



1. Die Säulen des Taekwondo

Taekwondo als moderner Kampfsport unterteilt sich in 5 Hauptdisziplinen, die alle zusammen eine Einheit bilden. Je nach Verein werden die Schwerpunkte im Training unterschiedlich gesetzt.

Die 5 Hauptdisziplinen

- Grundschole (*Gibon Yeonseup*)
- Formenlauf (*Taeguk / Poomsae*)
- Freikampf / Sparring (*Kyorugi*)
- Selbstverteidigung (*Hosinsul*)
- Bruchtest (*Kyokpa*)

weitere Trainingsinhalte

- Pratzenübungen
- Stepping
- Wettkampf (*Sihap*)
- Theorie (*Ilon*)

2. Koreanische Begriffe IV

Allgemeine Begriffe

baljit	Stapp
baljitki	Stepptechnik
gi-bon	Basis, Grund
palgwe	8 Trigramme (Symbole Taeguk 1-8)
pyojok	Ziel
yudanja	Schwarzgurtträger (bis 3.Dan)
yukupja	Farbgurtträger (gelb-rot)

Bewegungen

goduro	unterstützt
hechyoy	keilförmig auseinander schieben
huryoy	peitschend mit Schwung
jechyoy	nach oben- bzw. umgedreht
koa (kyocha)	überkreuz
twio	gesprungen (Kick mit Vorderfuß)
tymjo	gesprungen (Kick mit Hinterfuß)

Formlehre IV

Taeguk Oh-Jang (5. Form)

Symbol: Seon, Wind

Diese Form steht für Aufbau u. Zerstörung

Taeguk Yuk-Jang (6. Form)

Symbol: Kam, Wasser

Diese Form steht für Veränderung & Anpassungsfähigkeit

Richtungen

chukyo	aufwärts (nach oben gehoben)
nullo	abwärts (herunter drücken)
an	innen
aneuro	nach innen
bakkat	außen
bakkeuro	nach außen

3. Taekwondo Techniken

Beinstellungen / Stände (WT)

koa-sogi	Kreuzstellung
ap-koa sogi	vorwärtige Überkreuzstellung
dwit-koa-sogi	rückwärtige Überkreuzstellung
oen sogi (wen sogi)	Linksstellung, kleine Seitwärtsstellung linker Fuß nach außen (5. Taeguk)
oreun sogi	Rechtsstellung, kleine Seitwärtsstellung rechter Fuß nach außen (5. Taeguk)
bom sogi	Tigerstellung
dwitpal sogi (ditbal sogi)	Katzenstellung

Fußtechniken (WT)

Allgemeine Fußtritte & Stöße

bato chagi	Konterkick (die gegnerische Fußtechnik durch die eigene blocken)
pandae-dollyo chagi	Fersendrehschlag über den Rücken gedreht (360° Drehung)
pituro chagi	gewundener Tritt von innen nach außen



Fußtritte mit Körperdrehung

momdollyo chagi	Ganzkörperdrehkick
momdollyo-huryo chagi	gedrehter Hakenkick (über den Rücken gedreht, hinteres Bein)
momdollyo-yop chagi	gedrehter Seitwärtstritt (über den Rücken gedreht, hinteres Bein)

Angriffstechniken (WT)

Fauststöße

chi jirugi	Aufwärtsstoß
jechyo jirugi	Fauststoß mit umgedrehter Faust (Faustrücken zeigt nach unten)
jochyo jirugi	Aufwärtshaken (umgedrehter Fauststoß)

