



## 1. Die Verbände

**ITF** = International Taekwon-Do Federation

**WTF** = World Taekwondo Federation bis Juli 2017, dann Umbenennung in World Taekwondo (WT)

Die traditionelle Stilrichtung der Hyong/Tul wird von der ITF und anderen traditionellen Verbänden weitergeführt, während die **WT** (World Taekwondo) mit den Taeguk/Poomsae ein neues Formen-System etablierte.

Unser Bundesverband ist die **DTU** (Deutsche Taekwondo Union).

Unser Landesverband ist die **TUSW** (Taekwondo Union Südwest e.V.).

## 2. Hosinsul (Selbstverteidigung)

### Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz

- Ein Grundsatz im Taekwondo lautet nie zuerst anzugreifen.
- Unter Selbstverteidigung verstehen wir die angemessene Reaktion auf einen bewaffneten oder unbewaffneten Angriff auf die eigene Person.
- Um die eigene Gesundheit oder sogar das eigene Leben zu schützen oder einer dritten (angegriffenen) Person zur Hilfe zu kommen, darf man sich verteidigen.
- Die Abwehr sollte der Art des Angriffs entsprechen und das mildeste Mittel sein (Verhältnismäßigkeit der Mittel), um den Angriff erfolgreich abzuwehren.
- Dem Angreifer darf nicht mehr Schaden zugefügt werden, als notwendig, um die eigene körperliche Unversehrtheit oder die eines Dritten zu wahren (z.B. kein weiterer Angriff, wenn Angreifer am Boden ist).

### Notwehrrecht (StGB)

#### Strafgesetzbuch (StGB) § 32 Notwehr

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.

#### Strafgesetzbuch (StGB) § 33 Notwehrüberschreitung

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

## 3. Koreanische Begriffe II

### Kommandos im Training

<b>charyot</b>	Achtung! Grußstellung einnehmen.
<b>gyongie</b>	Grüßen und verbeugen
<b>chunbi</b>	Vorbereiten! Grundstellung einnehmen.
<b>sijak</b>	beginnen
<b>guman</b>	beenden
<b>gallyo</b>	trennen, auseinander!
<b>paro</b>	Übungsende! (zurück in chunbi)
<b>gezo</b>	weiter
<b>swio</b>	Pause, ausruhen, freies Stehen
<b>tora</b>	umdrehen, Richtungswechsel
<b>kihap</b>	Kampfschrei

### Formlehre II

**Taeguk II -Jang** (1.Form)  
Symbol: Keon, Himmel und Licht

**Taeguk I-Jang** (2. Form)  
Symbol: Tae, Frohsinn u. Fröhlichkeit

### Grundzahlen

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



### Grundbegriffe

<b>dojang</b>	Trainingsraum
<b>dobok</b>	Taekwondoanzug
<b>tii</b>	Gürtel
<b>sang-ui</b>	Jacke
<b>ha-ui</b>	Hose
<b>kup</b>	Schülergrad
<b>poom</b>	Meistergrad für Kinder u. Teenager
<b>dan</b>	Meistergrad für Erwachsene
<b>sunbae</b>	Schüler
<b>sunbae-nim</b>	Assistenztrainer (fortgeschr. Schüler)
<b>kyosa-nim</b>	Trainer, Meister ab dem 1. Dan
<b>sabo-nim</b>	Trainer, Großmeister ab dem 5. Dan

### Bewegungen

<b>ape</b>	vorwärts
<b>dwit</b>	rückwärts
<b>yop</b>	seitlich
<b>dollyo</b>	halbkreisförmig gedreht, im Bogen
<b>naeryo</b>	abwärts ( <u>von oben</u> nach unten)
<b>ollyo</b>	aufwärts (von unten nach oben)

### Körperteile – Arm / Hand

<b>jumok / kwon</b>	Faust
<b>son</b>	Hand
<b>sonnal</b>	Handkante (außen)
<b>pal</b>	Arm
<b>palmok</b>	Unterarm

