



Vereinsprüfungsordnung

10.-1. Kup

TV Jahn Leveste e.V.

Verfasser: Stephanie Kusche 1. Vorsitzende
André Jordan 2. Vorsitzende



10. Kup weißer Gürtel (ohne Prüfung)

Verhalten im Trainingsraum

9. Kup weißer Gürtel mit gelbem Streifen

Vorbereitungszeit: Mindestens 48 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundsschule:

Ap chagi
Ap chaoligi
Hechyo Area makgi
Area makgi
Momtong an makgi
Eolgul makgi
Momtong jireugi

Stellungen:
Moa seogi
Naranhi seogi
Ap seogi
Ap kubi

Pratzen und Steppübungen:

- Vorwärts- / Rückwärtsstep
- Paldeung chagi
- Miro Chagi (Push-kick)
- Naeryo chagi
- Cut-Paltong chagi

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Momtong makgi, momtong Jireugi
Eolgul Jireugi	Eolgul makgi, momtong Jireugi

Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Philosophie



8. Kup gelber Gürtel

Vorbereitungszeit: 48 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundschule:

Neue Grundtechniken:

Naeryo chagi
An chagi
Baggat chagi
Baggat palmok baggat makgi
Anpalmok baggat makgi
Oelgul Jireugi

Neue Stellungen:

chuchum soegi
Dwit kubi

Neue Pratzen und Steppübungen:

- Wechselstep, X-Step, Cut-Step
- Jab paldeung chagi (vorderes Bein)
- Rückstep paldeung chagi

Poomsae: Kreuzform oder 1. Form

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Momtong makgi, momtong Jireugi
Eolgul Jireugi	Eolgul makgi, momtong Jireugi
Ap chagi	Area makgi, momtong Jireugi

Freikampf: 1 x 1 mit verschiedenen Techniken (ohne Weste)

Selbstverteidigung: Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk

Theorie: koreanische und deutsche Bezeichnungen der Techniken, Grundbegriffe, Hintergründe des Taekwondo, Notwehrparagraf (sinngemäß)



7. Kup gelber Gürtel mit grünem Streifen

Vorbereitung: Mindestens 48 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundschule:

Neue Grundtechniken:

Yeop chagi
Dollyeo chagi
Huryeo chagi
Sonnal chigi (an/baggat)
Momtong geodeureo makgi

Neue Stellungen:

keine

Neue Pratzen und Steppübungen:

- Mireo chagi direkt
- Mireo chagi verzögert

Poomsae: Taeguk II jang (1. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Momtong makgi, ap chagi, momtong Jireugi
Momtong Jireugi	Baggat makgi, dollyeo chagi, sonnal an chigi
Ap chagi	Arae makgi, Yeop chagi, dubeon momtong Jireugi

Freikampf: 1 x 1 mit verschiedenen Techniken

Neue Selbstverteidigungstechniken: Revers fassen, Fallschule

Theorie: koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Hintergründe des Taekwondo, Notwehrparagraf (sinngemäß)

**6. Kup grüner Gürtel**

Vorbereitungszeit: Mindestens 48 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundschule:**Neue Grundtechniken:**

Momdollyeo huryeo chagi
 Twieo ap chagi
 Yeop chagi (aus dwit gubi)
 Momdollyo yeop chagi
 Hansonnal momtong baggat makgi
 Sonnal momtong makgi
 Pyeonsonggut sewo jireugi

Neue Stellungen:

keine

Neue Pratzen und Steppübungen:

- Momdollyo huryeo chagi
- 360° paldeung chagi
- paldeung chagi in Variationen

Poomsae: Überprüfungsform: Taeguk il jang (1. Form)
 Prüfungsform: Taeguk i jang (2. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Momtong makgi, ap chagi, momtong Jireugi
Momtong Jireugi	Baggat makgi, dollyeo chagi, sonnal mokchigi
Ap chagi	Arae makgi, Yeop chagi, dubeon momtong Jireugi

Freikampf: 1 x 1 mit verschiedenen TechnikenNeue Selbstverteidigungstechniken: Abwehr gegen Angriffe aus der Nahdistanz, Haare fassen, Würgen von vorne hinten und mit dem UnterarmTheorie: koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Hintergründe des Taekwondo, Notwehrparagraph (sinngemäß)

