

Taekwondo Prüfungsfragen Seite1

Grundlegendes:

Was ist TaeKwonDo?

TaeKwonDo ist der koreanischer Weg zur Selbstverteidigung.

Was heißt TaeKwonDo?

Tae - bedeutet springen, stoßen, schlagen mit den Füßen, Fußtechniken

Kwon - Faust- , Handtechniken

Do - geistige Entwicklung, Persönlichkeitsbildung, Erziehungsprinzip, *der Weg*

Woher kommt TaeKwonDo?

TaeKwonDo kommt aus Südkorea.

Wann ist TaeKwonDo nach Deutschland gekommen?

TaeKwonDo ist im Oktober 1965 durch General Choi, Hong-Hi zu uns gekommen.

Wie heißt unser Fachverband?

Als Verein sind wir in der TUBW

(Taekwondo Union Baden Württemberg)

und in der DTU (Deutsche Taekwondo Union) organisiert.

Was bedeutet die koreanische Flagge?

Das koreanische Wappen ist das rot-blaue Ying-Yang-Zeichen.

Es diente bereits dem ehemaligen Kaiserreich als Nationalabzeichen.

Umgeben ist das Zeichen von 4 schräggestellten Zeichen der Pakwaschrift.

Sie bedeuten: Himmel, Wasser, Feuer und Erde.

Was beutet Dojang?

Dojang heißt übersetzt Trainingsraum.

Was bedeutet Dobok?

Dobok heißt Anzug.

Taekwondo Prüfungsfragen Seite 2

Wie lauten die wichtigsten Zahlen und Ordnungszahlen auf koreanisch?

Zahlen Ordnungszahlen

1 - HANA	1. - IL
2 - DUL	2. - I
3 - SET	3. - SAM
4 - NET	4. - SA
5 - DASOT	5. - OH
6 - YOSOT	6. - YUK
7 - ILGOB	7. - CHIL
8 - YODUL	8. - PAL
9 - AHOB	9. - GU
10 - YOL	10. - SIB

Die **fettgedruckten Zahlen** sind wichtig.

Die anderen sind nur zur Information aufgeschrieben

Chigichagi !

Kaum zu glauben, aber dieser Begriff ist koreanisch. Und was es damit auf sich hat, werdet ihr gleich merken.

Im Laufe des Trainings werdet ihr nicht drum herum kommen und Schläge und Tritte lernen. Aber dazu

muss man erst wissen, wohin man treten oder schlagen soll - nach oben, in die Mitte oder nach unten.

Die entsprechenden koreanischen Begriffe merkt man sich am besten nach dem

OMA-Konzept.

O steht für **Olgul** (oben),

M für **Momtong** (Mitte)

A für **Area** (unten).

Die Skizze zeigt das noch einmal zum besseren Verständnis.



Taekwondo Prüfungsfragen Seite 3

Ebenso werden für die Tritte und Schläge koreanische Begriffe verwendet. **Tritte** heißen **Chagi**.

Schläge mit der Faust nennt man **Jirugi**. Natürlich versucht man die Schläge mit den Armen abzuwehren und zu blockieren.

Ein **Block** heißt **Makki**. Ein Block nach unten heißt dann also **Area-Makki**.

Ein Block	nach oben	heißt: Olgul-Makki
	Zur Mitte	Momtong-Makki
	Nach unten	Area-Makki

Ein Fauststoß	nach oben	heißt: Olgul-Jirugi
	Zur Mitte	Momtong-Jirugi
	Nach unten	Area-Jirugi

Etwas komplizierter wird es bei den Fußtechniken. Hier spielt auch die Bewegungsrichtung eine Rolle. Dabei sind die folgenden **Richtungen** wichtig:

	nach vorne	AP,
	nach hinten	DWI,
	seitlich	YOP,
	halbkreisartig	DOLLYO.
Also:	Vorwärtstritt	Ap-Chagi
	Seitwärtstritt	Yop-Chagi
	Rückwärtstritt	Dwi-Chagi
	Halbkreistritt	Dollyo-Chagi

Damit die oben aufgeführten Techniken sauber ausgeführt werden können, ist eine saubere Grundstellung Voraussetzung.