### Körperteile – Bein / Fuß

<b>bal</b>	Fuß
<b>balnal</b>	Fußkante (außen)
<b>baltung</b>	Fußspann/Fußrücken
<b>ap chuk</b>	Fußballen
<b>dwi chuk</b>	Ferse, Hacke

### Richtungen

<b>an</b>	innen
<b>pakkat</b>	außen
<b>bandae</b>	seitengleich
<b>baro</b>	gegenseitig
<b>ap</b>	vorne
<b>dwi</b>	hinten

## 4. Taekwondo Techniken

### Techniknamen (WT)

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

### Beinstellungen / Stände (WT)

#### Achtungsstellungen:

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

#### Grundstellungen:

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

### Fußtechniken (WT)

<b>ap chagi</b>	Vorwärtstritt / Frontkick (Fußstoß nach vorne mit dem Fußballen)
<b>paltung chagi</b>	Halbkreisdrehkick zur Körpermitte mit dem Fußrücken (Hüfte 45° drehen)
<b>dollyo chagi</b>	Halbkreisdrehkick zum Kopf mit dem Fußrücken (Hüfte 45° drehen)
<b>yop chagi</b>	Seitwärtstritt / Sidekick (seitlicher Fußstoß mit der Fußaußenkante)
<b>miro chagi</b>	Push-Kick / Stoßtritt nach vorne mit der Fußunterseite
<b>naeryo chagi</b>	Abwärtskick mit der Ferse (von oben nach unten)



**Angriffstechniken (WT)**

<b>jumok jirugi</b>	Fauststoß
<b>montong jirugi</b>	Fauststoß zur Körpermitte (gleiche Seite)
<b>bandae jirugi</b>	Fauststoß (seitengleich zum vorderen Bein)
<b>baro jirugi</b>	Fauststoß (gegengleich zum vorderen Bein)

**Abwehr-/Verteidigungstechniken (WT)**

<b>arae-makki</b> ( <i>sangdan-makki</i> )	Tiefblock (Unterarm Block nach unten, zu den Beinen)
<b>momtong makki</b> ( <i>chungdan-makki</i> )	Mittelblock (Unterarm Block zur Körpermitte)
montong-an-makki	Außenarmblock zur Körpermitte (Abwehr von außen nach innen)
montong-pakkat makki	Innenarmblock zur Körpermitte (Abwehr von innen nach außen)
<b>olgul-makki</b> ( <i>haddan-makki</i> )	Hochblock (Unterarm zum Kopf, von unten nach oben)

**5. Theorie – angewandtes Fachwissen**

Was ist eine Taeguk oder Poomse?	Die Bewegungsformen sind kombinierte Bewegungs-abläufe und Techniken, welche nach einer festgelegten Reihenfolge ausgeführt werden.
Was ist ein Laufdiagramm?	Der festgelegte Laufweg der Taeguk oder Poomsae.
Was ist der Unterschied zwischen Taeguk & Poomse?	Taeguk sind Schülerformen 1 - 8 / Poomsae sind Meisterformen 9 - 17
Wozu dient die Partnerübung 1-Schrittkampf (Ilbo Taeryon)?	Technikschulung, genaues Ausführen der Technik, Üben von Verteidigung und Angriff, Distanzgefühl.
Welchen Sinn haben formenerklärende Übungen beim Ilbo Taeryon?	Sie erklären die Funktionalität der in den Formen enthaltenen Techniken.
Erkläre den Zusammenhang zwischen Selbstverteidigungstechniken und dem Notwehrparagrafen (Verhältnismäßigkeit der Mittel)!	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.
Welche Möglichkeiten der Verteidigung entfallen bei der SV in Raumnot oder nach Überraschungsangriffen?	Es entfällt das Ausweichen und das Vermeiden des Angriffes.
Wie drückt sich die Verhältnismäßigkeit der Mittel bzgl. der Verteidigung gegen die vorher genannten Angriffe aus?	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.
Wozu dient das Training beider Körperseiten?	Schulen der schwächeren Seite, Vorbereitung auf Kampf und Form.
Wozu dient das Aufwärmtraining?	Vorbereiten auf die anschließenden Übungen (zur Verminderung der Verletzungsgefahr), Kräftigung des Körpers.