

Lehrunterlagen

zum

10. Kup

Inhalt:

- Allgemeine Regelungen zum Trainingsbetrieb
- Bekleidung
- Beschreibung Stellungen
- Beschreibung Handtechniken
- Beschreibung Kicktechniken
- Beschreibung Kreuzblockformen #1 + #2
- Allgemeines zu Taekwondo Teil 1
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 9. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 10. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „10“ einheften.

Wortschatz

Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Schule / Trainingsraum
Kup	Schülergrad
Dan	Meistergrad
Chagi	Tritt
Makki	Block
Chirugi	Stoß
Ap	Vorwärts
Dollyo	Rund, kreisförmig
Stellungen	
Ap-sogi	Kurze Vorwärtsstellung
Ap-gubi	Lange Vorwärtsstellung
Chuchum-sogi	Reitersitzstellung
Kicktechniken	
Ap-chagi	Vorwärtstritt
Dollyo-chagi	Rundtritt
Handtechniken	
Arae-makki	Abwärtsblock
Momtong-makki	Körperblock
Olgul-makki	Kopfblock
Momtong-chirugi	Fauststoß Körpermitte
Kommandos	
Chareyot	Achtung!
Kyongle	Verbeugen!
Chunbi	Fertig machen!
Bereiche am Körper	
Arae	Bereich unterhalb des Gürtels
Momtong	Bereich zwischen Gürtel und Schulter
Olgul	Bereich oberhalb der Schulter
Zahlwörter	
Hana	Eins
Dul	Zwei
Set	Drei
Net	Vier
Dasot	Fünf
Yosot	Sechs
Ilgob	Sieben
Yudol	Acht
Ahob	Neun
Yol	Zehn

Die koreanischen Bezeichnungen der Techniken setzen sich meist aus mehreren Teilbegriffen zusammen. z.B. „Ap-chagi“ bedeutet „Tritt nach vorne“ oder „Momtong-makki“ bedeutet „Block auf Körpermitte“. Dies bedeutet, dass in der Bezeichnung bereits auch die Bewegungsausführung grob beschrieben ist.

Allgemeines zum Trainingsbetrieb

Damit der Unterricht reibungslos und damit auch erfolgsversprechend durchgeführt werden kann, sind einige Regeln zu beachten.

Für Eltern:

Bitte besprechen Sie mit ihrem Kind die nachfolgenden Punkte damit es später im Training nicht zu unnötigen Missverständnissen kommt.

1. Pünktlichkeit

Um unnötige Verzögerungen zu vermeiden, sollen die Schüler rechtzeitig (ca. 10 min) vor Beginn der Unterrichtseinheit anwesend sein. Ein Zuspätkommen stört den Unterrichtsablauf.

Während der Zeit des Umkleidens und des Wartens auf den Unterrichtsbeginn ist sich ruhig zu verhalten.

Die Eltern sollten sicher stellen, dass auch wirklich der Trainingsbetrieb stattfindet, da ansonsten die Kinder ohne Aufsicht wären.

2. Bekleidung

Die Bekleidung beim Training besteht aus einem sauberen Dobok und einem ordentlich gebundenen Gürtel entsprechend der Graduierung. Der Anzug sollte bei Kindern mit einem kleinen Namensschild (Vorname) auf der Brust versehen sein.

3. Hygiene

Auf ausreichende Körperpflege ist vor dem Unterricht zu achten. Die Hände und Füße sollten gewaschen sein, sowie die Finger- und Zehennägel kurz geschnitten sein.

4. Getränke, Nahrungsmittel

Das Einnehmen von Speisen und Getränken während des Unterrichts ist nicht gestattet. Bei heißer Witterung oder harten Trainingseinheiten darf zur Vermeidung eines übermäßigen Leistungsabfalles in Absprache mit dem Trainer außerhalb der Halle (!) getrunken werden.

5. Aufmerksamkeit

Die Hinweise und Anweisungen des Trainers sind aufmerksam aufzunehmen und zu befolgen. Es soll versucht werden, die Übungen so exakt wie möglich entsprechend den Vorgaben umzusetzen. Denn (meistens) steht ein Konzept hinter den Übungen und deren Abfolge (der sogenannte „methodische Weg“). Ebenso sind die Übungen mit vollster Konzentration auszuführen, vor allem die Partnerübungen, da hier eine nicht unerhebliche Verletzungsgefahr besteht.