**5. Kup grüner Gürtel mit blauem Streifen**

Vorbereitungszeit: Mindestens 48 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundschule:**Neue Grundtechniken:**

Twieo ap chagi
 Twieo yeop chagi
 Momdollyeo huryeo chagi
 Sonnal jebipoom mok chigi
 Dung jumeok ap chigi
 Batangon nullo makgi
 Batangson an makgi

Neue Stellungen:

keine

Neue Pratzen und Steppübungen:

- Momdollyo huryeo chagi
- mireo chagi in Variationen
- paldung chagi in Variationen

Poomsae: Überprüfungsform: 1. - 2. Form nach Wahl des Prüflings
 Prüfungsform: Taeguk Sam jang (3. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Sonnal geodeureo momtong makgi, dollyeo chagi, sonnal an chigi
Ap chagi	Area makgi, yeop chagi, momton jireugi
Momtong Jireugi	Momtong makgi, ap chagi, momdollyeo chagi

Freikampfübungen: 1 x 1, 1 x 1 x 1 mit verschiedenen Techniken

Neue Selbstverteidigungstechniken: Abwehr gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz (ohne Waffen), Umklammern von vorne (über und unter dem Arm), Umklammern von hinten (über und unter dem Arm)

Theorie: koreanische und deutsche Techniken, Grundbegriffe, Hintergründe des Taekwondo, Notwehrparagraf (sinngemäß), Turnierteilnahme (Teilnehmer oder Zuschauer)

**4. Kup blauer Gürtel**

Vorbereitungszeit: Mindestens 64 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundschule:**Neue Grundtechniken:**

Twieo nopi chagi
 Twieo naeryo chagi
 Yeop chagi (mit Faustbodenschlag)
 Palgup dollyeo chigi
 Palgup pyeojeok chigi
 Palgup ollyeo chigi
 Palgup yeop chigi
 Me jumeok naeryeo chigi

Neue Stellungen:

Dwit koa seogi
 Ap koa seogi
 Wen seogi
 Eorum seogi

Neue Pratzen und Steppübungen:

- Techniken und Variationen

Poomsae: Überprüfungsform: 1. - 3. Form nach Wahl des Prüflings
 Prüfungsform: Taeguk Sa jang (4. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Sonnal geodeureo momtong makgi, dollyeo chagi, sonnal an chigi
Ap chagi	Area makgi, yeop chagi, momton jireugi
Momtong Jireugi	Momtong makgi, ap chagi, momdollyo huryeo chagi
+ eine selbst ausgedachte Techniken	

Freikampfübungen: freies Sparring ohne Aufgabenstellungen

Neue Selbstverteidigungstechniken: freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz, Schwitzkasten von vorne/hinten

Bruchtest: Technik nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahren)

Theorie: koreanische und deutsche Techniken, Grundbegriffe, Wettkampfregelein (Poomsae und Kampf), Turnierteilnahme (Teilnehmer oder Zuschauer)



3. Kup blauer Gürtel mit braunem/rotem Streifen

Vorbereitungszeit: Mindestens 64 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundschule:

Neue Grundtechniken:

Piteureo chagi
Twieo dollyeo chagi
Twieo momdollyeo naeryo chagi
Sonnal deung chigi
Piteureo makgi

Neue Stellungen:

Beom seogi

Neue Pratzen und Steppübungen:

- Techniken und Variationen

Poomsae: Überprüfungsform 1. - 4. Form nach Wahl des Prüfers
Prüfungsform: Taeguk Oh jang (5. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Ap chagi	Arae makki, dollyo chagi, momdollyo chagi
Momtong Jireugi	Momtong makki, ap chagi, yop chagi (gleiches Bein), momtong Jireugi
Ap chagi	Arae makgi, twieo ap chagi, dung jumeo chigi
+ eine selbst ausgedachte Techniken	

Freikampfübungen: freies Sparring ohne Aufgabenstellungen

neue Selbstverteidigungstechniken: freie Abwehr aus der langen, mittleren und Nahdistanz, Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage, Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Waffenabwehr ab 15 Jahren)

Bruchtest: zwei verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahren)

Theorie: s.o.

