsbereich

Die Wettkampfordnung für Poomsae Meisterschaften (WOP) gilt für Wettbewerbe, die innerhalb der Deutschen Taekwondo Union von ihren Mitgliedern ausgetragen werden.

Voraussetzungen

Voraussetzung an einer Meisterschaft ist die Zugehörigkeit des Teilnehmers zur Deutschen Taekwondo Union, die durch den DTU Pass anzuzeigen ist.

Eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen muss vorliegen.

Bekleidung

Die Bekleidung der Teilnehmer besteht aus einem sauberen, sich in einem guten Zustand befindlichen weißen Dobok. Teilnehmerinnen können ein weißes T-Shirt unter der Jacke tragen.

Die Teilnehmerinnen dürfen keine zusätzlichen Gegenstände (Schmuck o.ä. im Sinne von auffallend, groß, lose) tragen.

Wettkampfbereich / Wettkampffläche

Die Wettkampffläche (s. A 1) ist 10 x 10 Meter groß.

Die Jury befindet sich ca. einen Meter vor dem Wettkampfflächenquadrat

Ein Startpunkt, der durch eine farbige runde Klebefläche markiert ist, befindet sich, mittig zu den Seiten, zwei Meter vom Mittelpunkt der Wettkampffläche entfernt. Der Startpunkt hat einen Durchmesser von 40 cm (alternativ kann ein aufgeklebtes Kreuz mit 40 cm Streifenlänge verwendet werden).

Ein Eintrittspunkt, befindet sich an der Wettkampffläche. Diese Eintrittsmarkierung richtet sich nach den Hallengegebenheiten, sollte aber an der Grundlinie 3 der Wettkampffläche liegen.

Kampfgericht

- Das Kampfgericht setzt sich aus der Jury und dem Punktgericht zusammen.
- Die **Jury** besteht aus der Wettkampfflächenleitung (Leiter und ggf. Vertretung). Assistenten (ohne Stimmrecht) können die Jury unterstützen. Die Jury ist für die Koordinierung des Kampfgerichts, die Listenführung, die Punkteerfassung, die Kommandogabe, sowie die Errechnung des jeweiligen Punkteergebnisses der von den Punktrichtern gegebenen Bewertungen zuständig.
- Das **Punktgericht** setzt sich aus fünf oder sieben Punktrichtern zusammen. Auch der Vorsitzende kann in die Punktevorgabe einbezogen werden.
- Das Kampfgericht vertritt die DTU nach außen und hat deshalb auf die Einhaltung der Wettkampfordnung und auf die korrekte Abwicklung des Meisterschaftsablaufes zu achten.

- Keine in der Wettkampfleitung oder im Kampfgericht tätigen Personen dürfen gleichzeitig als Teilnehmer oder Betreuer an der jeweiligen Meisterschaft mitwirken.

Verhalten der Wettkämpfer

Der Wettkämpfer steht nach dem Voraufruf durch die Jury am markierten Eintrittspunkt der Wettkampffläche in disziplinierter Haltung.

Nach dem Hauptaufruf geht der Wettkämpfer vom Eintrittspunkt (nachdem er der Jury oder einem Punktrichter seine Form mitgeteilt hat, sofern diese nicht durch das Los bestimmt wurde) auf die Wettkampffläche zum markierten Startpunkt.

Wertungsablauf

Die Bewertung erfolgt als offene Wertung mittels Punktwertungstafeln oder elektronischer Anzeige.

Die Jury wartet, bis die Punktrichter nach beendeter Vorführung durch Ergreifen der Wertungstafeln ihre Bereitschaft zu Bewertung anzeigen und fordert diese sodann zum gleichzeitigen Ziehen der Punktetafeln auf.

Punkteabzüge

Bewertet wird die jeweilige Vorführung unter Beachtung der Bewertungskriterien und der zu berücksichtigenden Punkteabzüge.

Über die Punkteabzüge entscheiden die Punktrichter in eigener Verantwortung, wobei Hinweise von den Mitgliedern des Kampfgerichts gegeben werden können.

