

Theorie Taekwondo TSV Seeg-Hopferau-Eisenberg

Theorie zum 9. Kup (Weiß Gelb)

Neue Techniken zum 9. Kup:

- Arae-Makki
- Olgul-Makki
- Momtong-Jumok-Jirugi
- Kodureo Bakkat Makki
- Ap Seogi
- Ap Kubi Seogi
- Moa Seogi
- Stellung: Charyeot Kyeonge
- Junbi Seogi
- Stellung: Junbi

Dojang-Ettikette:

- Verbeuge dich beim Betreten und beim Verlassen der Halle.
- Folge den Anweisungen der Trainer.
- Zeige Respekt für Trainer und Trainingspartner.
- Verlasse die Halle nicht ohne die Erlaubnis des Trainers.
- Binde den Gürtel richtig.
- Trage einen sauberen Dobok zum Training.
- Trage im Training keine Schuhe – wir trainieren barfuß.
- Trage keinen Schmuck.
- Binde lange Haare zusammen.
- Schneide Finger und Fußnägel.

Anleitung zum Gürtel binden:

<https://youtu.be/VSSYAxxV90E>



Begriffe 9. Kup		
Begriffe	Aussprache	Bedeutung
Ap Chagi	<i>Ap Tschagi</i>	Gerader Vorwärtstritt
Ap Kubi Seogi	<i>Ab Gubi Sogi</i>	Lange Vorwärtsstellung
Ap Seogi	<i>Ab Sogi</i>	Kurze Vorwärtsstellung
Arae Makki	<i>Arä-Maki</i>	Block unten / untere Angriffszone
Baldung Chagi	<i>Paltung Tschagi</i>	Halbkreistritt mit dem Spann
Charyeot	<i>Tschaiot</i>	Achtung
Chunbi	<i>Junbi</i>	Fertig machen
Dojang	<i>Dodschang</i>	Trainingsraum
Guman	<i>Guman</i>	Ende
Kyeongge	<i>Küonge</i>	Grüßen
Olgul Makki	<i>Olgul-Maki</i>	Block oben / obere Angriffszone
Jumok Chirugi	<i>Jumok Tschirugi</i>	Fauststoß
Kodureo Bakkat Makki	<i>Koduro Pakkat Maki</i>	Kampfstellung
Moa Seogi	<i>Moa Sogi</i>	geschlossene Stellung

Theorie zum 8. Kup (Gelb)

Neue Techniken zum 8. Kup:

- Naeryo Chagi
- Momtong An Makki
- Dwit Kubi Seogi
- Juchum Seogi

Fragen zum 8. Kup:

- Was ist Taekwondo? - Eine Kampfsportart.
- Woher kommt Taekwondo? - Aus Korea.
- Was bedeutet Tae-Kwon-Do? - Tae = Fuß, Stellvertretend für alle Fußtechniken; Kwon = Faust, Stellvertretend für alle Handtechniken; Do = Geist, Weg, Lehre;
- Welchen Sinn hat das Pratzensparring? - Üben von korrekter Technik, Schlaghärte und Treffsicherheit
- Wofür sind die "Steps" im z.B. Step-Sparring? - Bewegen im Kampf; Ausweichen; Distanz verlängern oder verkürzen;
- Welche Steps kennst du? - Slide nach vorne; Slide nach hinten; Schritt nach vorne, Schritt nach hinten; Auslagenwechsel;

Begriffe 8. Kup		
Begriffe	Aussprache	Bedeutung
Hana	Hanna	Eins
Dul	Tul	Zwei
Set	Set	Drei
Net	Net	Vier
Dasot	Tasot	Fünf
Yosot	Josat	Sechs
Ilgop	Ilgop	Sieben
Yeodul	Jodul	Acht
Ahop	Ahob	Neun
Yeol	Jol	Zehn
Kup	Kup	Schülergrad
DAN	Dan	Meistergrade
Sabom	Sabum	Meister, Lehrer
Arae	Arä	untere Angriffszone, vom Gürtel abwärts
Momtong	Momtong	mittlere Angriffszone, vom Gürtel bis zur Schulter
Olgul	Olgul	obere Angriffszone, vom Schlüsselbein aufwärts
Juchum Soegi	Dschu-Tschum Sogi	Reiterstellung, überbreite Fußstellung
Dwit-Kubi-Seogi	Dwit Gubi Sogi	L-Stellung
Naeryo Chagi	Närio Tschagi	Abwärts-Fußschlag
Sijak	Sisak	Beginnen
Gallio	Gaio	Trennen, Pause

Theorie zum 7. Kup (Gelb- Grün)

Neue Techniken zum 7. Kup:

- Push-Kick

Fragen zum 7. Kup:

