

Lehrunterlagen

zum

1. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Handtechniken
- Beschreibung und Bedeutung Taeguk Pal-Jang
- Erste Hilfe – PECH-Prinzip
- Westenkampf Teil 4
- Trainingslehre Teil 3
- Die Verbandsstruktur
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 1. Dan

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 1. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „1“ einheften.

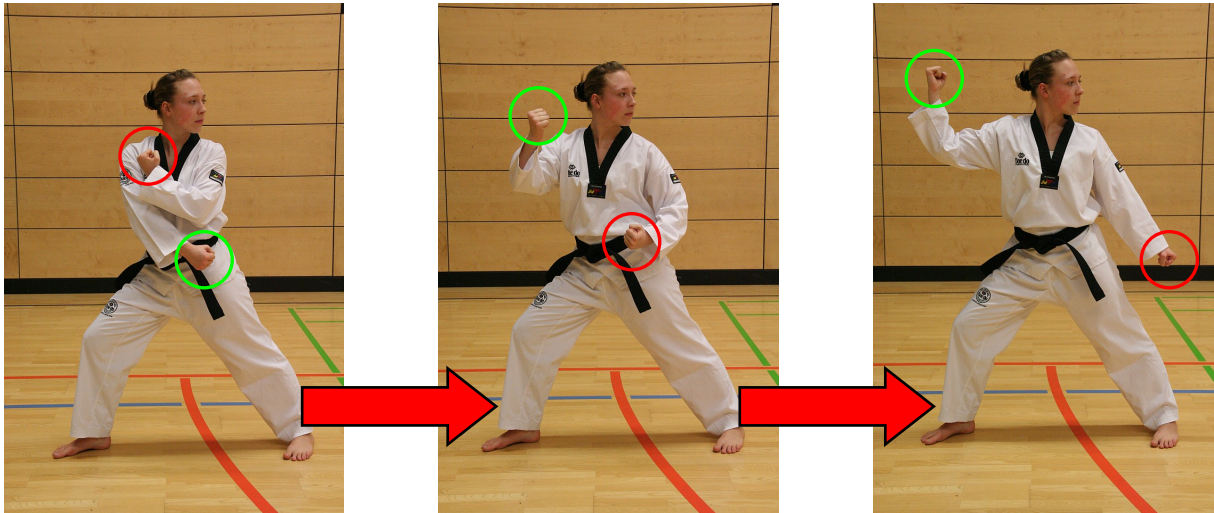
Wortschatz

Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Twio	Im Sprung
Santul	Bergförmig
Tok	Kinn
Handtechniken	
Santul-makki	Bergblock
Dangyo-tok-chikki	Aufwärtshaken zum Kinn mit Greifbewegung
Kicktechniken	
Dubal-dangsan-twio-ap-chagi	Doppelter Ap-chagi im Sprung