Grundsätzlich ist ein Punkteabzug folgendermaßen vorzunehmen

bei jedem **leichten** Fehler 0,1 Punkte

bei jedem **schweren** Fehler 0,3 Punkte

- Ein **leichter** Fehler liegt vor, wenn ein untergeordneter oder geringwertiger Mangel auffällt.
- Ein **schwerer** Fehler liegt vor, wenn ein schwerwiegender oder gravierender Mangel auffällt.

Bewertung

Zu Anfang des Wettbewerbes erhält jeder Wettkämpfer vier Basispunkte für den Bereich Technik. Im Bereich Präsentation können maximal 6 und minimal 1,5 Punkte vergeben werden.

Das Punktekonto im Bereich der Technikwertung reduziert sich um die zu berücksichtigten Punkteabzüge.

Die Bewertungen der Punktrichter werden addiert, wobei die höchste und die niedrigste Bewertung jeweils im Bereich Technik und Präsentation gestrichen wird.

Bei einem Formenvortrag werden die Technik und die Präsentation getrennt voneinander bewertet.

Der Focus der Bewertung der **Technik** ist gerichtet auf:

- Exaktheit und Details der Poomsae
- Genauigkeit der Basisbewegung
- Balance

Der Focus der Bewertung der **Präsentation** ist gerichtet auf:

- *Geschwindigkeit* und *Kraft*
- *Koordination* von *Rhythmus* und *Geschwindigkeit* sowie *Weichheit* und *Kraft*
- *Ausdruck* von *Energie*

Deutsche und koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Alle zum 7. Kup und folgende:

Gegenkreistritt

Huryo Chagi (Ap Dollyo Chagi)

Gesprungener Körperdrehtritt rückwärts

Twio Momtollyo Dwit Chagi

Reihentritt

Yonosok Chagi

Doppelhandkantenblock

Sonal Are Makki

Handkantenschlag mitte-innen

Hansonal Momtong Bakkat Makki

Flachhand-Vertikalstich

Pyonsoncut Sewo Chirugi

Rechter Stand / Linker Stand

Oreun Sogi / Wen Sogi

Zum 5. Kup

Notwehrrecht

Was ist Notwehr?

Das Recht auf Notwehr ist im Strafgesetzbuch (StGB) gesetzlich verankert und lautet:

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

Was ist Notwehrüberschreitung?

- Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.
- Grundsätzlich ist zu sagen: Der Angriff kann sich gegen Gesundheit, Leben, Besitz und Ehre von der eigenen Person oder einer anderen Person richten. Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein. Die Abwehr darf nur zum Ziel haben, den Gegner von seinem Angriff abzubringen oder ihn vor einem erneuten Angriff zu stoppen. Überschreitet man die Grenzen der Notwehr, so ist man zum Schadenersatz gegenüber dem Geschädigten verpflichtet.
- Handelt der Verteidiger jedoch in Bestürzung, Furcht oder Schrecken, dann ist eine Übertretung nicht strafbar. Ferner ist es von Vorteil, wenn Sie für eine Notwehrhandlung Zeugen benennen können.
- Eine Notwehrsituation besteht, wenn der Angriff gerade beginnt oder sein Beginn unmittelbar bevorsteht.
- Wer einen Angriff provoziert und in der nun vorhandenen Notwehrlage den Angreifer verletzt, handelt nicht in Notwehr.
- Die Problematik der Notwehr soll nicht dazu führen, dass man nur aus Gründen einer etwaigen Bestrafung völlig auf eine Selbstverteidigung verzichtet. Wer Grundlos angegriffen wird, darf sich selbstverständlich verteidigen.

Deutsche und koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Alle zum 6. Kup und folgende:

Gesprungener Vorwärtstritt	Twio Ap Chagi
Körperdrehtritt gegenkreis	Momtollyo Huryo Chagi
Gesprungener Seitwärtstritt	Twio Yop Chagi
Handkantenkopfblock, Handkantenschlag	Sonnal Jebipum Mok Chigi
Faustrückenschlag, Vorwärtsschlag	Dung Jumok Ape Chigi
Handflächenblock nach unten	Batangsong Nullo Makki
Handflächenblock nach innen	Batangson An Makki
Kreuzblock	Otgoro Makki
Umgekehrter Flachhand-Vertikalstich	Gawison Cut Chirugi