- Welchen Sinn haben Formen im Taekwondo? - Übung von Bewegungsabläufen; Kampf gegen unsichtbare Gegner
- Wofür sind die "Steps" im z.B. Step-Sparring? - Bewegen im Kampf; Ausweichen; Distanz verlängern oder verkürzen;
- Welche Steps kennst du? - Slide nach vorne; Slide nach hinten; Schritt nach vorne, Schritt nach hinten; Auslagenwechsel; Ein-Einhalb-Schritte nach vorne;
- Nenne die 5 Disziplinen des Taekwondo. - Formenlauf (Poomsae); Freikampf (Taeryon); Bruchtest (Kyok Pa); Ein-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon); Selbstverteidigung
- Wozu trainiert man Einschritt-Kampf (Ilbo Taeryon)? - Üben von Angriffs- und Verteidigungs-Bewegungsabläufen, Distanzgefühl, Technikpräzision

Begriffe 7. Kup		
Begriffe	Aussprache	Bedeutung
Il	<i>Il</i>	Erster
I	<i>I</i>	Zweiter
Sam	<i>Sam</i>	Dritter
Sa	<i>Sa</i>	Vierter
Oh	<i>Oh</i>	Fünfter
Yuk	<i>Juk</i>	Sechster
Chil	<i>Tschill</i>	Siebter
Pal	<i>Pal</i>	Achter
Ku	<i>Ku</i>	Neunter
Sib	<i>ßip</i>	Zehnter
Taeguk Il Jang	<i>Teguk Il Dschang</i>	erste Form
Taeguk	<i>Teguk</i>	Form
Poomsae	<i>Pomsä</i>	Formenlauf
Taeryon	<i>Teriong</i>	Wettkampf, Freikampf
Kyok Pa	<i>Küok-Pa</i>	Bruchtest
Ilbo Taeryon	<i>Ilbo Täriong</i>	Ein-Schritt-Kampf

Theorie zum 6. Kup (Grün)

Neue Techniken zum 6. Kup:

- Olgul Jumok Jirugi
- Dwit-Chagi

Fragen zum 6. Kup:

- Was bedeutet sinngemäß das "Recht auf Notwehr"? - Wenn ich (oder jemand anderes) angegriffen werde, darf ich den Angriff abwehren. Wenn der Angriff abgewehrt ist, endet die Notwehr (kein Nachtreten oder Nachschlagen).
- Erkläre den Begriff Verhältnismäßigkeit im Notwehrrecht. - Verhältnismäßigkeit im deutschen Notwehrrecht bedeutet, dass die Verteidigung nur so stark sein darf, wie unbedingt nötig, um den rechtswidrigen Angriff abzuwehren, ohne über das erforderliche Maß hinauszugehen.
- Welche Bestandteile umfasst die Schutzausrüstung für den Wettkampf? - Kopfschutz, Mundschutz, Weste, Unterarmschützer, Handschutz, Tiefschutz, Schienbeinschützer, Spannschutz
- Wie groß ist die Kampffläche beim Freikampf? - 8x8 Meter
- Wie groß ist der Wettkampfbereich? - 10x10 Meter

Begriffe 6. Kup		
Begriffe	Aussprache	Bedeutung
Taeguk I Jang	Teguk I Dschang	zweite Form
Sijak	Sisak	anfangen, beginnen
Gallyo	Gallio	Pause, Trennen
Gesok	Geschok	weitermachen
Guman	Guman	Ende, beenden
Dwit	Düt	hinten, rückwärts
Dwit Chagi	Düt Tschagi	Rückwärtstritt

Theorie zum 5. Kup (Grün-Blau)

Neue Techniken zum 5. Kup

- Sonnal Mok Chigi
- Han Sonnal Bakkat Makki
- Pituro-Chagi

Fragen zum 5. Kup

- Nenne die erlaubten Techniken im Zweikampf
 - Fausttechnik: Technik mit einer gerade geführten, geballten Faust
 - Fußtechnik: Technik mit den Teilen des Fußes unterhalb des Knöchels
- Nenne die erlaubten Angriffsflächen im Zweikampf
 - Rumpf: Angriff durch Faust- und Fußtechniken auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers. (Rückenbereich ist nicht erlaubt)
 - Kopf: Angriff durch Fußtechniken auf den Bereich oberhalb des Schlüsselbeins
- Nenne die erlaubten Trefferflächen im Zweikampf
 - Rumpf: Blau oder rot markierte Bereich der Weste.
 - Kopf: der gesamte Kopf ab der unteren Linie des Kopfschutzes, d.h. Gesicht ist auch eine Trefferfläche.
- Welche Aktion ergibt welche Punktzahl beim Zweikampf
 - Ein Punkt für einen erlaubten Angriff mit der Faust auf die Weste.
 - Zwei Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Fußtritt auf die Weste.
 - Drei Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Fußtritt zum Kopf.
 - Vier Punkte für einen erlaubten Drehkick auf die Weste.
 - Fünf Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehkick zum Kopf,
 - Ein Punkt für jedes "Gam-jeom", das an den gegnerischen Kämpfer vergeben wird.