Beschreibung Handtechniken

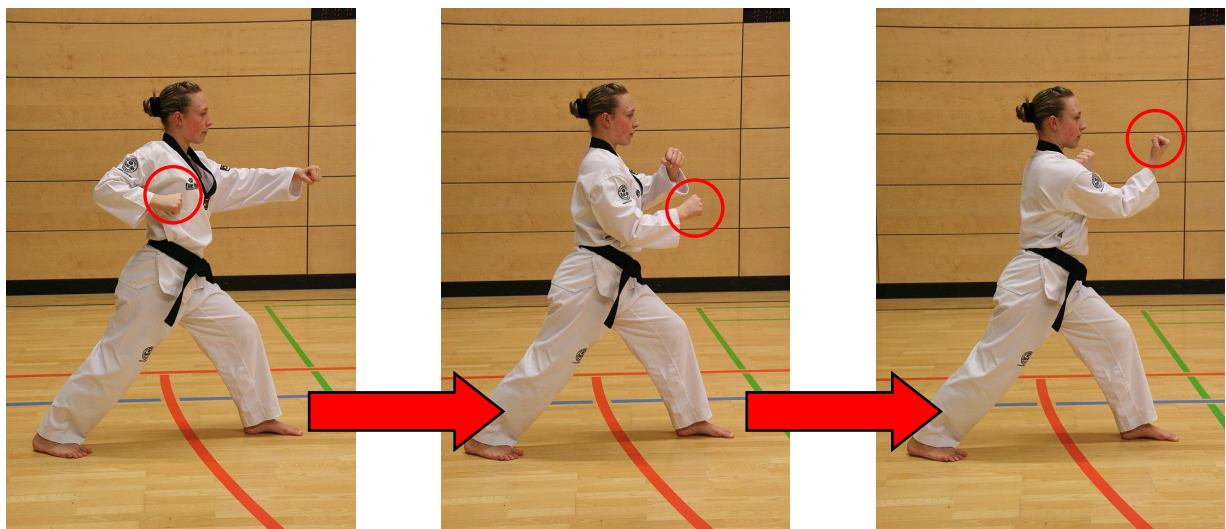
Santul-makki

Bergblock. Hier erfolgen zwei Blockbewegungen gleichzeitig. Zum einen ein Arae-makki und zum anderen ein Olgul-pakkat-makki. Dieser endet mit der Faust knapp unter Scheitelhöhe.



Dangyo-tok-chikki

Aufwärtshaken zum Kinn. Ein Kinnhaken wird mit einer angedeuteten Greifbewegung verbunden. Die gegenziehende Faust endet dabei an der eigenen Schulter.



Endposition von vorne gesehen:



Taeguk Pal-Jang

Das kämpferische Element kommt am stärksten in der ersten Vorwärtsbahn mit dem doppelt im Sprung getretenen Frontkick (Dubaldangsang-twio-ap-chagi). Gerade an dieser Stelle ist auf die vollständige Ausführung der Kicktechniken mit beiden Füßen nach dem Absprung zu achten. In der vorderen Querpassage sind zwei verschiedene Stellungsvarianten denkbar. Wichtig ist das Überkreuzen beim Wechsel von rechts nach links und das Einhalten der Bewegung auf einer Geraden.

In dieser Passage sind der Bergblock (Santul-makki) schnell und der Aufwärtshaken (Dangyo-tok-chikki) langsam und harmonisch mit bewusster Atmung auszuführen.

Es kommen jeweils bei den beiden Sprungtechniken ein Kampfschrei (Kihap) zur Anwendung.

Techniken:

- Aufwärtshaken (Dangyo-tok-chirugi)
- Bergblock (Santul-makki)
- doppelter Sprung-ap-chagi (Dubaldangsang-twio-ap-chagi)

Trigramm:



Bedeutung:

Erde

Die Erde empfängt den Segen des Himmels und bringt Leben hervor. Durch sie, die Mutter, ist die Schöpfung des Himmels erst möglich, denn sie ist fruchtbar und sorgt mit ihrer Fruchtbarkeit auch für das Fortbestehen und die Entwicklung des von ihr hervorgebrachten Lebens.

Anzahl Schritte:

21

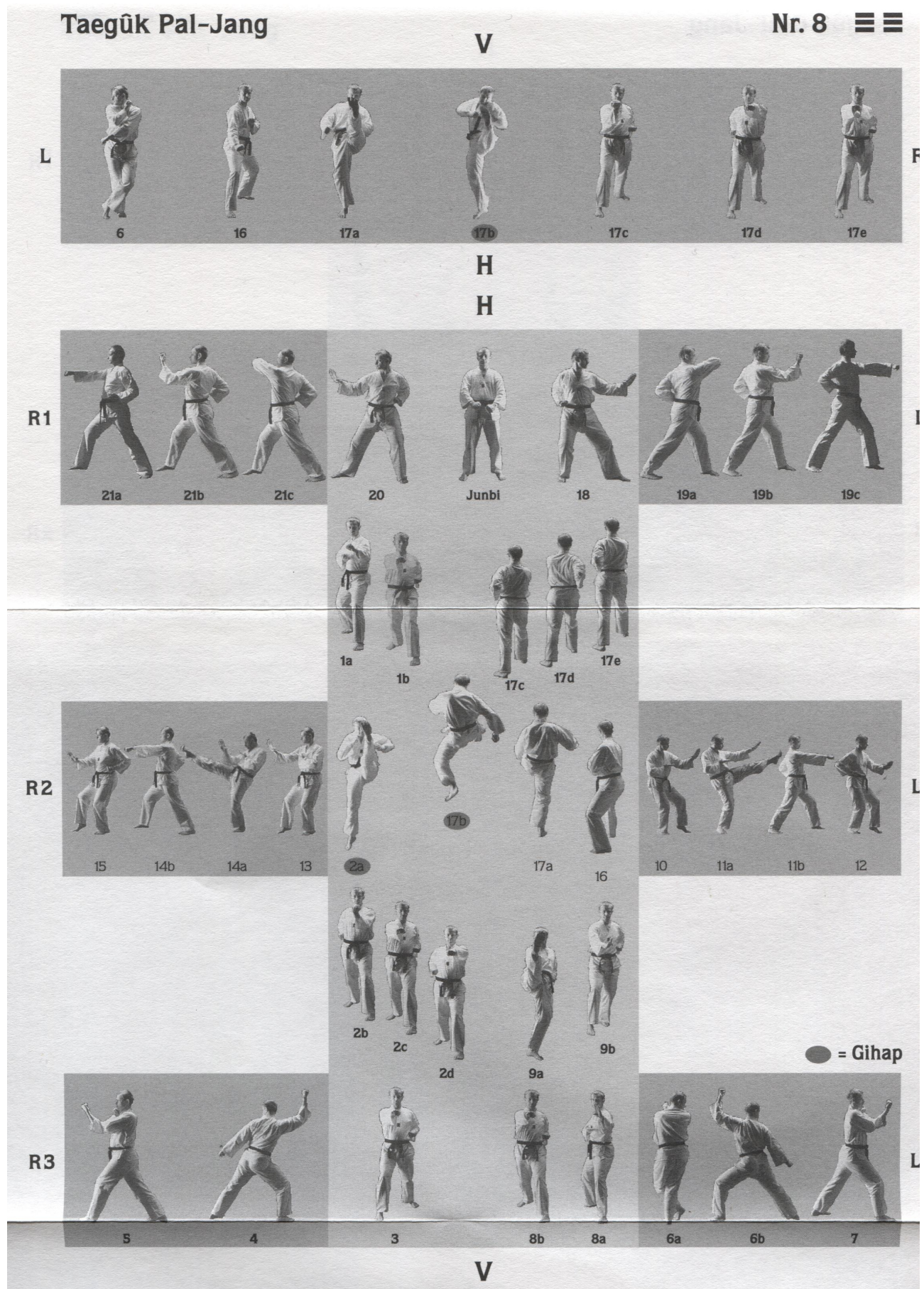
Anzahl Techniken:

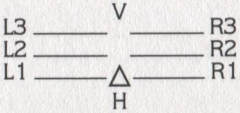
37

Charakteristik:

Diese Taeguk symbolisiert Wachstum und Heranreifen. Diese Reife soll sich in der Sicherheit der Techniken des Ausübenden widerspiegeln.

Diese Form ist die wohl kämpferischste aller 17 Poomsae und bildet zugleich die letzte der acht Taeguks.