Zum 4. und 3. Kup

Deutsche und koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken

4. Kup (blauer Gürtel)

Unterarmblock nach außen	An Palmok Pakkat Makki
Verstärkter Block zur Seite	Tu Palmok Pakkat Makki
Keilblock	Hechyo Makki
Handballenblock	Bantangson Makki
Handkantenblock nach oben	Hansonal Jebipum Makki
Innenhandkantenblock	Sudo Yop Makki
Ellenbogenstoß nach vorne	Palkup Ap Chiki
Doppelter Vertikalfauststoß	Jumok Sewo Chirugi
Umgekehrter Doppelfauststoß	Ap Jumok Twijibo Jirugi
Handkantenschlag kombiniert mit Handkantenkopfblock	Sonkal Jebipum Mok Chiki
Umgekehrter Flachhandstich	Pyonson Kut Jochyo Chirugi
Rückwärtstritt	Tora Yop Chagi
Gesprungener Seitwärtsfußtritt	Tymio Yop Chagi
Gesprungener Abwärtsfußtritt von außen	Tymio An Naeryo Chagi
Fersendrehschlag	Pandae Dolyo Chagi
X-Stellung	Kyocha Sogi

3. Kup (blauer Gürtel mit braunem oder roten Streifen)

siehe Technikpool blau (4. Kup)

Wettkampfregeln Vollkontakt

Allgemeines

Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Kampfturnier:

Zugehörigkeit der DTU durch Pass anzuzeigen, Sportler muss in einem gesundheitlich einwandfreiem Zustand sein und nimmt unter der Maßgabe eigenverantwortlich teil, Minderjährige Teilnehmer benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

Durch die Anmeldung zu einem Turnier wird vom Teilnehmer die Wettkampfordnung der DTU sowie die Anti-Doping Regeln in allen Teilen anerkannt.

Kampfbekleidung:

Die Kampfbekleidung der Wettkämpfer besteht aus einem Taekwondo Dobok sowie der Schutzbekleidung. Die Schutzbekleidung des Kämpfers besteht aus einer Weste, Kopfschutz (weiß, rot oder blau), Zahnschutz (weiß oder transparent), Leisten-/Tiefschutz, Unterarm- und Schienbeinschützer, Handschützern sowie bei PSS Westen die entsprechenden Socken mit Sensoren. Leisten-/Tiefschutz und Unterarm- und Schienbeinschützer sind unter dem Taekwondo Dobok zu tragen. 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 Fuß- und Fingernägel müssen kurz geschnitten sein. Die Wettkämpfer dürfen keine andere als die oben genannte Bekleidung oder zusätzliche Sachen bei Wettkämpfen tragen. Auf dem Kopf darf ausschließlich der Kopfschutz getragen werden. Es ist zulässig, aus religiösen Gründen ein Tuch unter dem Kopfschutz und im Dobok zu tragen, jedoch darf der Gegner nicht gestört oder behindert werden. Tapes und Bandagen an Händen und Füßen müssen am Kontrolltisch oder vom Kampfleiter vor Kampfbeginn begutachtet werden. Es kann die Meinung des Turnierarztes eingeholt werden.

Bei Meisterschaften ohne PSS Weste müssen die Kämpfer der Jugend B,C,D Fußschützer tragen. Bei Meisterschaften ohne PSS Helm müssen die Kämpfer der Jugend B,C,D einen Kopfschutz mit Visier tragen

Kampffläche:

Quadrat: Der Wettkampfbereich besteht aus einer Kampffläche und einem farblich hervorgehobenen Sicherheitsbereich. Die Kampffläche ist 8 m x 8 m und um diese herum befindet sich der zu allen Seiten gleichweite Sicherheitsbereich. Der Sicherheitsbereich soll mindestens 1 m und kann bis zu 2 m breit sein. Bei einem Podest kann der Sicherheitsbereich zum Schutz der Wettkämpfer erweitert werden.

Oktagon: Der Wettkampfbereich besteht aus einer Kampffläche und einem farblich hervorgehobenen Sicherheitsbereich. Die Kampffläche ist ein Oktagon mit einem Durchmesser von 8 m, und acht gleichen Schenkeln von 3,30 m. Der Sicherheitsbereich zwischen Außenlinie und Grenzlinie bildet ein Quadrat. Der Wettkampfbereich soll nicht kleiner als 10 m x 10 m und nicht größer als 12 m x 12 m sein.

