Taekwondo – Basics I

Weiß/Gelb- bzw. Gelb-Gurt

1. Die Bedeutung von Taekwondo

Tae	= Fuß	태	stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern – steht für alle Fuß- / Beintechniken
Kwon	= Faust	권	mit der Hand oder Faust schlagen – steht für alle Arm- und Handtechniken (Schläge, Stöße und Abwehrtechniken)
Do	= Weg	도	bedeutet wörtlich „Weg“ oder „die Lehre“ – steht für den Weg der geistigen und körperlichen Entwicklung

Das **Taekwondo**, welches wir betreiben kommt aus **Südkorea** und ist olympische Disziplin (**WT**).

Die **Taekwondo-Techniken** sind sehr auf **Schnelligkeit** und **Dynamik** ausgelegt und unterscheiden sich in diesem Punkt von anderen asiatischen Kampfsportarten.

2. Die Regeln im Dojang

Allgemeine Etikette

- Die Trainingskleidung ist immer sauber zu halten und zu pflegen.
- Finger- und Fußnägel sind kurz zu halten (Verletzungsgefahr).
- Immer pünktlich zum Training erscheinen.
- Keine „Kraftausdrücke“ benutzen und nicht fluchen!

Grundregeln

- Beim Betreten und Verlassen des Dojangs sind der Trainingsraum und die anwesenden Sportler zu grüßen (verbeugen)!
- Die Aufstellung bei Trainingsbeginn-/ende erfolgt von rechts nach links dem Kup entsprechend. (bei gleichem Kup dem Alter/ der Größe nach)
- Bei vorzeitigem Verlassen des Trainings beim Trainer abmelden (verbeugen)!
- Bei Verspätung den Trainer grüßen (verbeugen) und nach seiner Anweisung in die Gruppe einreihen!
- Aufmerksam den Anweisungen des Trainers folgen. Sprecht nur das Notwendigste während des Trainings.
- Jede Übung ist mit Kraft, Schnelligkeit und Konzentration auszuführen.

3. Werte und Ziele des Taekwondo

Ziel des Taekwondo ist es den Schüler in seiner/ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen, den Körper zu trainieren und den Geist weiterzuentwickeln.

Durch regelmäßiges Training wird nicht nur der Körper gekräftigt, sondern die Koordination, Schnelligkeit, Balance und das Reaktionsvermögen werden auch in hohem Maße geschult, in Verbindung mit der Förderung von Selbstvertrauen und Selbstdisziplin.

- **Körperliche Fitness** = Beweglichkeit, Körperbeherrschung, Kraft, Schnelligkeit

Stetiges Training erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration des Schülers, sowie die Wahrnehmung des eigenen Körpers in Bezug auf Kraft, Koordination und Gleichgewicht (Körperbeherrschung). Kraftvolle und effektive Techniken fördern die körperliche Stärke und Bewegungsmotorik.

- **Geistige Disziplin** = Selbstdisziplin (Ausdauer & Geduld), Willensstärke

Entschlossenheit und stetige Arbeit, Durchhaltevermögen und eigene Zielsetzung führen zum Erfolg. Der Fortschritt eines jeden Schülers steht immer in Verbindung mit den eigenen Gegebenheiten.

- **Geistige Entwicklung** = Höflichkeit & Integrität, Toleranz, Selbstvertrauen & Selbstbeherrschung

Durch Erlangen von körperlicher Fitness und Zuversicht wird das Selbstvertrauen gestärkt. Mit Stolz und positiver Ausstrahlung wird der Schüler in der Lage sein die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

4. Koreanische Begriffe I

Kommandos

charyot	Achtung! Grußstellung einnehmen.
gyongie	Grüßen und verbeugen
chunbi	Vorbereiten! Grundstellung einnehmen.
sijak	beginnen
guman	beenden
gallyo	trennen, auseinander
paro	zurück in die Ausgangsstellung
swio	Pause, ausruhen, freies Stehen
tora	umdrehen, Richtungswechsel
kihap	Kampfschrei