Für den noch nicht so fortgeschrittenen Schüler sind fünf Stellungen

wichtig:

Kurze-Hohe Vorwärtsstellung	Ap-Sogi für schnelle Aktionen, Beweglichkeit
Lange-Tiefe Vorwärtsstellung	Ap-Gubi für langsame Aktionen, Stabilität
Rückwärtsstellung	Dwit-Gubi zur Verteidigung, Defensive
Reiterstellung	Juchum-Sogi für die Grundschule und Konzentration
Kampfstellung	Kyorumse für schnelle Bewegungen, Wendigkeit
Achtungsstellung	Charyot-Sogi (Moa Sogi) . Geschlossene Stand
Ausgangsstellung	Junbi-Sogi Man beginnt und beendet damit eine Übung

Taekwondo Prüfungsfragen Seite 4

Die Atmung, die Poomsae und ihre Lieblingsbegriffe:

Die Atmung gehört zu Taekwondo wie ein Eis pro Tag zu den Sommerferien gehört. So weiß beinahe jedes Kind, dass man durch die Nase einatmet und durch den Mund wieder ausatmet.

Im Taekwondo gibt es jedoch eine besondere Form der Atmung - den **Schrei!**

Im Training heißt er **KIHAP**.

Ein Kihap kommt immer aus dem Bauch (niemals aus dem Hals) und bewirkt folgendes:

1. Der Gegner erschreckt.
2. Alle Muskeln spannen gleichzeitig an.
Dadurch hat man mehr Kraft und ist selbst weniger verwundbar.
3. Die ganze aufgestaute Kraft wird auf einmal freigesetzt und idealerweise auf einen Punkt gebracht.
4. Man macht sich selbst Mut.
5. Es ist die ideale Atmung! - Denn bei Anstrengung atmet man aus.
Mit der Atmung ist die Poomsae direkt verknüpft.
Aber was hängt nicht mit der Poomsae zusammen?
Das ganze Taekwondo spiegelt sich irgendwie in der Poomsae wieder: Kraft, Eleganz, Stabilität, Rhythmus, Ausdruck und noch viel mehr.
Auf deutsch heißt **Poomsae Bewegungsform** und drückt einen imaginären Kampf gegen mehrer Gegner aus.
Imaginärer Kampf bedeutet, dass man gegen Gegner kämpft, die gar nicht da sind.
So ähnlich wie bei einem Selbstgespräch.
Da spricht man auch zu jemanden, der nicht da ist.
Es gibt acht Schülerpoomsae und acht Meisterpoomsae.
Die Schwierigkeit steigert sich von Poomsae zu Poomsae.
Früher gab es verschiedene Arten der Poomsae.
Doch in den letzten Jahren hat sich der Taekwondoverband auf das Ausführen der Taeguk festgelegt.
Taeguk heißt übersetzt **Größe und Ewigkeit** und steht demnach für den Ursprung allen Seins.

Taekwondo Prüfungsfragen Seite 5

Es gibt also acht Taeguks. Jede dieser acht Formen symbolisiert etwas anderes.

Bis zum Gelbgurt (achte Kup) muss man die Grundtechniken beherrschen.

Ab dem Gelben Gürtel muss man dazu die **TAEGUK** (Poomsae) können.

Die 1. Form heißt	TAEGUK IL	-	JANG	(Grüner Streifen	7. Kup)
Die 2. Form heißt	TAEGUK I	-	JANG.	(Grüngurt	6. Kup)
Die 3. Form heißt	TAEGUK Sam	-	JANG.	(Blauer Streifen	5. Kup)
Die 4. Form heißt	TAEGUK Sa	-	JANG	(Blaugurt	4. Kup)
Die 5. Form heißt	TAEGUK Oh	-	JANG.	(Roter Streifen	3. Kup)
Die 6. Form heißt	TAEGUK Yuk	-	JANG.	(Rotgurt	2. Kup)
Die 7. Form heißt	TAEGUK Chil	-	JANG.	(Schwarzer Streifen	1. Kup)
Die 8. Form heißt	TAEGUK Pal	-	JANG.	(Schwarzgurt)	1. DAN

Zum guten Schluss!

Das höchste Ziel eines Taekwondoka ist es, nicht rücksichtslos vorzugehen, sondern durch Disziplin und Körperbeherrschung die persönliche Geisteshaltung auszubilden.

Taekwondo schult Körper und Geist!

Dazu gehört auch die Kenntnis und Einhaltung der Taekwondo-Etikette und der Respekt vor dem **Trainer!**

Auch ist es wichtig, die meistbenutzten koreanischen Begriffe zu kennen.