**2. Kup brauner/roter Gürtel**

Vorbereitungszeit: Mindestens 64 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundschule:**Neue Grundtechniken:**

Twieo momdollyeo yop chagi
 Twieo momdollyeo huryeo chagi
 Murup ap chigi
 Dung jumeok jeochyo jireugi
 Momtong hechyo makgi
 Gawi makgi (zweifach)
 Hansonnal yeop makgi
 Otkoreo area makgi
 Sonnal area makgi

Neue Stellungen:

keine

Neue Pratzen und Steppübungen:

- Techniken und Variationen

Poomsae: Überprüfungsform 1. - 5. Form nach Wahl des Prüfers
 Prüfungsform: Taeguk Yuk jang (6. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Ap chagi	Arae makki, dollyeo chagi, momdollyeo chagi
Momtong Jireugi	Momtong makgi, ap chagi, yeop chagi (gleiches Bein), momtong jireugi
Ap chagi	Arae makki, twieo ap chagi, dung jumeok chigi
+ zwei selbst ausgedachte Techniken	

Freikampfübungen: freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen

Neue Selbstverteidigungstechniken: freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz, Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage, Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe, Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe (Waffenabwehr erst ab 15 Jahren)

Bruchtest: zwei verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahren)

Theorie: s.o.

**1. Kup brauner/roter Gürtel mit schwarzem Streifen**

Vorbereitungszeit: Mindestens 96 Trainingseinheiten und mind. 2 Monate

Grundschule:**Neue Grundtechniken:**

Geodeup yeop chagi
 Yeop chagi mit jagun dolchogwi
 Twieo dubaldangsoeon ap chagi
 Hanson kaljaebi
 Pyeonsonggeut jeodhyeo jireugi
 Jumeok dangyeo teok jireugi
 Oesanteul makgi
 Hansonnal area makgi
 Jumeok geodeureo area makgi

Neue Stellungen:

Hakdari seogi

Neue Pratzen und Steppübungen:

- Techniken und Variationen

Poomsae: Überprüfungsform 3. - 6. Form nach Wahl des Prüfers
 Prüfungsform: Taeguk chil jang (7. Form)

Einschrittkampf:

Angriff	Abwehr
Momtong Jireugi	Batangson momtong makgi, momtong Jireugi, ap chagi, Tora yeop chagi
Ap chagi	Sonnal geodeureo momtong makgi, yeop chagi (arae, eolgul), sonnal bakkat chigi, momtong Jireugi
Yop chagi	Batangson nulleo makgi, ap chagi, twieo ap chagi, debeon momtong Jireugi
+ zwei selbst ausgedachte Techniken	

Freikampfübungen: freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen

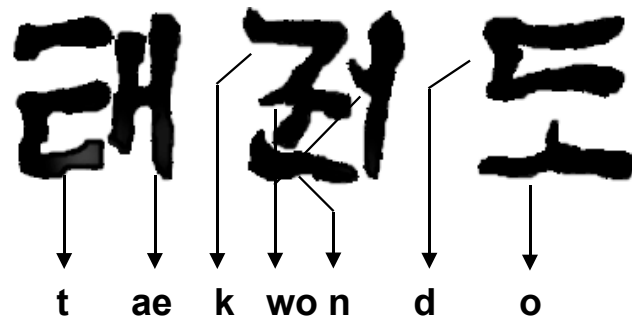
Neue Selbstverteidigungstechniken: freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz, Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot, Abwehr von Überraschungsangriffen (Waffenabwehr erst ab 15 Jahren)

Bruchtest: zwei verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahren)

Theorie: s.o.

**Beispiele Technische und Taktische Aufgabenstellungen Freikampf**

Kämpfer 1	Kämpfer 2
Angriff mit mind. zwei Techniken freier Wahl, welche direkt hintereinander oder als Doppeltechnik ausgeführt werden	Freie Angriffe und Abwehren mit dem Ziel selber Punkte zu erzielen und sich nicht treffen lassen
Angriff mit mind. drei aufeinander folgenden Techniken freier Wahl	Spätestens nach der 2. Technik des Partners blocken und einen eigenen Angriff einleiten
Angriffe nur mit dem hinteren Bein	Angriff des Partners aktiv im Vorwärtsgang blocken mit Hilfe eines Fauststoßes auf die Weste <u>oder</u> ausweichen nach hinten und eigenen Angriff einleiten
Angriff nur mit dem rechten/linken Bein (nach Vorgabe des Trainers/Prüfers)	Den Angriff seitlich ausweichen und eine Kontertechnik auf die Weste
Steht in der Ecke der Kampffläche und muss versuchen in die Mitte der Kampffläche zu gelangen ohne dabei die Kampffläche zu verlassen	Versuchen den Partner zum verlassen der Kampffläche zu zwingen
Freie Angriffe nach Wahl mit dem Ziel zu Punkten	Die Angriffe des Partners auskontern mit Pusk-Kick <u>oder</u> dwit chagi