Taegŭk-pal-jang			
Poomse Nr. 8			
			
Nr.	Beinbewegung	Stellung	Armbewegung
Junbi		Pyŏnhi-sŏgi	Gibon-junbi
1	Links nach V vorgehen, dann vorgleiten	Rechts Dwit-gubi , dann links Ap-gubi	Links Bakkat-palmok-gŏdŭrŏ-makki , dann rechts Momtong-baro-jirŭgi (schnell)
2	Links Dubal-dangsang-twio-ap-chagi nach V vorspringen – „Gihap“	Links Ap-gubi	Links Momtong-an-makki , dann rechts/links Momtong-dubon-jirŭgi
3	Rechts nach V vorgehen	Rechts Ap-gubi	Rechts Momtong-bandae-jirŭgi
4	Links nach R3 setzen (Blickrichtung R3)	Rechts Ap-gubi	Links Oesantŭl-makki
5	auf den Fußballen nach R3 drehen	Links Ap-gubi	Rechts Jumŏk-dangyŏ-tŏk-jirŭgi (langsam) und linke Faust zur rechten Schulter führen
6	Links vor dem rechten Fuß überkreuzen, dann rechts nach L3 setzen (Blickrichtung L3)	Links Ap-gubi	Rechts Oesantŭl-makki
7	auf den Fußballen nach L3 drehen	Rechts Ap-gubi	Links Jumŏk-dangyŏ-tŏk-jirŭgi (langsam) und rechte Faust zur linken Schulter führen
8	Rechts nach H setzen, dann links nach V vorgleiten	Rechts Dwit-gubi , dann links Ap-gubi	Links Sonnal-makki , dann rechts Momtong-baro-jirŭgi (schnell)
9	Rechts Ap-chagi nach V und nach H zurücksetzen, dann links nach H zurückgehen und rechten Fuß schnell nachziehen	Rechts Bŏm-sŏgi	Rechts Batangson-momtong-makki
10	Links nach L2 setzen	Links Bŏm-sŏgi	Links Sonnal-makki
11	Links Ap-chagi nach L2 und absetzen	Links Ap-gubi	Rechts Momtong-baro-jirŭgi (schnell)
12	Links etwas zurückziehen	Links Bŏm-sŏgi	Links Batangson-momtong-makki (schnell)
13	Rechts nach R2 wenden	Rechts Bŏm-sŏgi	Rechts Sonnal-makki
14	Rechts Ap-chagi nach R2 und absetzen	Rechts Ap-gubi	Links Momtong-baro-jirŭgi (schnell)
15	Rechts etwas zurückziehen	Rechts Bŏm-sŏgi	Rechts Batangson-momtong-makki (schnell)
16	Rechts nach H setzen	Links Dwit-gubi	Rechts Gŏdŭrŏ-arae-makki
17	Links Ap-chagi nach H , dann rechts Twio-ap-chagi – „Gihap“ (auf der Stelle springen)	Rechts Ap-gubi	Rechts Momtong-an-makki , dann links/rechts Momtong-dubon-jirŭgi (schnell)
18	Links nach L1 wenden	Rechts Dwit-gubi	Links Hanssonal-makki
19	Links nach L1 vorgleiten	Links Ap-gubi	Rechts Palkup-dollyŏ-chigi (schnell) und anschließend Dŭng-jumŏk-ape-chigi (schnell), dann links Momtong-bandae-jirŭgi (schnell)
20	Rechts nach R1 wenden	Links Dwit-gubi	Rechts Hanssonal-makki
21	Rechts nach R1 vorgleiten	Rechts Ap-gubi	Links Palkup-dollyŏ-chigi (schnell) und anschließend Dŭng-jumŏk-ape-chigi (schnell), dann rechts Momtong-bandae-jirŭgi (schnell)
Gŭman	Links heranziehen und V zudrehen	Pyŏnhi-sŏgi	Gibon-junbi nach V

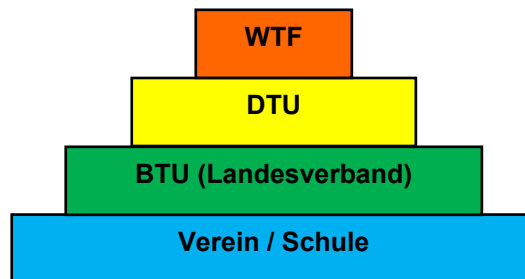
Die Verbandsstruktur

Der Sport- und Wettkampfbetrieb im Taekwondo wird durch die Vorgaben des Verbandes einheitlich geregelt. Nun gibt es im Taekwondo eine Vielzahl von Verbänden, denen sich eine Schule oder ein Verein anschließen kann. Zudem gibt es noch die Möglichkeit, sich gar keinem Verband anzuschließen, also verbandsfrei und unabhängig zu bleiben.

Der größte Verband ist sicherlich die World Taekwondo Federation (WTF) mit Sitz in Seoul. Ausschließlich die Mitglieder dieses Verbandes sind berechtigt, an Olympischen Spielen teilzunehmen. Auch der Leistungssport wird seitens der öffentlichen Stellen in Deutschland nur innerhalb dieses Verbandes unterstützt.

Mitglied in der WTF sind die nationalen Landesverbände, zu denen auch die Deutsche Taekwondo Union (DTU) zählt. Die DTU ist gleichzeitig auch Mitglied in der Europäischen Taekwondo Union (ETU).

Die DTU wiederum setzt sich zusammen aus den Spitzenverbänden der Bundesländer. In Bayern ist die dies Bayerische Taekwondo Union (BTU). Die einzelnen Schulen oder Vereine sind Mitglied in der BTU (zur Zeit rund 180).



Die Zugehörigkeit zu diesem Verband wird durch den DTU-Pass dokumentiert, den jeder Sportler besitzt. Auch die erworbenen Graduierungen und Erfolge werden überall innerhalb dieses Verbandes anerkannt.