6. Ruhe

Damit Konzentration möglich ist, sollte während der Erklärung durch den Lehrer Ruhe herrschen. Auch im Übungsbetrieb selbst ist auf Disziplin zu achten und die Unterhaltungen auf ein notwendiges Mindestmaß zu beschränken.

7. Verlassen des Trainingsraumes

Grundsätzlich sollte es vermieden werden, die Übungsstunde vorzeitig zu verlassen oder zu unterbrechen. Abweichungen hiervon sollten mit dem Trainer vor Beginn des Unterrichts abgesprochen werden um Missverständnisse zu vermeiden. Vor Beginn des Trainings ist die Blase zu entleeren. Falls eine Unterbrechung doch erforderlich ist, muss sich der Schüler aus Gründen der Aufsichtspflicht beim Trainer abmelden.

8. Loyalität

Die Übungen sind entsprechend den Vorgaben des Lehrers auszuführen, auch wenn sie für die Schüler manches Mal unlogisch erscheinen. Kritik ist während des Unterrichts zu unterlassen. Allerdings spricht nichts dagegen, nach Ende der Übungsstunde mit dem Lehrer zu sprechen und eventuelle Unklarheiten in einem offenen und ehrlichen Gespräch zu klären.

9. Respekt

Jeder Trainingspartner sollte mit dem gleichen Respekt behandelt werden unabhängig von Alter, Geschlecht, Konstitution oder Graduierung. Jeder kann von jedem lernen!

Auf einen höflichen Umgangston und ein soziales Verhalten wird Wert gelegt. Motto: Behandle andere immer so, wie du gerne selbst behandelt werden möchtest.

10. Verbeugung

Das Ritual des Verbeugens ist sicherlich dasjenige, welches fremden Beobachtern am stärksten auffällt. Grundsätzlich ist bei folgenden Anlässen eine respektvolle Verbeugung auszuführen:

- • Beim Betreten und Verlassen des Dojang bzw. der Trainingshalle. Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass der Schüler ab diesem Moment sich vollkommen dem Training widmet und versucht, seinen Alltag mit all seinen Problemen außen vor zu lassen.
- • Zu Beginn und beim Ende des Trainings zum Lehrer hin.
- • Bei Partnerübungen jeweils zur Begrüßung und Verabschiedung des Trainingspartners.
- • Vor Ausführung eines Bruchtests zum Prüfer hin.
- • Vor dem Freikampf um auch hier die Achtung vor dem Gegner zum Ausdruck zu bringen.
- • Vor der Vorführung einer Form in Prüfung oder Wettkampf um die Achtung vor dem Prüfungsgremium bzw. dem Kampfgericht zum Ausdruck zu bringen.

Dieses Verbeugen sollte nicht achtlos als inhaltsloses Ritual ausgeführt werden sondern dient in diesem Moment viel mehr der Sammlung und der kurzen Reflektion dessen, was als nächstes folgen soll.

Sollte etwas noch unklar sein oder Schwierigkeiten bereiten, so stehen die Trainer für ein klärendes Gespräch nach dem Unterricht gerne jederzeit zur Verfügung.

Alle Informationen rund um das Taekwondo, die Abteilung, den Trainingsbetrieb, Neuigkeiten oder Ankündigungen finden sich auf unserer Homepage:

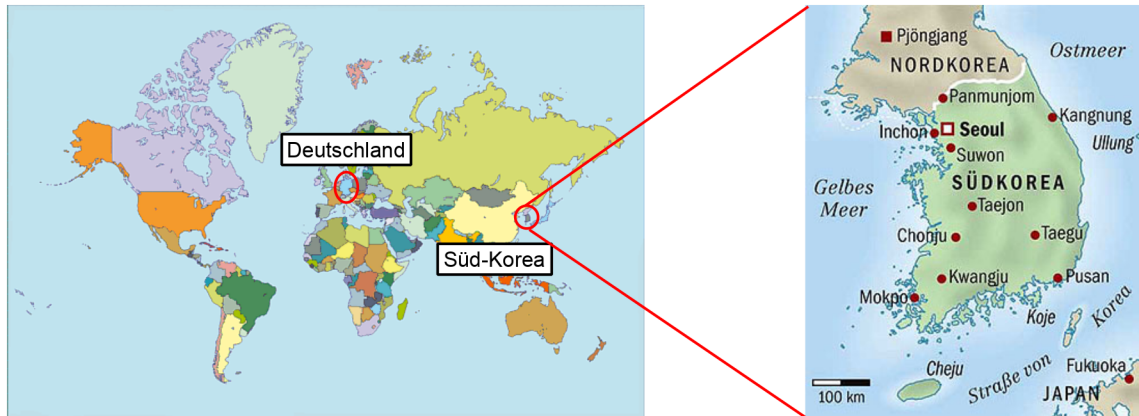
www.taekwondo-kolbermoor.de

Allgemeines zu Taekwondo

Teil 1

Taekwondo (TKD) ist eine Kampfkunst, die sich auf die Verwendung von Händen und Füßen beschränkt und ohne Waffen auskommt. Der Übende lernt, sich durch den geschickten und zielgerichteten Einsatz seines Körpers zu verteidigen und gegebenenfalls einen Angreifer zu bekämpfen.