Die Bedeutung der Gürtelfarbe im Taekwondo

Graduierung	Ausbildungsstand	Gürtelfarbe	Bemerkung zu der Bedeutung im Tae Kwon Do
10. Kup	Schüler	weiß	Anfängerstufe, Farbe der Reinheit des unbeschriebenen Blatts
9. Kup	Schüler	weiß-gelb	
8. Kup	Schüler	gelb	Farbe der Erde , erste Wurzel
7. Kup	Schüler	gelb-grün	
6. Kup	Schüler	grün	Die Wurzeln haben ausgeschlagen, die Pflanze zeigt sich
5. Kup	Schüler	grün-blau	
4. Kup	Schüler	blau	Die Pflanze wächst in den Himmel
3. Kup	Schüler	blau-rot/braun	
2. Kup	Schüler	rot/braun	
1. Kup	Schüler	rot/braun-schwarz	Farbe für Achtung, Vorsicht
1. Dan	Meisterschüler	schwarz	Schwarz ist die Kombination aller Farben. Der Dan-Grad wird beim Schwarzgurt (Black Belt) vom Meisterschüler (Jugendliche ab 15 Jahre), Meister und Großmeister durch Streifen angezeigt.
2. - 3. Dan	Meisterschüler	schwarz	
4. Dan	Meister	schwarz	
5. - 9. Dan	Großmeister	schwarz	
10. Dan	WTF-Präsident	- - -	Die Zahl 10 steht im Koreanischen für Vollendung. Der Präsident der World Taekwondo Federation (WTF) erhält automatisch vom Kukkiwon den 10. Dan beim Amtsantritt verliehen, egal welchen Dan er zuvor besaß. Es ist üblich einen Präsidenten für die WTF zu wählen, der Großmeister (7.-9. Dan) ist. Verläßt der Präsident sein Amt, erhält er automatisch den 9. Dan.

Im Taekwondo gibt es verschiedene Gürtelfarben zur Trainingsbekleidung (in Korea: Tobok), die den jeweiligen Schülergrad anzeigen.

Der Anfänger im Taekwondo beginnt als Weißgurt und steigt dann nach jeder erfolgreich absolvierten Gürtelprüfung im Gürtelgrad und in seiner Bedeutung auf.

In der Regel sollten zwischen 2-4 Gürtelprüfungen pro Jahr im Verein stattfinden, wobei ein Schüler normalerweise alle 4-6 Monate an einer Prüfung teilnehmen kann.

Das hängt davon ab, ob der Schüler nach Ansicht des Meisters die benötigten Anteile an Techniken, Formen, Einschrittkampf, Selbstverteidigung, Freikampf und Theorie zur Kup-Prüfung beherrscht.

Geprüft wird im Taekwondo jeweils auf einen Kup. Ein Kup ist ein halber Gürtel, von weiß ausgehend. Vom 10. Kup ausgehend, ist der nächste Gürtel (Ty) der weiße mit dem gelben Ring. (9. Kup).

10. Kup bis 5. Kup sind die Anfängergrade, 4. Kup bis 1. Kup sind die Fortgeschrittengrade.

Meisterschüler Meister oder **Großmeister** im Taekwondo tragen als Gürtelfarbe den schwarzen Gurt (Black Belt) mit der jeweiligen Aufschrift für den entsprechenden Dan-Grad (Meister-Grad).

Die farbigen Gürtel dienen dem Lehrer bei größeren Gruppen auch zu einem leichteren Überblick über die Fähigkeiten und Bedeutung des einzelnen Schülers.

Unerwähnt bleiben soll in diesem Zusammenhang aber nicht, dass die Erkennung des Ranges nicht der Hauptgrund ist, dass beim Taekwondo Gürtel (Ty) mit einer best. Gürtelfarbe getragen werden.

3 Fingerbreiten unter dem Bauchnabel liegt das Zentrum, das für die Entstehung der Lebenskraft (Chi) in der asiatischen Philosophie verantwortlich ist.

Wenn der Gürtel an dieser Stelle mit dem richtigem Druck gebunden ist, kann fast der gesamte Körper blitzartig angespannt werden, um zum Beispiel einen Fußtritt gezielt auszuführen oder um einen Treffer leichter einzustecken.