Wenn man von Europameistern oder gar Weltmeistern im Taekwondo liest oder hört, so sollte man sich immer fragen, innerhalb welchen Verbandes diese Erfolge erzielt worden sind. Gerade in den kleinen Verbänden haben diese Turniere oftmals eher den Charakter einer besseren Vereinsmeisterschaft mit entsprechend schwacher Konkurrenz. Nur innerhalb der oben beschriebenen Strukturen herrscht dagegen eine ausreichend hohe Teilnehmerdichte, die entsprechende Leistungen erfordern, um derartige Erfolge zu erzielen.

Das Kukkiwon

Das Kukkiwon ist im Prinzip das weltweite Hauptquartier des Taekwondo und gleichzeitig eine offizielle Stelle der koreanischen Regierung. Es hat seinen Sitz in Seoul und hat grundsätzlich nichts mit der oben beschriebenen Verbandsstruktur zu tun. Dennoch arbeitet das Kukkiwon eng mit der WTF zusammen. Die technischen Vorgaben des Kukkiwon (z.B. für Formen oder Prüfungsinhalte) gelten für den gesamten Bereich der WTF, gleiches gilt auch für die im Kukkiwon registrierten Dan-Graduierungen der Sportler aus aller Welt. Die dort ausgestellten Dan-Zertifikate sind weltweit anerkannt.

Erste Hilfe – PECH-Prinzip

Nahezu jede Sportverletzung, sofern sie eine geschlossene Verletzung des Bewegungsapparates ist, wird begleitet von Blutungen in das betroffene Gewebe. Es entsteht ein Bluterguss (Hämatom). Viele Sportverletzungen haben, obwohl sie sich in der Stärke der Beschwerden unterscheiden, ein ähnliches Beschwerdebild:

- unmittelbar einsetzender, oft starker Schmerz
- Kraftlosigkeit der betroffenen Muskeln, Bewegungseinschränkung bis hin zur Bewegungsunfähigkeit
- Schwellung und Druckempfindlichkeit

Die richtigen Sofortmaßnahmen anhand eines einfachen Schemas (PECH-Prinzip) helfen, den Heilungsverlauf günstig zu beeinflussen und weitere Schäden zu verhindern:

P Pause
E Eis
C Compression
H Hochlagerung

P = Pause

Als erstes gilt bei einer Verletzung des Bewegungsapparates der Grundsatz: **S o f o r t** mit dem Sport aufhören. Der betroffene Körperteil sollte ruhig gestellt werden. Dann sollte eine Untersuchung durchgeführt werden, um den Schaden beurteilen zu können.

E = Eis

Entscheidend für den Heilungsverlauf und die weitere Behandlung ist die sofortige Kälteanwendung. Die Kälteanwendung bei der Behandlung von Weichteilverletzungen bewirkt die Verminderung von Blutungen und Schwellungen durch die Verengung der Blutgefäße. Die Kälte verlangsamt den Stoffwechsel im Gewebe und verhindert so die Ausdehnung des Gewebeschadens. Außerdem lindert die Kälte den Schmerz. 30 - 45 Minuten kühlen.

Kältepackungen sollten niemals direkt auf die Haut gelegt werden. Immer zuerst die Stelle mit einem Tuch abdecken oder mit ein paar Lagen einer Kompressionsbinde umwickeln. Dann die Kühlpackung auflegen und mit einer Kompressions- oder einer Elastikbinde fixieren. Im Notfall, wenn nichts anderes zur Hand ist, helfen auch einfache kalte Umschläge.

Kälte darf bei einer offenen Wunde nicht angewandt werden. Eisanwendungen sollten außerdem nur innerhalb der ersten 15 bis 20 Minuten nach einer Verletzung angewandt werden. Danach behindern sie die natürlichen Wundheilungsprozesse.

C = Compression

Das Anlegen eines Druckverbandes mit mäßiger Spannung ist der nächste Schritt. Komprimierende Verbände werden vor allem an den Gliedmaßen bei Schwellungsneigung und bei Krampfadern, an den Gelenken bei Ergüssen, nach Gelenkszerrungen (Distorsionen) und Prellungen eingesetzt.