Angriffsstufen

olgul	oberer Bereich (Kopf)
momtong	Körpermitte (Rumpf)
arae	unterer Bereich

Grundzahlen

hana	1	**yosot**	6
dul	2	**il-gob**	7
set	3	**yodol**	8
net	4	**a-hop**	9
da-sot	5	**yol**	10

Grundbegriffe

dobok	Taekwondoanzug
tii	Gürtel
dojang	Trainingsraum
kup	Schülergrad
poom	Meistergrad für Kinder u. Jugendliche
dan	Meistergrad für Erwachsene
sunbae-nim	fortgeschritt. Schüler, Assistenztrainer
kyosa-nim	Trainer, Meister ab dem 1. Dan
sabo-nim	Trainer, Großmeister ab dem 5. Dan

Körperteile

jumok	Faust
bal	Fuß
baltung	Fußspann/Fußrücken

Formlehre I

1.+ 2. Grundschule / Kreuzform

3.+ 4. Grundschule / Kreuzform

5. Taekwondo Techniken

Techniknamen (WT)

chagi	Nachname aller Angriffstechniken mit dem Fuß (**Fußtritt, Kick**).
sogi	Nachname aller Fuß-/Beinstellungen (**Stände**).
makki	Nachname aller Blocktechniken (**Abwehrtechnik**).
chigi	Nachname aller Schlagtechniken (**Angriffstechnik mit der Hand**).
chirugi	Nachname aller Stichtechniken (**Angriffstechnik mit Fingerspitzen**).
jirugi	Nachname aller Stoßtechniken (**Angriffstechnik mit der Faust**).

Beinstellungen / Stände (WT)

Achtungsstellungen:

moa sogi	geschlossene Grußstellung (Parallelstellung, Füße berühren sich)
charyot sogi	geschlossene Grußstellung (V-Stellung, Fersen berühren sich)
junbi sogi *(narani-sogi)*	offene Parallelstellung (Bereitschaftsstellung, Füße stehen parallel)

Grundstellungen:

ap sogi	kurze Vorwärtsstellung
ap-gubi sogi *(chongul sogi)*	lange Vorwärtsstellung
dwit-gubi sogi *(hugul sogi)*	Rückwärtsstellung (Füße bilden ein „L“, Gewichtsverlagerung 30% zu 70%)

Fußtechniken (WT)

ap chagi	Vorwärtstritt / Frontkick (Fußstoß nach vorne mit dem Fußballen)
paltung chagi	Halbkreisdrehkick zur Körpermitte mit dem Fußrücken (Hüfte 45° drehen)
yop chagi	Seitwärtstritt / Sidekick (seitlicher Fußstoß mit der Fußaußenkante)

Angriffstechniken (WT)	
jumok jirugi	Faustst**o**ß
montong jirugi	Faustst**o**ß zur Körpermitte (gleiche Seite)
bandae jirugi	Faustst**o**ß (seitengleich zum vorderen Bein)
baro jirugi	Faustst**o**ß (gegengleich zum vorderen Bein)

Abwehr-/Verteidigungstechniken (WT)	
arae-makki *(sangdan-makki)*	Tiefblock (Unterarm Block nach unten, zu den Beinen)
momtong makki *(chungdan-makki)*	Mittelblock (Unterarm Block zur Körpermitte)
olgul-makki *(haddan-makki)*	Hochblock (Unterarm zum Kopf, von unten nach oben)

6. Theorie – angewandtes Fachwissen

Ursprungsland des Taekwondo?	Korea
Was bedeutet WT?	World Taekwondo
Wie heißt der weiße Gürtel?	10. Kup
Wie heißt der weiß-gelbe Gürtel?	9. Kup
Wie heißt der gelbe Gürtel?	8. Kup
Wie heißt die südkoreanische Fahne?	Taeguk
Wie heißen im Wettkampf die Seiten Rot & Blau?	Chung = Blau ; Hong = Rot