Begriffe 5. Kup		
Begriffe	Aussprache	Bedeutung
Taeguk Sam Jang	Teguk Sam Dschang	dritte Form
Sonnal Mok Chigi	Sonnal Mok Tschigi	Handkangenschlag zum Hals (von außen nach innen gezogen- Handfläche nach oben)
Han Sonnal Bakkat Makki	Han Sonal Packat Maki	Block nach außen mit der äußeren Handkante
An	An	innen, von innen nach außen
Bakkat	Packat	außen, von außen nach innen
Mok	Mok	Hals
Han	Han	Einzel, Ein-

Dubon Jirugi	<i>Dubon Dschirugi</i>	Doppel-Fauststoß
Dubon	<i>Dubon</i>	doppelt, zweimal
Sonnal	<i>Sonal</i>	Handkante

Theorie zum 4. Kup (Blau)

Neue Techniken zum 4. Kup:

- Pyon Sonkkeut Sewo Jirugi
- Nullo Makki
- Deung Jumok Ap Chigi
- Yop Chagi
- Jepibum Mok Chigi
- Momtong Bakkat Makki
- Pandae-Dollyo-Chagi

Fragen zum 4. Kup:

- Erkläre die Begriffe offensiv und defensiv: Offensiv - aktiv, angriffslustig; Defensiv - abwartend, verteidigend
- Erkläre die Begriffe "offene und geschlossene Kampfhaltung"
- Wie lange ist die Kampfzeit in deiner Altersklasse?
 - Masters (ab 35) - 3 Runden a 1:30 Minuten mit einer Minute Pause
 - Senioren (ab 17) - 3 Runden a 2 Minuten mit einer Minute Pause
 - Jugend A (15-17) - 3 Runden a 2 Minuten mit einer Minute Pause
 - Jugend B, C, D (7-14) - 3 Runden a 1:30 Minuten mit einer Minute Pause
- Nenne verschiedene Kommandos des Kampfrichters
 - "Chung, Hong" - der Kampfrichter ruft die zwei Kämpfer in die Mitte
 - "Charyeot, Kyeong" Die sich gegenüberstehenden Kämpfer verbeugen sich.
 - "Junbi" Die Kämpfer machen sich bereit; "Sijak" Kampf startet;
 - "Guman" Kampf wird beendet
 - "Gallyo" Kampf wird unterbrochen
 - "Gesok" Kampf wird weitergeführt
 - "Hong Seung" Rot gewinnt
 - "Chung Seung" Blau gewinnt
- Welche Aktionen sind im Zweikampf nach WOZ verboten und werden mit einem "Gam-Jeom" bestraft (Beispiele)?
 - Übertreten der Grenzlinie
 - Hinfallen
 - Den Kampf vermeiden oder verzögern
 - Festhalten oder Schieben des Gegners
 - Anheben des Beines zum Block ohne nachfolgende Fuß- oder Fausttechnik in derselben Bewegung
 - Treten des gegnerischen Beines, um einen gegnerischen Angriff zu verhindern
 - Gezieltes Treten / Angriff unterhalb der Hüfte
 - Anheben des Beines oberhalb der Hüfte für vier oder mehr Tritte in die Luft
 - Anheben des Beines oder Tritte in die Luft für mehr als 3 Sekunden, um mögliche gegnerische Angriffsbewegungen zu verhindern
 - Schlagen ins Gesicht mit der Hand
 - unsportliches Verhalten des Kämpfers oder des Coaches
- Welche Möglichkeiten gibt es nach WOZ einen Wettkampf zu gewinnen (Beispiele)?
 - Sieg durch Abbruch des Kampfleiters
 - Sieg nach Punkten

- Sieg durch Goldene Runde
- Sieg durch Überlegenheit
- Sieg durch Aufgabe

Begriffe 4. Kup		
Begriffe	Aussprache	Bedeutung
Taeguk Sa Jang	<i>Teguk Sa Dschang</i>	vierte Form
Pyon Sonkkeut Sewo Jirugi	<i>Püon Sonkat Sewo Dschirugi</i>	flacher Fingerspitzenstich mit der senkrechten Hand
Pyon	<i>Püon</i>	flach
Sonkkeut	<i>Sonkat</i>	Fingerspitzen
Sewo	<i>Sewo</i>	Senkrecht
Opo	<i>Opo</i>	Waagrecht
Nulllo	<i>nulllo</i>	herunterdrücken
Nulllo Makki	<i>Nulllo Maki</i>	Handballenblock nach unten geführt
Deung Jumok Ap Chigi	<i>Dung Jumok ab Tschigi</i>	Faustrückenschlag
Deung	<i>Dung</i>	Rücken
Hong	<i>Hong</i>	rot
Chung	<i>Dschong</i>	blau
Gam-Jeom	<i>Gam-Dschom</i>	Strafpunkt
Jepibum Mok Chigi	<i>Dschepibum Mok Tschiggi</i>	Angriff zum Hals des Gegners mit gleichzeitigem Block (Schwalbenflugblock)
Bakkat	<i>Packat</i>	außen; von innen nach außen
Momtong Bakkat Makki	<i>Momtong Packat Maki</i>	Block von innen nach außen