Gewichtsklassen:

Der Teilnehmer muss im Turnierjahr das erforderliche Alter erreichen.

Die Alters- und Gewichtsklassen richten sich jeweils nach den aktuellen Vorgaben der WT.

Senioren Alter 17 und älter

Junioren Alter 15 bis einschließlich 20 Jahre

Jugend A Alter 15 bis einschließlich 17 Jahre

Jugend B Alter 12 bis einschließlich 14 Jahre

Jugend C Alter 9 bis einschließlich 11 Jahre

Jugend D Alter 7 bis einschließlich 8 Jahre

Das Gewicht ist in männliche und weibliche Klassen unterteilt. Das zu meldende Gewicht ist der jeweiligen Ausschreibung oder der aktuellen Wettkampfordnung Kampf zu entnehmen.

Kommandos im Wettkampf:

Chung: **Blau**; Hong: **Rot**; Cha-ryoet: **Achtung**; Kyeong-rye: **Verbeugen**; Tscha-u-yang-u: **Drehen**
Joon-bi: **Fertig (Kampfstellung)**; Shi-jak: **Start**; Kal-yeo: **Trennen**; Keu-man: **Stopp, Ende**;
Kye-sok: **Weiterkämpfen**; Kye-shi: **Zeitstopp für max.1 Minute**; Shi-gan: **unbegrenzter Zeitstop**;
Joo-eui: **Ermahnung**; Kyong-go: **Verwarnung**; Gam-jeom: **Minuspunkt**; Chung Seung: **Blau gewinnt**; Hong
Seung: **Rot gewinnt**; Woo-se-girok: **Überlegenheitskarte benutzen**; Bi Kim: **Unentschieden**

Zahlen 1-10:

Ha-nah, Duhl, Seht, Neht, Da-seot, Yeo-seot, Il-gop, Yeo-dul, A-hop, Yeol.

Bewertung

Erlaubte Techniken:

Fausttechniken mit geballter Faust, d.h. mit den Knöcheln des Zeige - und Mittelfingers.

Fußtechniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.

Erlaubte Angriffsflächen:

Rumpf: Angriffe auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers. Faust - und Fußtechniken sind erlaubt. Angriffe auf die durch die Kampfweste ungeschützte Rückenpartie sind erlaubt ausgenommen der Wirbelsäule.

Gesicht: Nur Angriffe mit dem Fuss sind erlaubt.

Erlaubte Techniken

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

Fußtechnik: Technik mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels

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
- f) Ein (1) Punkt für jedes „Gam-jeom“, das an den gegnerischen Wettkämpfer vergeben wird

Trefferpunkte

Rumpf: Der blau oder rot markierte Bereich auf der Kampfweste

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

Verbotene Handlungen:

Verbotene Handlungen werden mit einem „Gam-jeom“ durch den Kampfleiter bestraft. Ein „Gam-jeom“ wird als ein (1) zusätzlicher Punkt für den gegnerischen Wettkämpfer gezählt.

Verbotene Handlungen sind:

- Übertreten der Grenzlinie
- Hinfallen,
- Den Kampf vermeiden oder verzögern,

- Festhalten oder Schieben des Gegners,
- Angriff unterhalb der Hüfte,
- Angriff nach dem Unterbrechungszeichen („Kal-yeo“),
- Schlagen ins Gesicht mit der Hand,
- Knie-/Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie,
- Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner,
- Angriff auf die PSS Weste mit der Fußsohle und -seite mit dem Knie in Clinch-Position („Monkey Kick“ oder „Fish Kick“),
- 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
- Unsportliches Fehlverhalten des Kämpfers oder Coach

Sieg durch Abbruch des Kampfleiters (RSC)

Der Kampfleiter erklärt RSC in folgenden Situationen:

- Falls ein Kämpfer durch eine erlaubte Technik niedergeschlagen wurde und bei „Yeo-dul“ (acht) nicht weiterkämpfen kann oder der Kampfleiter unabhängig des Anzählens entscheidet, dass der Kämpfer nicht mehr weiterkämpfen kann.
- Falls ein Kämpfer nach dreimaliger Aufforderung nicht kampfbereit ist.
- Falls die Sicherheit des Kämpfers gefährdet ist.
- Falls der offizielle Turnierarzt feststellt, dass ein Kämpfer aufgrund einer Verletzung nicht mehr weiterkämpfen soll.

