

# Theorie zum Erreichen des 6.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.

Der ESV Neuaubing ist Mitglied in der Bayerischen Taekwondo Union (BTU). Die BTU ist der Bayerische Landesverband in der Deutschen Taekwondo Union (DTU). Die DTU ist Mitglied der World Taekwondo Federation (WTF), dem Weltverband.

### **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

Poom = Meistergrade mit rot-schwarzem Gürtel für Jugendliche unter 14 Jahren

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
Kihap	Kampfschrei
Sabom	Meister, Lehrer
Sabom-nim	Großmeister (ab 5.Dan)

### **Zählen auf Koreanisch**

Hana	Eins
Dul	Zwei
Set	Drei
Net	Vier
Dasot	Fünf
Yosot	Sechs

### **Körperregionen**

Arae	Unten
Momtong	Mitte
Olgul	Oben

### **Disziplinen im Taekwondo**

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

### **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
I-Jang	Harter Kern mit weicher Schale, innere Kraft in Verbindung mit Ausgeglichenheit und Ruhe.

## 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	Sonnal-Makki	Doppelter Handkantenblock
Momtong-Makki	Block in die Mitte	Hanssonal-Makki	Einfacher Handkantenblock
Olgul-Makki	Block nach oben		

### **Fußtechniken**

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

## Grundlagen des Freikampfes

### **Erlaubte Techniken**

Fausttechniken sind nur zum Rumpf erlaubt, nicht zum Kopf. Angriffe mit Fußtechniken sind sowohl zum Rumpf, als auch zum Kopf erlaubt.

### **Kampffläche**

Die Kampffläche ist 8x8 Meter groß mit Sicherheitsbereich 10x10 Meter.

## **Trefferzonen**

Kopf

Der gesamte Kopf ohne Hals

Rumpf

Der blau und rot markierte Teil der Weste