H = Hochlagerung

Das Ruhigstellen in der akuten, schmerzhaften Phase einer Verletzung ist oft mit der Hochlagerung des verletzten Körperbereiches verbunden. Durch die Hochlagerung wird die Blutzufuhr verringert. Flüssigkeit, die aus den Blutgefäßen in das umliegende Gewebe ausgetreten ist, wird so leichter abtransportiert. Das führt dazu, dass sich Schwellung und die damit verbundenen Schmerzen vermindern. Bei ausgedehnten Schwellungen sollte die Hochlagerung für 1 bis 2 Tage bestehen bleiben. Auch im weiteren Verlauf der Behandlung sollte das verletzte Körperteil regelmäßig hochgelagert werden.

Im Anschluss ist eine sportmedizinische Untersuchung notwendig. Bei einer akuten Verletzung sollte nach den Sofortmaßnahmen der Verletzte zur genauen Diagnose einen Arzt aufsuchen.

Trainingslehre Teil 3

Methodischer Weg

Um das Erlernen und Verbessern von Techniken und Fertigkeiten zu erleichtern, sollten gewisse Prinzipien im Trainingsaufbau eingehalten werden:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen

Dies bedeutet, dass die verschiedenen Übungen entsprechend in Ihren Anforderungen abgestuft sein sollen und aufeinander aufbauen.

Innerhalb einer Übungsreihe wird z.B. eine komplizierte Bewegung in einzelne Bestandteile zerlegt und diese dann jeweils separat geübt. Erst nach und nach werden die Einzelbewegungen wieder so zusammengeführt, dass am Ende die komplette Bewegung ausgeführt werden kann.

Da Bewegungen nicht gleich auf Anhieb perfekt beherrscht werden können, empfiehlt sich hier langfristig ebenfalls ein zielgerichteter Übungsaufbau:

1. Erlernen

Hier steht das grobe Erlernen der Bewegung im Vordergrund.

2. Verbessern

Die erlernte Bewegung wird weiter verfeinert und optimiert.

3. Anwenden

Die Bewegung wird in verschiedenen Situationen flexibel angewendet.

4. Stabilisieren

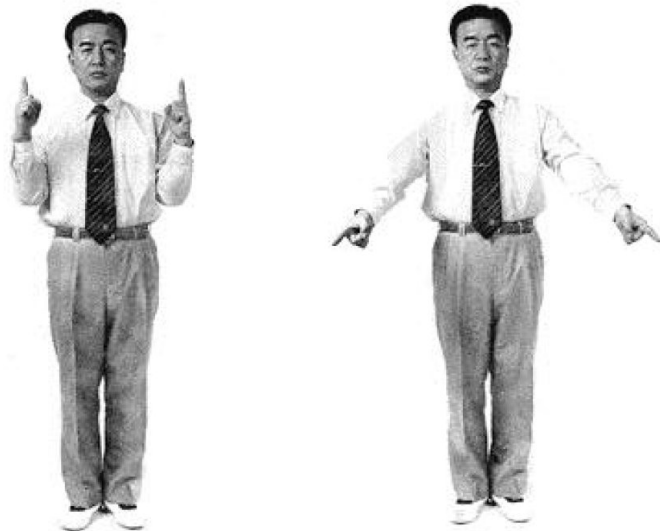
Es wird versucht, die Bewegung unter erschwerten Bedingungen sicher, fehlerfrei und präzise anzuwenden. Zu diesen Bedingungen zählen u.a. Zeitdruck, Ermüdung, Stress, Auswahlreaktion.

Achtung: diese Dinge laufen unter Umständen über Jahre hinweg ab!

Der Westenkampf Teil 4

Kommandos und Zeichen des Kampfleiters (laut WOT Stand 10.07.2009)

1. Aufruf der Wettkämpfer



1. Beide geballten Fäuste bis auf Brusthöhe anheben, dann die Zeigefinger strecken.
2. Die Arme werden nach unten gestreckt, wobei der rechte Zeigefinger zuerst auf die Markierung des Wettkämpfers "Chung" und der linke Zeigefinger auf die Markierung des Wettkämpfers "Hong" zeigen.

2. "Cha-ryeot" / "Kyeong-rye"



1. Die geöffneten Handflächen zeigen nach vorne, bis auf Höhe der Augenbrauen anheben, die Daumen sind dabei angewinkelt. Die Arme sind im 45 Grad Winkel entfernt vom Brustkorb, Kommando "Cha-ryeot".
2. Beide Arme in Schulterhöhe strecken, Handflächen zeigen zum Boden, Kommando "Kyeong-rye".
3. Die geöffneten Handflächen zeigen zueinander und werden bis auf Höhe der Augenbrauen angehoben. Die Arme sind im 45 Grad Winkel entfernt vom Brustkorb, Kommando "Cha-ryeot".
4. Beide Hände mit den Handflächen nach unten auf Höhe des Solarplexus bringen, Kommando "Kyeong-rye". Abstand zwischen den Fingerspitzen sowie zwischen des Brustkorbes und des Bauches ist eine Faustbreite.

