



1. Budo Sportarten

Budō (japanisch) ist der Oberbegriff für alle asiatischen Kampfkünste.

(Bu = Ritter, Do = Weg – frei übersetzt „Militärweg oder Kriegsweg“)

Taekwon-Do	„der Weg des Fuß- und Faustkampfes“, koreanische Kampfsportart
Karate	„leere Hand“, japanische Kampfsportart
Kung Fu	„harte Arbeit“, chinesische Kampfsportart
Judo	„Weg des Nachgebens“, japanische Kampfsportart
Aikido	„Weg der Harmonie“, japanische Selbstverteidigung
Jiu Jitsu	japanische Selbstverteidigung bestehend aus Karate & Judo
Aikidō, Kendō	„Weg des Schwertes“, japanischer Schwertkampf
Kyūdō	„Weg des Bogens“, japanisches Bogenschießen

2. Der Geist des Taekwondo

nach General Choi Hong Hi

ja ui	Höflichkeit
jom chi	Ehrgefühl, Integrität
guk gi	Selbstdisziplin
in nae	Geduld, Durchhaltevermögen
bak zul bul gul	Unermüdlichkeit, Unbezwinglichkeit

weitere Grundprinzipien

kyom son	Bescheidenheit
tschong ui	Gerechtigkeit
kyun hyung	Koordination, Gleichgewicht
tschong sin tong il	Geist der Einheit

3. Koreanische Begriffe III

Allgemeine Begriffe

tae - guk	Bedeutung: Größe und Ewigkeit
taeguk-ki	Name der südkoreanischen Nationalflagge
taeguk	Name des Symbols in der Mitte der Flagge
taeguk	Schülerformen 1.-8.
poomsae	Meisterformen 9.-17.
gibon donjak	Grundtechniken
kyorugi	Kampf / Sparring
hosinsul	Selbstverteidigung
kyokpa	Bruchtest
kupso	Kenntnis der vitalen Körperpunkte
ilon	Theorie
Kukkiwon	Zentrale des Tkd Weltverbandes (WT) in Seoul, Südkorea

Bewegungen

du	zwei (beide Fäuste gleichzeitig)
dubon	doppelt (nach einander)
gubi	beugen, gebeugt
jebipum	schwalbenförmig, Körper gedreht
miro	schieben, stoßen
mom-dollyo	über den Rücken gedreht
pyon	flach
tora	gedreht

Formlehre III

Taeguk Sam-Jang (3.Form)

Symbol: Ri, Feuer

Diese Form steht für Wärme u. Licht.

Taeguk Sa-Jang (4. Form)

Symbol: Jin, Donner & Blitz

Diese Form steht für Kraft u. Stärke.

Ordnungszahlen

il	1.	yuk	6.
i	2.	chil	7.
sam	3.	pal	8.
sa	4.	gul	9.
oh	5.	sib	10.

Richtungen

ap	vorne
ape	nach vorne
dwi	hinten
dwit	nach hinten
wichung	oben
araechung	unten
oen (wen)	links
oreun	rechts



4. Taekwondo Techniken

Beinstellungen / Stände (WT)

ap sogi	kurze Vorwärtsstellung
ap-gubi sogi (<i>chongul sogi</i>)	lange Vorwärtsstellung
dwit-gubi sogi (<i>hugul sogi</i>)	Rückwärtsstellung (Füße bilden ein „L“, Gewichtsager. 30% und 70%)
juchum sogi	Reiterstellung (Füße stehen 2 Fußlängen breit auseinander)

Fußtechniken (WT)

dwit chagi	Rückwärtstritt mit der Ferse (über den Rücken gedreht)
dollyo chagi	Halbkreisdrehkick zum Kopf mit dem Fußrücken (Hüfte 45° drehen)
huryo chagi	Hakenkick (Peitschenfußschlag)

Angriffstechniken (WT)

Fauststöße

dubon jirugi	Doppelfauststoß (nacheinander)
du jumok jirugi	Doppelfauststoß (gleichzeitig)

Hand-/Faustschläge

dungjumok chigi	Faustrückenschlag
dungjumok-ape chigi	Faustrückenschlag nach vorne (4. Taeguk)
dungjumok-yop chigi	Faustrückenschlag zur Seite
sonnal chigi	Handkantenschlag
sonnal-an chigi	Handkantenschlag nach innen (mit der Außenseite der Hand)
sonnal-bakkat chigi	Handkantenschlag nach außen (mit der Außenseite der Hand)
sonnal-mok chigi	Handkantenschlag zum Hals (mit der Außenseite der Hand)
jebibum-mok chigi	Schwalbenstoß
jebipum-sonnal-mok chigi	Handkantenblock nach oben und gleichzeitiger Handkantenschlag zum Hals (4. Taeguk)

Fingerstiche

pyonsonkut chirugi	Fingerspitzenstoß mit der flachen Hand (Handrücken zeigt nach oben)
---------------------------	---

Abwehr-/Verteidigungstechniken (WT)

hechyo makki	Keilblock (doppelseitiger Unterarmblock von innen nach außen)
arae-hechyo makki	Keilblock nach unten / untere Angriffsstufe
sonnal makki	Handkantenblock (in dwit-gubi sogi oder bom sogi)
sonnal-arae makki	Doppel-Handkantenblock nach unten
sonnal-momtong makki	Doppel-Handkantenblock zur Körpermitte
hansonnal makki	Einzel-Handkantenblock
hansonnal-momtong-an-makki	Einzel-Handkantenblock nach innen
hansonnal-momtong-pakkat makki	Einzel-Handkantenblock nach außen

5. Die Grundmerkmale einer Tkd-Technik

- fester Stand
- Atmung
- Hüftbewegung
- Aktionsbewegung
- Reaktionsbewegung



6. Kupso - Kenntnis der vitalen Körperpunkte

Vitalpunkte (lateinisch vita = Leben) sind als auch Schmerzpunkte oder Nervenpunkte bekannt. Unter diesen Punkten versteht man lebenswichtige und besonders empfindliche Stellen am menschlichen Körper, an denen sich Nervenbahnen, Blutgefäße, Organe und Knochen befinden.