Sieg nach Punkten (PTF)

- Der Sieger wird durch das Gesamtpunkteergebnis nach 3 Runden bestimmt.
- Sieg durch 20 Punkte Unterschied (PTG)
- Sieg durch Golden Point (GDP)
- Sieg durch Überlegenheit (SUP)
- Sieg durch Aufgabe (WDR)
- Sieg durch Disqualifikation (DSQ)
- Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters (PUN): Der Kampfleiter erklärt PUN in folgender Situation: Falls ein Kämpfer zehn (10) „Gam-jeoms“ erhalten hat.
- Sieg durch Disqualifikation durch unsportliches Verhalten (DQB)

Niederschlag:

Ein Niederschlag wird dadurch bestimmt, dass ein Kämpfer durch eine erlaubte Technik niedergeschlagen wird.

- 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.

Verfahren bei einem Niederschlag:

Wenn der niedergeschlagene Wettkämpfer bei „Yeo-dul“ (Acht) keine Anzeichen zur Weiterführung des Kampfes macht, zählt der Kampfleiter weiter bis „Yeol“ (Zehn) und erklärt den anderen Kämpfer zum Sieger durch RSC.

Technikprinzipien

Allgemeines

Bei nahezu allen Verteidigungs- und Angriffstechniken mit den Armen, bei den Beintechniken und Stellungen greifen jeweils bestimmte Prinzipien. Am wichtigsten sind diese beim Erlernen der Technik in der Grobform (bei Anfängern) anzuwenden. Mit Erreichen der Feinform (bei Fortgeschrittenen) und der Wettkampfform (bei Meistergraden) rücken sie immer mehr in den Hintergrund. Mit steigender Technik-Sicherheit werden auch die Wege und die Ausholbewegungen flüssiger und in die Gesamtbewegung integriert und optimiert. Wesentlich ist hierbei, dass der Weg der Technik von der Start- bis zur Endposition möglichst schnell und ohne Umwege erfolgt und mit Kraft einrastet. Durch jeden Umweg und unnötige Körperspannung wird die Technik langsamer und verliert somit an Effektivität. Dies hat ebenfalls Auswirkungen auf die Kraftentwicklung und somit auf die gesamte Wirksamkeit. Ziel aller Taekwondo Techniken soll es sein, mit möglichst wenig Energieaufwand die größtmögliche Wirkung zu erzielen.

Stellungen

Wie bei allen Dingen, bei denen es auf Stabilität, Flexibilität, Festigkeit, Aufnahme von Kräften und Gleichgewicht ankommt, wird im Taekwondo auf die Stellungen sehr großen Wert gelegt. Die Stellungen im Taekwondo sind die Basis für alle Techniken. Daher wird bei der Ausführung dieser Stellungen sehr großen Wert gelegt. Schleichen sich hierbei Fehler ein, so hat das schwerwiegende Konsequenzen. Die Standhaftigkeit geht zurück, die Kontrolle des Gleichgewichts verringert sich und die Effektivität der Technik reduziert sich.

Gleichgewicht

Das Gleichgewicht hat bei der Ausführung der Technik einen wesentlichen Bestandteil. Es ist abhängig vom Stand und dem Körperzustand insgesamt. Wenn der Körper im ausgeglichenen Gleichgewicht gehalten wird, unterstützt es die Ausführung der Technik. Sie wird genauer in der Ausführung und unnötige „Umwege“ bei der Bewegung bleiben aus.

Weg der Technik

Der Weg der Technik ist entscheidend für die letztendliche Kraft der Technik. Wenn man sich die Taekwondo-Techniken genauer anschaut, fällt einem auf, dass sich die Handtechniken in einem bestimmten Raster bewegen. Der Ursprung jeder Handtechnik ist die Schulter. Weiter beeinflusst die Angriffsstufe die Richtung und den Weg einer Handtechnik. Was jedoch bei allen gleich ist, ist das Prinzip der Rotation. Das heißt, dass die Starthaltung entgegengesetzt der Enthaltung ausgeführt und bei der Durchführung gedreht wird.