3. "Joon-bi"



1. Den rechten Arm, ausgehend von der rechten Schulter, um 45 Grad nach oben anwinkeln und die geöffnete Handfläche in Höhe des Ohres bringen.
2. Herunternehmen der rechten Handfläche auf die Höhe der Magengrube in „Wen-Abgubi“ (einen Schritt vorwärts gehen in die Haltung der linken Vorwärtsstellung). Kommando „Joon-bi“. Während dieser Zeit bleibt die linke, leicht geballte Hand gerade heruntergehalten.

4. "Shi-jak"



1. Die Stellung „Bum-seogi“ aus der Haltung „Joon-bi“ durch zurücknehmen des linken Fußes einnehmen. Beide Arme im Winkel von 45 Grad, ausgehend von den Schultern, anwinkeln.
2. Beide Arme schnell vor der Brust zusammen bringen, Handflächen zeigen zueinander (Abstand ca. 25 cm), Kommando „Shi-jak“.

5. "Kal-yeo" / "Keu-man"



Stellung "Wen-abseogi"(linke Vorwärtsstellung), die rechte ausgestreckte Handkante wird schnell auf die Höhe der Magengrube heruntergenommen. Kommando "Kal-yeo" / "Keu-man".

6. "Kye-sok"



Die rechte Hand in der gleichen Stellung wie „Kal-yeo“ auf die Höhe des rechten Ohres bringen. Kommando "Kye-sok".

7. Erklärung des Siegers



1. Wenn „Chung“ der Gewinner ist, wendet sich der Kampfleiter an „Chung“.
 2. Die rechte Faust vor die Magengrube nehmen.
 3. Den rechten Arm im Winkel von 45 Grad nach oben bringen und die Hand öffnen. Kommando „Chung-Seung“.
- * Während dieser Zeit bleibt die andere Faust leicht geballt und gerade heruntergehalten.
* Falls „Hong“ der Gewinner ist geschieht alles mit dem linken Arm.

8. „Kye-shi“ / „Shi-gan“



Rechter Arm wird gestreckt im Winkel von 135 Grad. Zeigefinger deutet auf den Zeitnehmer. Kommando „Kye-shi“.
Beide Zeigefinger (linker Zeigefinger außen) auf Höhe der Oberlippe kreuzen. Kommando „Shi-gan“.

9. Zählen



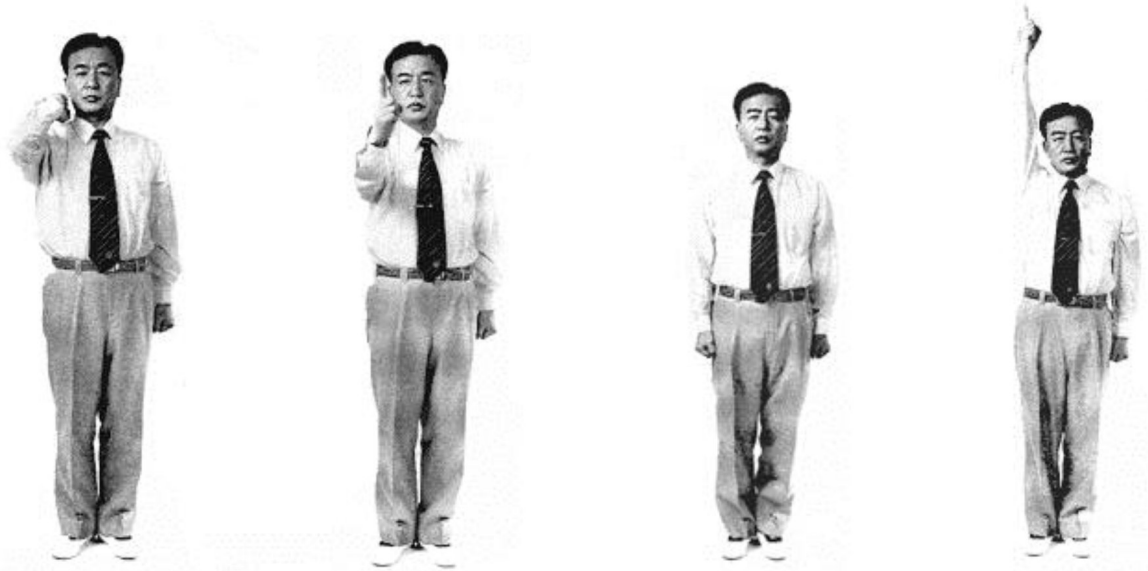
1. Gezählt wird von "Ha-nah (Eins)" bis "Yeol (Zehn)" unter Verwendung beider Hände.
2. Das Zählen erfolgt ausgehend vom rechten Daumen der geballten Faust, indem ein Finger nach dem anderen ausgestreckt und dabei im Sekunden Intervall laut gezählt wird. Bei "Da-seot" (Fünf) und "Yeol" (Zehn) wird die geöffnete Hand zum betreffenden Kämpfer gerichtet.