TKD stammt aus dem fernöstlichen Asien, genauer gesagt aus Süd-Korea.



Dort wurde TKD in den 1950er Jahren „erfunden“. Obwohl die Ähnlichkeit zum japanischen Karate nicht zu übersehen ist, so hat sich TKD jedoch mittlerweile zu einer eigenständigen Kampfkunst und sogar in einer Disziplin (dem Westenkampf) zu einer olympischen Sportart entwickelt.

TKD umfasst neben dem olympischen Westenkampf auch noch die Bereiche Formenlauf, Einschrittkampf, Selbstverteidigung und Bruchtest.

Wie in anderen Kampfkünsten wird im TKD eine spezielle Bekleidung (der weiße Anzug) sowie die farbigen Gürtel getragen. Die Gürtelfarben dienen der Unterscheidung der verschiedenen Könnensstufen. Zur Erlangung der Graduierungsstufen wird jeweils eine Gürtelprüfung abgelegt, in welcher das Wissen und die Fähigkeiten abgeprüft werden.

Auch wenn gerade die hohen Sprungtechniken und auch die Bruchtests sehr spektakulär wirken, so kann TKD von Personen nahezu jeden Alters ausgeübt werden. Das regelmäßige Training fördert die Beweglichkeit, steigert Kraft und Durchhaltevermögen und wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus.

Die Bekleidung

Beim Taekwondo benötigt man keine aufwändige Ausstattung. Die Bekleidung besteht lediglich aus dem weißen Anzug und einem Gürtel.

Der Anzug (Dobok) ist besteht aus einem weißen Baumwoll-Mischgewebe. Zusätzlich ist bei den Meistergraden das Revers (Kragen) schwarz eingefärbt. Das Oberteil ist eine Schlupfjacke, welche verhindert, dass sich das Oberteil während des Trainings ständig öffnet. Mädchen und Frauen können ein weißes T-Shirt oder Unterhemd darunter anziehen. Farbige Unterwäsche oder T-Shirts wirken dagegen eher störend.



Schlupfjacke mit weißem Revers



Kompletter Anzug eines Dan-Trägers

Die Preisspanne solcher Anzüge liegt zwischen 20.- und 150.- Euro je nach Modell und Hersteller. Ein einfacher und für den Anfang vollkommen ausreichender Dobok kann bei Bedarf bei der Abteilungsleitung kostengünstig erworben werden.

Der Gürtel hält die Jacke zusammen und dient gleichzeitig durch seine Farbe der Graduierungseinteilung. Er sollte in einer bestimmten Art und Weise gebunden und vor dem Bauch verknotet werden:

Die Mitte des Gürtels wird vor den Bauchnabel gelegt.



Beide Enden werden nach hinten zum Rücken geführt. Dabei sollte das Ende, welches von rechts herumgeführt wird, unter das Ende, welches von links herumgeführt wird, untergeschoben werden. Dabei entsteht am Rücken kein Kreuz!



Beide Enden werden wieder vor den Bauchnabel weitergeführt. Nun ist das Ende, welche von der rechten Seite kommt, oben auf. Das Ende, welches von der linken Seite kommt ist unten drunter.



Nun wird das Ende, welches in der rechten Hand liegt von unten unter dem Gürtel am Bauch durchgeschoben.



Das nun obere Ende (in der linken Hand) wird über das untere Ende drübergelegt und von unten durch das entstehende Loch durchgezogen.



Nun werden beide Enden zur Seite auseinander- und festgezogen. Fertig!

Schuhe werden keine benötigt, das Training findet grundsätzlich barfuß statt. Auch ist wegen der Verletzungsgefahr darauf zu achten, dass keinerlei Schmuck, Armbänder, Uhren o.ä. getragen wird. Das Gleiche gilt auch für größere Gegenstände zur Frisurengestaltung wie z.B. große Klammern.