Taekwon-Do

Taekwon-Do ist eine Kampfsportart aus Südkorea, wobei z.B. Hände und Füße mittels Stößen, Schlägen und Tritten zur Abwehr und für den Angriff eingesetzt werden.

- Tae** - Springen oder treten mit den Füßen; Symbol für Beintechniken
- Kwon** - wörtlich "Faust" (chumog); Symbol für Handtechniken
- Do** - Reifeprozess des Körpers und des Geistes

Geschichte des Taekwon-Do

Schon sehr früh beginnt die Geschichte des heutigen Taekwon-Do. In den Königsgräbern von Songdo entdeckte man u.a. Fresken, die ca. 300 bis 400 v. Chr. entstanden sind. Eine dieser Fresken ist mit Darstellungen einiger Taekwon-Do Übungen umrahmt. In dieser Zeit nannte man es Tae-kyon. In einem Tempel Korea stehen vor dem Heiligtum 2 steinerne Wächter (von Kim Dae Sung; 751 n. Chr.) in der Haltung einer noch heute geübten TKD-Technik. Zur Zeit der Koryo-Dynastie (935 – 1392 n. Chr.) war Taekwon-Do (Subak) Ausbildungsfach des Militärs. Der Begründer des modernen TKD ist General Choi Hong Hi. Etwa 1965 kam Taekwon-Do über Amerika nach Europa. Durch Reform (Verbesserung) veränderte sich der Kampfstil in den 70er Jahren. Die erste Weltmeisterschaft wurde im Kukkiwon, dem Hauptsitz des Taekwon-Do, in Seoul (Korea) am 25.05.1973 ausgetragen. Nach den olympischen Spielen 1992 und `96, wo TKD nur als Demo-Disziplin gezeigt wurde, ist es zu den Spielen in Sydney erstmalig als offizielle Sportart eingebunden worden!



Verhalten im Trainingsraum

1. Begrüßung des Trainingsraumes vor jedem Betreten und vor jedem Verlassen .
2. Begrüßung des Meisters und der Dan-Träger.
3. Betreten Meister/Dan-Träger nach den Schülern den Dojang, so müssen die Schüler aufstehen und den Meister/Dan-Träger begrüßen.
4. Nach Beginn des Trainings kann der Dojang nur noch unter bestimmten Gründen verlassen werden. Der Schüler muss sich beim Meister abmelden.
5. Die Höflichkeit in Wort und Haltung des Schülers dem Meister/Dan-Träger gegenüber (und natürlich anderen Schülern gegenüber) ist unabhängig von Alter und Geschlecht.
6. Lärmen während des Trainings ist untersagt. Auch die Zuschauer müssen sich ruhig verhalten.
7. Rauchen und das Trinken von Alkohol vor und während des Trainings ist ebenfalls verboten!
8. Um die Trainingszeiten einhalten zu können, ist auf pünktliches Erscheinen zu achten. Unpünktlichkeit führt zu Störungen des Trainingsbetriebes!
9. Vor dem Training sind Uhren und Schmuck wegen der Verletzungsgefahr abzulegen.
10. Jeder Taekwondoin hat stets auf korrekte Taekwon-Do-Kleidung zu achten!
11. Beim Besuch von anderen TKD-Schulen oder Vereinen müssen sich die Besucher dem Meister vorstellen und selbstverständlich sind o.g. Punkte zu beachten!

Auch außerhalb des Trainingsraumes hat sich jeder Taekwon-Do-Sportler so zu benehmen, dass dem Ansehen dieser Sportart nicht geschadet wird!



