

Theorie zum Erreichen des 9.Kup

Bedeutung und Geschichte des Taekwondo

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, deren Entwicklung bereits vor über 2000 Jahren begann. Der Begriff „Taekwondo“ stammt allerdings erst aus dem Jahre 1955 und wurde insbesondere von General Choi-Hong-Hi geprägt. Dieser gilt als Begründer des modernen Taekwondo. Taekwondo ist seit dem Jahr 2000 olympisch.

Was bedeutet Taekwondo?

Tae	Steht stellvertretend für alle Fußtechniken und bedeutet schlagen, stoßen, springen mit den Füßen
Kwon	Wörtlich „Faust“, steht stellvertretend für alle Handtechniken und bedeutet schlagen, stoßen und blocken mit der Faust
Do	Wörtlich „der Weg“, steht für die geistige Einstellung zum Sport, etwa Fairness und Respekt

Taekwondo in Deutschland

In Deutschland wird Taekwondo seit Mitte der 1960er Jahre praktiziert. Bereits 1967 fanden die ersten Deutschen Meisterschaften in München statt.

Verhaltensregeln im Dojang und während einer Prüfung

- Trainiert wird barfuß oder mit geeigneten Taekwondoschuhen
Warum?
 - bessere Schulung des Gleichgewichts
 - besseres Erlernen der Fußtechniken
 - Verhindern von Verletzungen bei Partnerübungen
- Um Verletzungen zu vermeiden, darf während des Trainings kein Schmuck getragen werden, außerdem sollten Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten sein.
- Die Kleiderordnung ist stets einzuhalten, das heißt vollständiger Dobok und Gurt. Bei Farbgurten muss ein weißes Revers getragen werden, bei Schwarzgurten ein schwarzes Revers.
- Bei Prüfungen müssen die Teilnehmer barfuß antreten.
- Zum Zurechtrichten des Doboks muss man sich umdrehen.
- In der Aufstellung steht der Schüler mit der höchsten Graduierung vorne rechts. Von der rechten Seite weg stehen die Schüler gemäß ihrer Graduierung in absteigender Reihenfolge geordnet. Eine neue Reihe beginnt jeweils an der rechten Seite.

Schüler- und Meistergrade des Taekwondo

Kup = Schülergrade mit Farbgurt für alle Altersklassen

Dan = Meistergrade mit schwarzem Gürtel

weiß	10. Kup	blau	4. Kup
weiß-gelb	9. Kup	blau-rot	3. Kup
gelb	8. Kup	rot	2. Kup
gelb-grün	7. Kup	rot-schwarz	1. Kup
grün	6. Kup	schwarz	DAN-Träger
grün-blau	5. Kup		

Koreanische Begriffe und Kommandos

Koreanische Begriffe

Dojang	Trainingsraum
Dobok	Taekwondo-Anzug
Ty	Gürtel

Zählen auf Koreanisch

Hana	Eins
Dul	Zwei
Set	Drei

Körperregionen

Arae	Unten
Momtong	Mitte
Olgul	Oben

Disziplinen im Taekwondo

Taeguk/Poomsae	Formenlauf
Ilbo-Taeryon	Ein-Schritt-Kampf
Hosinsul	Selbstverteidigung

Kommandos

Charyot	Achtung	Sijak	Beginn einer Übung
Kyongne	Begrüßung	Guman	Ende einer Übung
Junbi	Einnehmen der Grundstellung	Dora	Drehung

Taequks

Il-Jang	Himmel und Licht
---------	------------------

Techniken des Taekwondo

Schrittstellungen

Moa Seogi	Geschlossene Achtungsstellung	Ap-gubi	Lange Vorwärtsstellung
Naranhi Seogi	Grundstellung	Juchum Seogi	„Reiterstellung“ Seitliche Stellung
Ap-Seogi	Kurze Vorwärtsstellung	Dwit Gubi	Rückwärtsstellung

Blocktechniken

Area-Makki	Block nach unten
Momtong-Makki	Block in die Mitte
Olgul-Makki	Block nach oben

Fußtechniken

Paldung-Chagi	Spanntritt zur Körpermitte	Naeryo-Chagi	Abwärtskick von innen nach außen
Dolyo-Chagi	Spanntritt zum Kopf	Anneryo-Chagi	Abwärtskick von außen nach innen
Ap-Chagi	Vorwärtskick	Mireo-Chagi/Pushkick	Schiebender Kick
Yeop-Chagi	Seitwärtskick		