Hand-/Faust-/Ellenbogenschläge

me-jumok chigi	Schlag mit der Faustaußenseite (von der Körpermitte nach außen)
me-jumok-naeryo chigi	Schlag mit der Faustaußenseite nach unten (5.Taeguk)
palkup chigi	Ellenbogenschlag
palkup-dollyo chigi	kreisförmiger Ellbogenschlag nach innen zum Kinn (5.Taeguk)
palkup-pyojok chigi	Ellbogenzielschlag (in eigene Handfläche (5.Taeguk)
palkup-yop chigi	Ellenbogenschlag zur Seite
sonnal chigi	Handkantenschlag (mit der Außenseite der Hand)
sonnal-dung chigi	Innenhandkantenschlag
sonnal-naeryo chigi	Handkantenabwärtsschlag
sonnal-yop chigi	Handkantenschlag zur Seite (mit der Außenseite der Hand)

Fingerstiche

pyonsonkut-opo chirugi	Stich mit waagrecht gestellten Fingerspitzen (nach oben)
pyonsonkut-sewo chirugi	Stich mit senkrecht gestellten Fingerspitzen

spezielle Techniken

murup chigi	Kniestoß
murup ap chigi	Vorwärtskniestoß (gerade nach vorne, ohne Festhalten des Gegners)
murup dollyo chigi	Drehschlag mit dem Knie (mit Festhalten des Gegners)
murup ollyo chigi	Aufwärtskniestoß (mit Festhalten des Gegners)

Abwehr-/Verteidigungstechniken (WT)

batangson makki	Handflächenabwehr (Handballenblock)
batangson-an makki	Handflächeninnenblock
batangson-momtong-makki	Handballenblock zur Körpermitte nach innen
batangson-nullo makki	Handballendruckblock nach unten
batangson-ollyo makki	Handballenblock nach oben
han-sonnal makki	Einzel-Handkantenblock
han-sonnal-dung makki	Block mit einzelner Handrücken
han-sonnal-pituro makki	Handkantenblock einseitig gewunden
palmok makki	Unterarmblock
an-palmok-bakkat-makki	Innenunterarmblock nach außen
bakkat-palmok-bakkat-makki	Außenunterarmblock nach außen
goduro makki	Block mit Unterstützung (Doppelblock in Kampfstellung)
nullo makki	Druckblock (nach unten)
pituro makki	Außenhandkantenblock mit Oberkörperverdrehung
pituro-hanssonal-bakkat makki	Handkantenblock nach außen mit einer Hand (6. Taeguk)