Das philosophische Symbol des Universum (T'aegûkki) wird auf der koreanischen Fahne abgebildet. Es ist gleichzeitig Wappen, Flagge und Orden und diente schon dem koreanischen Kaiserreich als Nationalabzeichen. Die koreanische Fahne enthält in der Mitte das Yin- und Yang Zeichen als asiatisches Symbol für die Gegensätze im Universum. Die untere Hälfte Yin (Erde) ist blau und stellt die negativen kosmischen Kräfte dar; die obere Hälfte Yang (Himmel) ist rot und repräsentiert die positiven kosmischen Kräfte. Der im perfekten, ausbalancierten Gleichgewicht geteilte Kreis stellt die absolute Einheit des Seins dar. Die S- förmige mittlere Linie (der sog. Lebenshauch) durchzieht den Kreis und verbindet die Urkräfte des Universums miteinander. Um das Yin- und Yang- Symbol gruppieren sich die folgenden vier Trigramme oder Strichelemente, die jeweils eines der vier universalen Elemente symbolisiert.

Oben links: Kien (Ch'ien), das schöpferische Symbol für den Himmel. *Oben rechts:* Kan (K'an), das abgründige Symbol für Wasser. *Unten links:* Li, das Symbol für Feuer. *Unten rechts:* Kun (K'un), das empfangende Symbol für die Erde.

**Grundbegriffe**

Koreanisch	Deutsch
Dojang	Trainingshalle
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Sabum nim	Trainer/ Lehrer
Kihap	Kampfschrei
Charyot	Achtung
Kyongne	Verbeugung
Chumbi	Ausgangsstellung einnehmen (vorbereiten)
Shijak	Anfangen
Kalyeo	Trennen
Keuman	Ende der Übung
Kesok	Weiter, weiterkämpfen
Tora	Umdrehen
Paro	Zurück zur Startposition
Seogi	Stellung
kubi	Beugestellung
Makgi	Abwehr
Jireugi	Stoß
Chagi	Tritt
Twieo	Gesprungen
eolgul	Obere Körperpartie (Kopf bis Schlüsselbein)
Momtong	Mittlere Körperpartie (Schlüsselbein bis Bauchnabel)
Arae	Untere Körperpartie (Bauchnabel bis Fuß)

Einige Stellungen

Koreanisch	Deutsch
Moa seogi	Grußstellung
naranhi seogi	Ausgangsstellung
Chucheum seogi	Große Parallelstellung
Ap seogi	Kleine Vorwärtsstellung
Ap kubi	Große Vorwärtsstellung
Dwit kubi	Rückwärtsstellung
Koa seogi	Überkreuzstellung
Beom seogi	Tigerstellung
Hakdari seogi	Einbeinstellung
Oegum soegi	Eingehakte Stellung



Trainingsinhalte

Koreanisch	Deutsch
Gibon donjak	Grundschule
Ilbo Taeryon	Einschrittkampf
Ibo Taeryon	Zweischrittkampf
Sambo taeryon	Dreischrittkampf
Poomsae	Bewegungsformen
Taeguk	Diagramm
Kyorugi	Freikampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyekpa	Bruchtest

<u>Zahlen</u>	<u>Ordnungszahlen</u>
Hana 1	Il 1.
Dul 2	I 2.
Set 3	Sam 3.
Net 4	Sa 4.
Daseot 5	Oh 5.
Yoseot 6	Yuk 6.
Ilgeop 7	Chil 7.
Yodol 8	Pal 8.
Ahop 9	Gu 9.
Yeol 10	Sip 10.

Bewegungsrichtungen

Koreanisch	Deutsch
Ap	Vorwärts
Yeop	Seitwärts
Dwit	Rückwärts
Naeryo	Abwärts
An	Nach innen
Baggat	Nach außen
Momdollyeo	Hintenherum gedreht, körpergedreht
Hechyeo	Keilförmig
Jebipum	Schwalbenförmig
An	(nach) innen, Innenseits
Dollyeo	Drehen, rund
Twieo	Gesprungen, im Sprung
Du/dubeon	zwei(fach) doppelt
Koa	Überkreuz
Mireo	Schieben
Ollyeo	Aufwärts
Oreun	Rechts
Oen	Links
Pyojeok	ziel

