

# TuS BRAMSCHE e. V. / ABT.: TAEKWONDO

## Geschichte des Taekwondo

**Tae** Steht für alle Beintechniken

**Kwon** Wörtlich "Faust", steht für alle Armtechniken

**Do** Der Weg, der geistige Hintergrund. (Ehtik, Moral, Werte)

Die Vorläufer des TKD sind ca. 2000 Jahre alt.

Durch kriegerische Auseinandersetzungen um ca. 600 n.Chr. wurden Taekyon und Subbaki, wie diese Vorläufer genannt wurden, perfektioniert. Nachdem die drei Königreiche Koguryo, Silla und Baekje zum Königreich Koryo vereinigt waren, wurden die Kämpfkünste von der Kriegerkaste, den Hwarang, weiterentwickelt. Aber durch friedliche Zeiten gerieten sie in Vergessenheit.

Nach dem 2. Weltkrieg entwickelte General Choi Hong Hi das "moderne Taekwondo" aus diesen Vorläufern. 1965 wurde TKD durch ein Demonstrationsteam erstmals in Deutschland präsentiert.

Mit der Gründung der World Taekwondo Federation (WTF) Ende der siebziger Jahre erhielt TKD die letzte Weiterentwicklung zu einem modernen Wettkampfsport.

Seit Sydney 2000 ist nun Taekwondo olympische Disziplin.

## Wozu dienen die 1-2-3 Schritt - Kämpfe?

Die Grundtechniken werden in abgesprochenen Kämpfen zur Anwendung gebracht.

Dabei ist das korrekte Timing und die Zielsprache wichtig. Außer den Abwehrtechniken darf kein Angriff den Partner berühren, dem Betrachter soll die Beherrschung der Techniken präsentiert werden.

## Welchen Sinn haben formenerklärende 1 - Schritt - Kämpfe

Siehe oben, zusätzlich:

Der Ausführende soll die Kombinationen der Poomse in Anwendung verstehen lernen.

## Notwehrparagraf § 32 StGB

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.

## Was ist Notwehrüberschreitung?

§ 33 StGB sagt aus: Überschreitet der Verteidiger die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

## Grundsätze:

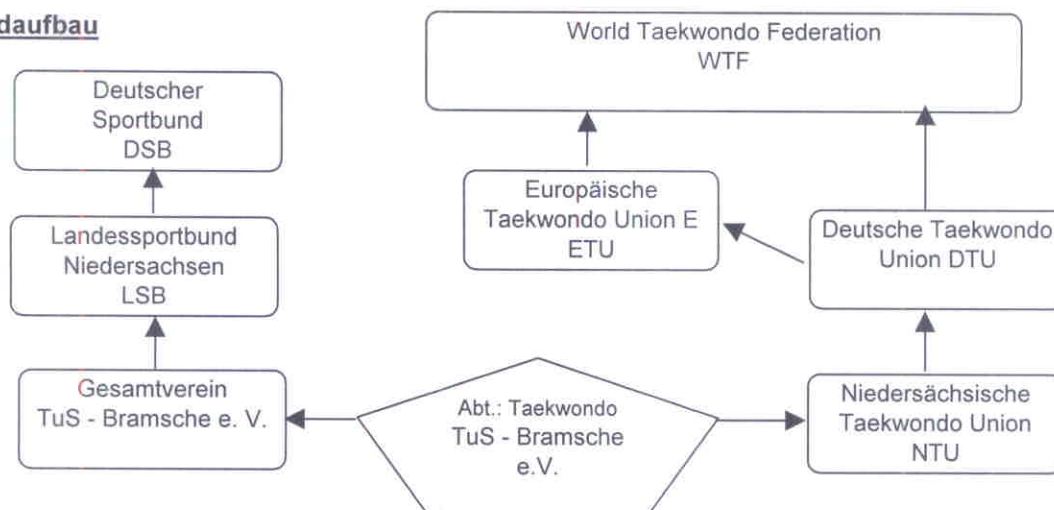
Ein Angriff kann gegen Gesundheit, Leben, Besitz und Ehre gerichtet sein.

Ein Angriff darf nicht provoziert werden.

Eine Notwehrsituation besteht nur, wenn ein Angriff unmittelbar gegenwärtig ist.

Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muß gewahrt sein.