Das Dreieck-Prinzip

Jede Armtechnik die exakt, schnell und auf kürzestem Weg zum Ziel bewegt wird, verläuft entlang der Schenkel eines gedachten Dreiecks, sofern keine Umwege beschrritten werden. Abhängig der Angriffsstufen und der Stellung verändert sich das Dreieck. Grundsätzlich kann man sagen, wenn die Endposition einer Technik, die Schlag-/Stoß- und Blockflächen bekannt sind, so kann man anhand dieses Prinzips den Startpunkt und den Weg dieser Technik bestimmen.

Der Gegenzug

Gemäß dem Newtonschen Gesetz hat jede Kraft eine gleichstarke Gegenkraft. Diese Kräfte bezeichnet man auch als Reaktionskräfte, die beim Taekwondo häufig zur Geltung kommen. Die Gegenzugbewegung bei der Ausführung von Techniken ist ein Paradebeispiel hierfür, z. B. bei einem Fauststoß mit dem rechten Arm wird der linke Arm in die Gegenrichtung gezogen. Daher ist bei der Ausführung der traditionellen Techniken gerade diese Gegenzugbewegung sehr wichtig und spielt bei jeder Technik eine bedeutende Rolle. Da auf Grund der Kraft in die eine Richtung den Körper mitzieht, muss eine Bewegung in die andere Richtung durchgeführt werden, damit der Körper im Gleichgewicht bleibt. Unterbleibt dieses, ist ein weiteres Agieren nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich.

Kraftentwicklung

Das Prinzip der Kraftentwicklung ist eines der wichtigsten Grundlagen des Taekwondo. Die Kraft ist eine Größe, die in eine Richtung gerichtet ist. Diese setzt sich wiederum aus der Masse mal der Beschleunigung zusammen. (Kraft = Masse x Beschleunigung)

Sonstiges

Reibungsverluste durch Muskelanspannung sollte möglichst vermieden werden. Die Muskeln und die gesamte Bewegung soll locker ausgeführt und nur zu dem Zeitpunkt des Auftreffens angespannt werden. Jeder Reibungsverlust führt zur Verringerung der Beschleunigung und somit zu einer geringeren Endgeschwindigkeit. Daher sollte man immer vor jedem Techniktraining gut aufgewärmt und vorgedehnt sein.

Zum 2. und 1. Kup

Deutsche und koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken

2. Kup (brauner oder roter Gürtel)

W-Block mit den Unterarmen	Santul Makki
Außendrehtritt	Bituro Chagi
Gesprungener Drehstoß	Tymio Dolyo Chagi
Gesprungener Doppel-Vorwärtstritt	Dubaldagan Ap Chagi
Gesprungener Fersendrehschlag	Tymio Pandae Dolyo Chagi
Gesprungener rückwärtiger Seitwärtsfußtritt	Tymio Tora Yop Chagi
Gesprungener Drehstoß	Tymio Dolyo Chagi

1. Kup (brauner oder roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

siehe Technikpool rot oder braun (2. Kup)

Wettkampfregele Vollkontakt und Poomsae

Technikprinzipien

siehe Technikprinzipien zum 4. und 3. Kup

Trainingslehre

Erklärungen zur Superkompensation

Durch wiederholte große Belastungen werden die Glykogenspeicher entleert, die der Körper in einem bestimmten Zeitraum wieder aufbaut. Hierbei ist der Körper bestrebt, neue Anforderungen vorwegzunehmen. Daher legt er für kurze Zeit einen vergrößerten Vorrat an Glykolen an. Tritt in dieser Zeit kein erneuter Belastungsreiz ein, verringert sich der Vorrat wieder auf das Anfangsniveau. Die ca. Zeiträume der Kompensation sind:

24 bis 36 Std.	nach anaerober Belastung
48 bis 72 Std.	nach aerober Belastung
72 bis 84 Std.	nach Krafttraining

Erklärungen zum Grundlagenausdauertraining

Die Grundlagenausdauer wird vornehmlich in der Dauerperiode (z. B. Joggen) trainiert. Sie ist die Haupttrainingsmethode zur Entwicklung und Verbesserung der allgemeinen aeroben Kondition.