10. „Kyong-go“ ; Verwarnung



1. Den rechten gestreckten Zeigefinger auf die Höhe des rechten Ohres nehmen. Arm im Winkel von 135 Grad strecken. Zeigefinger deutet auf den betroffenen Wettkämpfer, (die rechte Handkante zeigt nach unten) mit „Chung“ bzw. „Hong“ ansprechen.
2. Nun den rechten Zeigefinger zur linken Schulter führen, mit schneller Bewegung wieder zum betroffenen Wettkämpfer strecken (Augenhöhe) und laute Verwarnung „Kyonggo“ aussprechen.

11. "Gam-jeom"



1. Bestrafung in der Fläche (nicht an den Positionen) Kommando „Cha-ryeot“.
2. Den rechten gestreckten Zeigefinger auf die Höhe des rechten Ohres nehmen. Arm im Winkel von 135 Grad strecken. Zeigefinger deutet auf den betroffenen Wettkämpfer, (die rechte Handkante zeigt nach unten) mit „Chung“ bzw. „Hong“ ansprechen.
3. Die rechte Faust leicht geballt mit dem Zeigefinger ausgestreckt gerade erheben. Kommando „Gam-jeom“.

12. Ermahnung ("Joo-eui")



1. Den rechten gestreckten Zeigefinger auf die Höhe des rechten Ohres nehmen. Arm ausstrecken und mit einem Winkel von 135 Grad auf den betreffenden Wettkämpfer deuten.
2. Die rechte geöffnete Handfläche nach vorne drehen und in Höhe des Mundes einmal nach links und dann wieder nach rechts bewegen.
3. Den rechten Zeigefinger erneut ausstrecken, um dem betreffenden Wettkämpfer zu zeigen, dass eine Ermahnung gegeben wurde.

13. Annullieren eines gewerteten Punktes



1. Stellung "Cha-ryeot", die rechte Hand in Stirnhöhe und 20 cm Abstand vom Kopf heben, der Handrücken zeigt zum Kopf.
2. Die Hand horizontal 20 cm nach links, dann 50 cm nach rechts in die Ausgangsstellung bewegen.
3. Anschließend „Shi-gan“ zum Zeitnehmer und den Verursacher bestrafen.

Prüfungsprogramm zum 1. Dan

Form
• Taeguk Pal-Jang
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit Techniken von höherem technischen Schwierigkeitsgrad
Wettkampf
• Freikampfübungen nach Vorgabe und/oder mit anspruchsvollen technisch-taktischen Aufgabenstellungen • Freisparring
Selbstverteidigung
• Selbstverteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe (Mindestalter) eines Partners aus verschiedenen Distanzen
Bruchtest
• 3 verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings davon mindestens je eine Hand- und eine Fußtechnik; eine 2er Kombination muss gezeigt werden
Voraussetzungen
• Vorbereitungszeit mindestens 1 Jahr • Besuch eines Dan-Vorbereitungslehrgang (darf nicht älter als ein Jahr sein!)

**Bei der Prüfung zum Schwarzgurt wird besonderen Wert auf saubere und exakte Grundtechniken gelegt.
Besondere Schwierigkeit ist hierbei, dass man mit fremden Partnern zusammen arbeiten muss.
Eine gründliche und gewissenhafte Vorbereitung ist daher unbedingte Pflicht!**