4. Technikprinzipien

Die Grundlagen verstehen: Grundsätzlich ist es wichtig sich mit der Bedeutung von Tae-Kwon-Do auseinander zu setzen und die Grundlagen zu verstehen. Die grundlegenden Technikprinzipien umfassen u.a. Haltung, Atmung und Bewegung.	Die optimale Bewegung: Mit fortgeschrittener Technik-Sicherheit werden die Einzel- und Ausholbewegungen flüssiger und in die Gesamtbewegung integriert. Ziel aller Techniken ist es, mit möglichst geringem Energie- und Kraftaufwand die größtmögliche Wirkung zu erreichen.
Die richtige Haltung: Die richtige Haltung ist ein wesentlicher Bestandteil im Taekwondo und bildet die Basis aller Techniken. Sie ermöglicht es, sich effektiv zu bewegen und die Techniken präzise auszuführen. Vor allem bei den Beinstellungen kommt es im Taekwondo auf Stabilität, Flexibilität und Gleichgewicht an. Eine fehlerhafte Ausführung kann bedeutende Konsequenzen haben, wie eine eingeschränkte Standhaftigkeit, die Gleichgewichtskontrolle verringert sich und im Zuge dessen reduziert sich die Effektivität der gesamten Technik. Eine gute Haltung erfordert (in den meisten Stellungen), dass die Füße schulterbreit auseinander stehen, das Gewicht gleichmäßig verteilt ist und die Knie leicht gebeugt sind. Der Oberkörper sollte aufrecht sein und die Arme in einer defensiven Position gehalten werden.	Das Gleichgewicht: Die Kontrolle des Gleichgewichts ist bei der Ausführung der Techniken ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil. Die Standsicherheit ist abhängig vom Körpergewicht, die Entfernung des Körperschwerpunktes zum Boden und der Größe der Bodenfläche. Je nach Taktik muss das Gleichgewicht entsprechend angepasst werden. Ein schneller und unerwarteter Angriff lässt sich einfacher aus einem hohen Stand mit geringem Stabilitätsgrad ausführen. Hierbei ist man beweglicher, verringert jedoch die eigene Standsicherheit. Für eine Verteidigungshaltung bietet hingegen ein tiefer Stand mehr Stabilität, verringert jedoch die Beweglichkeit bei der Technikausführung.
Die Bedeutung der Atmung: Die richtige Atmung während der Ausführung einer Technik ist entscheidend, um die Kraft-übertragung optimal zu nutzen. Durch das Ausatmen, wenn man zu einem Schlag oder Kick ansetzt, wird der Körper flexibler gemacht. Mit dem Kampfschrei (kihap) wird die Konzentration im Moment des Trefferpunktes zusätzlich steigert. Hierbei wird die Luft in kürzester Zeit aus dem Brustkorb gepresst. Daher ist es wichtig, die Atmung mit den Bewegungen zu synchronisieren, um eine bessere Kontrolle über den Körper zu erlangen und die Konzentration zu steigern.	Respekt und Etikette: Taekwondo steht nicht nur für körperliche Fähigkeiten, sondern auch wichtige Werte wie Respekt und Etikette. Daher sollte man von Anfang an lernen, den Trainern, den Trainingspartnern und dem Kampfsport selbst mit Respekt zu begegnen, kontinuierlich zu trainieren, geduldig zu sein und den Weg des Taekwondo mit Hingabe zu beschreiten.
Die Kraftentwicklung: Taekwondo zeichnet sich durch kraftvolle und präzise Techniken aus. Das Prinzip der Kraftentwicklung ist daher ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil. Die Kraft ist eine Größe, die in eine Richtung gerichtet ist und diese setzt sich wiederum aus der Masse und der Beschleunigung zusammen. <u>Bewegungsgrundsatz eines Körpers:</u> $\text{Kraft} = \text{Masse} \times \text{Beschleunigung} (\vec{F} = m \cdot \vec{a})$	Der Gegenzug: Gemäß dem Newtonschen Gesetz hat jede Kraft eine <u>gleichstarke Gegenkraft</u>. Taekwondo = Reaktionskraft Sie tritt u.a. in Form der Gegenzugbewegung bei der Ausführung von Techniken auf, damit der Körper im Gleichgewicht bleibt. (z.B. Fauststoß mit der rechten Hand, die linke Hand wird gleichzeitig in die Gegenrichtung zur Hüfte herangezogen). Unterbleibt dies, tritt eine Instabilität ein und die weitere Technikausführung ist nicht mehr oder nur eingeschränkt ermöglichen.



5. Theorie – angewandtes Fachwissen

Nenne die Anzahl und die Namen der verschiedenen Taekwondo-Disziplinen!	<u>5 Disziplinen</u> : Grundschole, Bewegungsformen, Freikampf, Selbstverteidigung, Bruchtest,
Nenne eine Disziplin im Taekwondo, bei der es grundsätzlich zur Beidseitigkeit kommt!	Form und Freikampf.
Nenne Zusammenhänge zwischen den einzelnen Taekwondo-Disziplinen!	Form und Ilbo-Tayron sind verlaufsorientiert. Bruchtest, Wettkampf und Hosinsul sind ergebnis-orientiert. Bruchtest und Formen stehen extra, Überschneidungen sind jedoch immer möglich.
Wofür sind die Steps?	Bewegen im Kampf, Ausweichen, Distanz verkürzen und verlängern.
Welchen Sinn haben die Pratzenübungen?	Technikschulung, Trainieren der Schlaggenauigkeit und Schlaghärte, Distanztraining
Warum verbeugen wir uns, wenn wir die Sporthalle betreten?	Wir begrüßen die Trainer und anwesenden Sportler und konzentrieren uns ab diesem Zeitpunkt auf das Training!