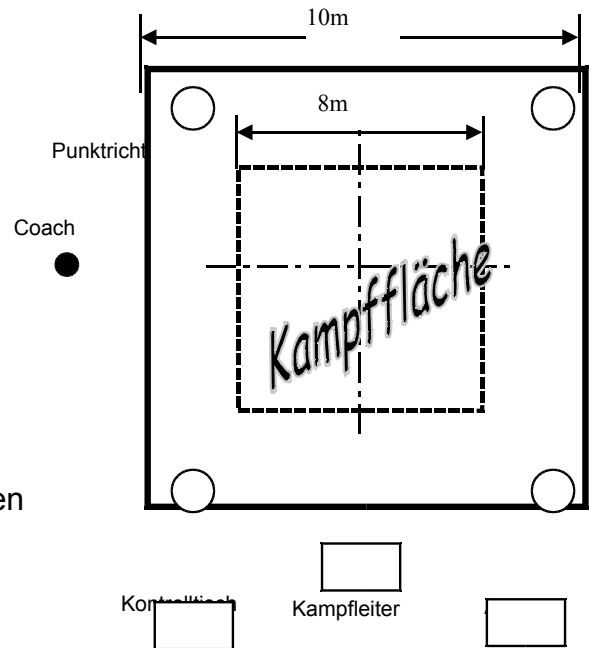


einige Informationen zum Wettkampf

Vollkontakt Kampf

Kommandos (gelten auch allgemein):

- | | |
|-----------|-----------------------|
| • Charyot | Achtung |
| • Kyongge | verbeugen |
| • Chumbi | fertigmachen |
| • Shijak | anfangen |
| • Paro | zurück in Junbi-sogi |
| • Gomahn | Schluß, Ende |
| • Tora | umdrehen |
| • Kalyeo | trennen, unterbrechen |



Kampfzeiten:

- | | | |
|----------------|---|------------------------------------|
| • Jugend B/C/D | - | 3 Runden à 1,5 min., 60 sec. Pause |
| • Jugend A | - | 3 Runden à 2 min., 60 sec. Pause |
| • Herren | - | 3 Runden à 2 min., 60 sec. Pause |
| • Damen | - | 3 Runden à 2 min., 60 sec. Pause |
- bei Gleichstand nach der 3. Runde, wird nach einer Minute Pause eine 4. Runden à 1 Minute gekämpft.

Erlaubte Angriffsflächen:

- Rumpf: Angriffe auf den mit der Weste bedeckten Teil (Fuß und Faust)
- Gesicht: nur Angriffe mit dem Fuß



Erfolgreicher Angriff, der zu einem Punkt führt:

- 1 Punkt für einen Treffer mit der Faust auf die Kampfweste
- 2 Punkte für einen Treffer mit einem Fußtritt auf die Weste
- 3 Punkte für einen Treffer mit einem Drehtritt auf die Kampfweste
- 3 Punkte für einen Treffer mit einem Fußtritt zum Kopf
- 4 Punkte für einen Treffer mit einem Drehtritt zum Kopf
- 1 Punkt für jeden Minuspunkt (Gam-jeon), dass an den gegnerischen Kämpfer vergeben wird
- → mind. 3 von 4 (2 von 3) der Kampfrichter müssen den Punkt erkannt haben, damit der Punkt zählt

Verbotene Handlungen:

- Übertreten der Grenzlinie mit beiden Füßen
- Hinfallen ohne verschulden des gegnerischen Kämpfers
- Den Kampf meiden oder verzögern
- Festhalten oder Schieben des Gegners
- Anheben des Fußes zum Block, und/oder Wegtreten des gegnerischen Fußes, um einen gegnerischen Angriff zu verhindern, oder Anheben des Fußes oder Tritt in der Luft für mehr als 3 Sekunden, um mögliche gegnerische Angriffsbewegungen zu verhindern, oder Treten unterhalb der Hüfte
- Angriffe unterhalb der Hüfte
- Angriffe nach dem Unterbrechungszeichen
- Schlagen ins Gesicht mit der Hand
- Kopfstoss oder Angriffe mit dem Knie
- Angriff auf den zu Fall kommenden Gegner
- Unsportliches Verhalten des Kämpfers oder Coaches
- Anheben des Knies

Ende des Kampfes:

- Sieg durch Abbruch durch den Kampfleiter
- Sieg nach Punkten nach Ablauf der Zeit
- Sieg durch 20 Punkte unterschied (nach der 2. Runde)
- Sieg durch Golden Point
- Sieg durch Überlegenheit (wird nach der 4. Runde durch die Überlegenheitskarte bestimmt)
- Sieg durch Aufgabe des Gegners
- Sieg durch Disqualifikation des Gegners
- Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters (insgesamt 10 Pluspunkte für den Gegner)



Poomsae

Es gibt eine Technik- sowie eine Präsentationswertung bei denen jeweils max. 5,0 Punkte erzielt werden können. Von dieser Wertung ausgehend werden Punkte für leichte bzw. schwere Fehler abgezogen.

Der Bewertung erfolgt anhand von Teilbereichen:

In der Präsentationswertung:

Ausholbewegung: sie soll natürlich und ohne Bewegungsunterbrechung sein

Balance: Oberkörperhaltung, Körpergleichgewicht, Technikausführung
Ohne Wackeln

Kraft, Geschwindigkeit, Rhythmus: fließende Ausführung der Bewegung ohne Zögern, gleichmäßiger Rhythmus, flüssige Übergänge, harmonisch

Gesamteindruck: Auftreten, diszipliniertes und sportliches Verhalten, Kihap, Einmarsch, Optik, persönliches Erscheinungsbild, ordentliche gepflegte Gesamterscheinung, Blickrichtung, Mimik, Atmung

Synchron, Paar, Team: Synchronität, gleichartigkeit der Bewegungen, Auftritt, Aufmarsch, Team als Einheit, Abstand zueinander (gleich bleibend während der Form?), Winkelübereinstimmung der Techniken, konstanter Blick, einheitliche Kopfbewegung

In der Technikwertung:

Bewegung: verwechslungsfreie Ausführung eines Bewegungsablaufs (exakt, klar, deutlich)

Technik: Stellungen (Schrittlänge, breite, keine Rutschen, keine Korrekturen), richtige Ausführung der Techniken, richtige Angriffsstufen, einrasten der Techniken, Angriffstechniken von innen, Abwehrtechniken von außen

Diagramm: korrekte Laufrichtung, Gleicher Start- und Endpunkt



Beispiele für leichte Fehler (-0,1 Punkt):

- Mangelhafte Technikausführung
- Unklare Angriffsstufe
- Leichte Diagramm oder Schrittfehler
- Nicht Erreichen des Startpunktes
- Kurzes aber schnell behobenes Zögern
- Kleiner Gleichgewichtsverlust
- Ungleichmäßiger Rhythmus
- Falsche Blickrichtung
- Emotionale Mimik

Beispiele für schwere Fehler (-0,3 Punkte)

- Falsche Technik/ Stellung
- Vergessene Technik
- Falsche Technikausführung
- Fehlender bzw. falscher Kihap
- Falsche Form, oder Abbruch
- Deutlicher Gleichgewichtsverlust
- Deutliche Pause
- Überschreiten der Flächenbegrenzung

Notwehrparagraf

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.

→ der Angriff darf allerdings nicht provoziert werden.

→ die Notwehrsituation besteht nur, wenn ein Angriff unmittelbar gegenwärtig ist.

→ die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt bleiben.



Kontrollfragen für Kup-Prüfungen ab dem 6. Kup

- Aus welchem Land kommt Taekwondo?
-
- Wie setzt sich das Wort Taekwondo zusammen?
-
- Was ist ein chagi/ jireugi/ chigi/ makgi?
-
- Was ist eolgul, momtong, area?
-
- Wie groß ist die Wettkampffläche im Kampfbereich?
-
- Wie lange wird gekämpft? (eine Kampfzeit für eine Altersklasse nennen können)
-
- Was sind die erlaubten Angriffsflächen im Kampf und mit was darf ich dort treffen?
-
- Für was gibt es welche Punkte im Kampf?
-
- Für was gibt es Verwarnungen/ Minuspunkte? (6 Stück benennen können)
-
- Wie kann der Kampf beendet werden?
-
- Was besagt der Notwehrparagraph?
-
- Wie ist die Bewertung in der Poomsae aufgeteilt?
-
- Auf was muss in der Poomsae geachtet werden? (6 Dinge benennen können)