## Verbandaufbau



# TuS BRAMSCHE e. V. / ABT.: TAEKWONDO

## Grundbegriffe

Dojang	- Übungsraum, Trainingshalle
Tobok	- Taekwondo-Anzug
Ty	- Taekwondo-Gürtel
Sabum	- Trainer, Lehrer, Meister (4. Dan)
Sabumnim	- Meisterlehrer, Großmeister (ab 5. Dan)
Kihap	- Kampfschrei
Kukkiwon	- Zentrale des Weltverbandes WTF in Seoul, Korea

## Dojang – Regeln

- Beim Betreten und Verlassen des Dojangs - grüßen!
- Pünktlich zur Trainingseinheit den Dojang betreten!
- Bei Verspätung den Trainer grüßen (Verbeugung) und nach seiner Anweisung in die Gruppe einreihen!
- Aufmerksam den Trainingsanweisungen folgen und nicht die Übungseinheit stören!
- Neben einer sauberen und ordentlichen Trainingskleidung (Tobok), ist auch der Körper zu pflegen.
- Die Füße sind geruchsneutral, Finger- und Fußnägel kurz (Verletzungsgefahr)!
- Ein bis zwei Stunden vor dem Training keine schweren Speisen zu sich nehmen
- Nicht alkoholisiert zum Training erscheinen!
- Keine „Kraftausdrücke“ benutzen und nicht fluchen!
- Bei vorzeitigem Verlassen der Übungseinheit beim Trainer abmelden! (Verbeugung)

## Kommandos

- Charyot - Achtung
- Kyungje - Grüßen
- Chunbi - Ausgangsstellung einnehmen
- Sijak - anfangen
- Kallyo - trennen
- Guman - Ende (- des Kampfes)
- Palvako - Beinwechsel
- Tora - Kehrtwendung
- Paro - Ende der Übung
- Cuy-oh - Pause

## Bewegungsrichtungen

- Ap - vorwärts
- Yop - seitwärts
- Dwit - rückwärts
- Ollyo - aufwärts
- Naeryo - abwärts
- An - einwärts (nach innen)
- Bakkat - auswärts (nach außen)
- Baro - gegenseitig
- Bandae - gleichseitig
- Tollyo - halbkreisförmig
- Huryo - umgekehrt halbkreisförmig
- Momtollyo - hintenherum gedreht
- Hechyo - keilförmig
- Jebipum - schwalbenförmig, Oberkörper eingedreht
- Otagoro - kreuzförmig

## Stellungen

- Moa sogi - Grußstellung
- Pyonhi sogi - Kleine Parallelstellung
- Chuchum sogi - Große Parallelstellung
- Ap sogi - Vorwärtsstellung
- Ap gubi - Vorwärtsbeugestellung
- Dwit gubi - Rückwärtsbeugestellung
- Koa sogi - Überkreuzstellung
- Bom sogi - Tigerstellung
- Hakdari sogi - Einbeinstellung

## Zahlen

<input type="checkbox"/> Hana	1	il	1.
<input type="checkbox"/> Dul	2	i	2.
<input type="checkbox"/> Set	3	sam	3.
<input type="checkbox"/> Net	4	sa	4.
<input type="checkbox"/> Tasot	5	oh	5.
<input type="checkbox"/> Yosot	6	yuk	6.
<input type="checkbox"/> Ilgop	7	chil	7.
<input type="checkbox"/> Yodol	8	pal	8.
<input type="checkbox"/> Ahop	9	gu	9.
<input type="checkbox"/> Yul	10	sip	10

## Trainingsinhalte, Disziplinen

- Gibon donjak - Grundschnelle
- Ilbo taeryon - Ein-Schritt-Kampf
- Ibo taeryon - Zwei-Schritt-Kampf
- Sambo taeryon - Drei-Schritt-Kampf
- Poomse / Hyong - Bewegungsformen
- Taeguk - Diagramm (Elemente)
- Gyorugi - Freikampf
- Hosinsul - Selbstverteidigung
- Kyekpa - Bruchtest

## Aktionsstufen

- Olgul - obere Stufe (Scheitel bis Schlüsselbein)
- Momtong - mittlere Stufe (Schlüsselbein bis Nabel)
- Arae - untere Stufe (Nabel bis Füße)

## Grundbegriffe

- Sogi - Stellung
- Gubi - Beugestellung
- Makki - Abwehr
- Jirugi - Stoß
- Chirugi - Stich
- Chigi - Schlag
- Chagi - Tritt