Reizumfang: mind. 30 Min. bis zu 2 Stunden bei gleichbleibender Belastung. Die Pulsfrequenz ist Abhängig vom Trainingszustand und der Reizdauer (Einsatz eines Pulsmessers wird empfohlen).

Auf Grund der hohen Energievorräte in unserem Körper, besonders der nahezu unerschöpflichen freien Fettsäuren, steht uns bei sehr niedriger Belastungsintensität der aerobe Stoffwechselweg über mehrere Stunden ohne Leistungsverlust zur Verfügung.

Oft wird eine Leistungsentwicklung behindert, weil die Belastungsintensität zu hoch gewählt wurde. Immer noch glauben viele Sportler, je intensiver desto effektiver. Diese Vorstellung ist falsch!

Erklärungen zur Ontogenese

Im Sport besteht ein gesetzmäßiger Zusammenhang zwischen der Art und Weise der Belastungssteigerung und der Leistungsentwicklung. Für den Nachwuchssport gilt diese gesetzmäßige Beziehung ebenfalls, jedoch ist hier der Zusammenhang zur Ontogenese, zum Reifen, Wachsen und Entwickeln der jungen Sportlerpersönlichkeit unbedingt herzustellen.

1. Das Trainingskonzept muss alters-, entwicklungs- und anforderungsgerecht sein
2. Die abzufordernden Leistungen müssen dem ausbildungsabhängigen Stand entsprechen

Erklärung zur Periodisierung eines Trainings

Die Struktur der Wettkampftätigkeit - vor allem das Leistungssystem und seine Struktur - ist exakt zu analysieren, die daraus abgeleiteten Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der Sportler sind zu definieren und adäquate Trainingsinhalte, -methoden und -mittel auszuwählen bzw. zu entwickeln. Der zielgerichtete Aufbau der sportlichen Leistungsfähigkeit vollzieht sich als ein hierarchisches System von kürzeren und längeren Abschnitten des Trainings bzw. von Trainingszyklen (Mikro-, Meso-, Makrozyklen)

Für den objektiven Charakter der Trainingszyklisierung gibt es eine Reihe von Gründen:

1. In kleinen, mittleren und großen zeitlichen Dimensionen des Trainings muss ständig ein optimales Beanspruchungs-Wiederherstellungs-Verhältnis aufrechterhalten werden
2. Der systematische Wechsel von Belastung und Erholung ermöglicht, dass der Sportler seine optimalen Adaptionmöglichkeiten ausschöpft. Bei systematisch wechselnder Aufgabenstellung ergeben sich ständig neue Reizqualitäten
3. Eine bestimmte, von Gesetzmäßigkeiten und der Logik des sportlichen Trainings abhängige Reihenfolge muss eingehalten werden.
4. Trainingszyklen sind durch zielabhängige inhaltliche und zeitliche Strukturen charakterisiert
5. In vielen Fällen prägt das Wettkampfsystem die Zyklisierung des Trainings erheblich

Nenne die Sicherheitsregeln beim Strecken

Zu vermeiden sind u. a.

- Beugung ohne Abstützung
- Eine verkürzte Halswirbelsäule
- Angehaltene Atmung
- Über die Schmerzgrenze hinaus zu dehnen
- Gelenkbelastende Stretchingübungen

Erklärungen zum dynamischen Adaptionsreiz beim Dehnen

Einen dynamischen Adaptionstreiz setzen heißt, mit vier bis fünf kleinen kontrollierten Bewegungen an der Dehngrenze zu arbeiten. Die Bewegung wird über ein Gelenk, welches direkt an der Dehnung beteiligt ist, ausgeführt. Diese Techniken sind anspruchsvoll und äußerst effizient.

Nenne die 8 Pflichtbereiche des Strecktrainings

1. Oberschenkelmuskulatur hinten
2. Oberschenkelmuskulatur vorne
3. Oberschenkelmuskulatur mitte
4. Brustkorbmuskulatur vorne
5. Halsmuskulatur hinten und seitlich
6. Bauchmuskulatur
7. Gesäßmuskulatur
8. Wadenmuskulatur