Durch Krafteinwirkung auf diese Vitalpunkte lassen sich verschiedene körperliche Reaktionen gezielt herbeiführen. In der Medizin wird durch leichten Druck auf spezielle effiziente Stellen eine schmerz-lindernde und heilende Wirkung erzielt (Akupunktur oder Akupressur).

Mit einem gezielten und kräftigen Schlag auf diese Vitalpunkte können aber auch starke Schmerzen, zeitweilige Lähmung von Nerven und Bewusstlosigkeit verursacht oder im Extremfall sogar der Tod herbeigeführt werden.

Die Vitalpunkte können übergeordnet in zwei Gruppen eingeteilt werden.

- **Hauptpunkte** Angriffe auf diese Punkte, können dauerhaft bleibende Schäden herbei oder sogar zum Tod führen. Angriffe auf diese empfindlichen Bereiche sind äußerst gefährlich und sollten auch bei der Selbstverteidigung nur im absoluten Notfall angewendet werden (im Kampfsport verboten).
z.B. Kehlkopf und Hals, Schläfen, Gelenke
- **Nebenpunkte** Angriffe auf diese Punkte, können starke Schmerzen oder sogar eine vorübergehende Lähmung verursachen. Dies ist in der Regel aber nicht lebensbedrohlich.
z.B. Kinn, Solarplexus, Leber, Genitalbereich

Aufgrund möglicher schwerwiegender Folgen sollte mit dem Wissen und dessen Anwendung stets sehr vorsichtig umgegangen werden!!!

Zudem ist es nicht immer leicht, die Vitalpunkte eines Gegners zu treffen. Es bedarf dazu eines erfahrenen Trainers und eines sehr ausführlichen praktischen Trainings in Verbindung mit vertiefendem theoretischem Wissen.

Vitalpunkte in Kampfsport

Solarplexus – Faustschlag oder Fingerstich

Kinn – Fastrückenschlag

Unterleib – Kick (Ap-Chagi)

Leber – Faustschlag oder Fingerstich

Der gezielte Angriff von Vitalpunkten ermöglicht, den Gegner **schnell kampfunfähig** zu machen. Im Kampfsport ist der Angriff einiger besonders empfindlicher Bereiche verboten – Hals, Kehlkopf und Nieren dürfen beispielsweise nicht angegriffen werden!



7. Theorie – angewandtes Fachwissen

Wie heißt das Zentrum der World Taekwondo Federation (WTF) bzw. WT?	Kukkiwon-Center in Seoul
Was besagt der Begriff „Do“?	Beschreibt die geistige bzw. mentale Seite des TKD.
Nenne Beispiele aus dem Training, in denen Do enthalten ist!	Konzentrationsübungen, Unterricht leiten, Niederlagen akzeptieren.
Was sind Poomsae?	Die Bewegungsformen sind kombinierte Bewegungsabläufe und Techniken, welche nach einer festgelegten Reihenfolge ausgeführt werden.
Welchen Sinn und Zweck haben Formen?	Zweck der Formen ist das Erlernen von unterschiedlichen Angriffs- und Verteidigungstechniken, welche man gegen einen oder mehrere (gedachte) Gegner ausübt. Das Üben von festgelegten Bewegungsabläufen dient der Technikschiulung und das Trainieren beider Körperseiten.
Wie soll eine Taeguk oder eine Poomse gelaufen werden?	Kraft, Dynamik, fließende Bewegungen, Intervalle/ Rhythmus, Konzentration, Schnelligkeit, Atmung
Was ist der Unterschied zwischen Taekwondo und anderen Kampfsportarten?	Die Techniken sind sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt und unterscheiden sich in diesem Punkt von anderen asiatischen Kampfsportarten.
Nenne den Unterschied zwischen einer Stoß- und Schlagtechnik?	Stoßtechnik: Techniken, die auf geradem Weg vom Körper weg in Richtung Ziel gehen. Ein Stoß kommt immer von vorne. z.B. Fauststoß, Seitwärtsfußstoß, Fingerspitze. Schlagtechnik: Techniken, die auf Umwegen (von oben nach unten, von außen nach innen, von der Seite) Richtung Ziel gehen; z.B. Handkantenschlag, Vorwärtsfußtritt.
Mit welchen Fußteilen wird im Taekwondo getreten?	Fußballen, Ferse, Fußrücken, Fußaußenkante, Fußinnenseite,
Mit welchen Teilen der Faust wird im Taekwondo geschlagen oder gestoßen?	Knöchel/faust, Fastrücken, Faustboden
Möglichkeiten der Ersten Hilfe bei Trainings- oder Wettkampfverletzungen!	Ruhig stellen und kühlen der verletzten Stelle.