Beschreibung Stellungen

Im Taekwondo gibt es verschiedene Stellungen und jede erfüllt ihren ganz eigenen Zweck. Die Stellungen sind sozusagen der „Keller“ des „Hauses Taekwondo“. Nur wenn diese korrekt und sicher ausgeführt werden, können die Hand- und Fußtechniken ihre volle Wirkung entfalten.

Moa-sogi

Geschlossene Stellung. Die Füße sind eng geschlossen und das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt.



Naranhi-sogi

Parallelstellung. Die Füße stehen parallel neben einander und der Abstand beträgt ca. 1 Fußlänge. Die Zehen zeigen nach vorne und das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt.



Ap-sogi

Kurze Vorwärtsstellung. Der Abstand zwischen den Füßen beträgt ca. 1 Fußlänge. Die beiden Fersen sind seitlich ca. 1 Fußbreite auseinander, wobei die hintere Ferse leicht schräg nach außen zeigt. Das vordere Knie ist gebeugt und das hintere Bein wird durchgestreckt. Die hintere Ferse muss auf dem Boden bleiben! Der Oberkörper wird dabei aufrecht gehalten und zeigt nach vorne, dadurch ist das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt.



Ap-gubi

Lange Vorwärtsstellung. Der Abstand zwischen vorderen Zehen und hinterer Ferse beträgt ca. 4,5 Fußlängen. Die beiden Fersen sind seitlich ca. 1 Fußbreite auseinander, wobei der hintere Fuß leicht schräg nach außen zeigt. Der Oberkörper wird dabei aufrecht gehalten und zeigt nach vorne, dadurch ist das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt.



Chuchum-sogi

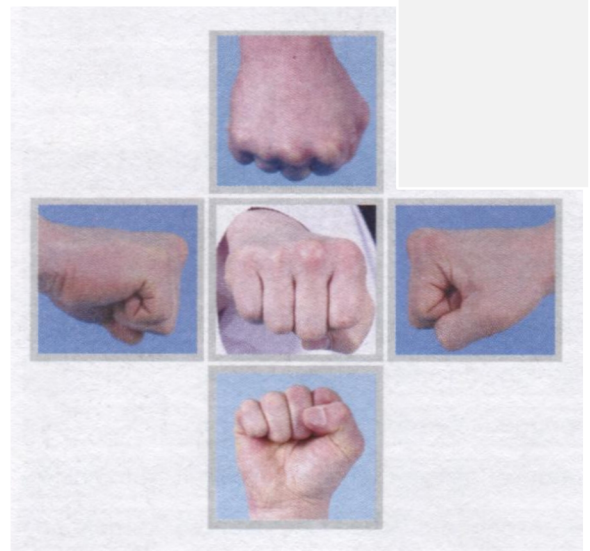
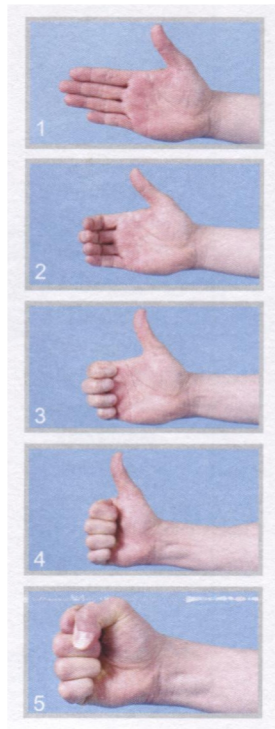
Reitersitzstellung. Die Füße stehen parallel neben einander und der Abstand beträgt ca. 2 – 2,5 Fußlängen. Die Zehen zeigen nach vorne und das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt. Die Knie sind gebeugt und nach außen gedrückt. Der Oberkörper wird dabei aufrecht gehalten.



Beschreibung Handtechniken

Bei den Handtechniken wird zwischen Angriffs- und Abwehrbewegungen unterschieden. Erfolgt eine Gegenzugbewegung mit der zweiten Hand, so endet diese immer in umgedrehter Fausthaltung am Hüftknochen.

Die richtige Fausthaltung

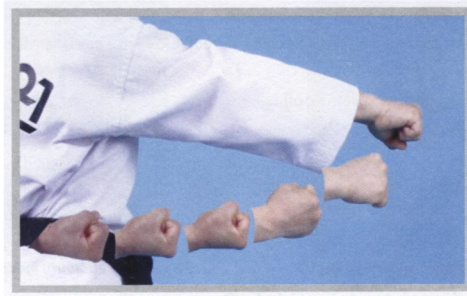


Jumok-chirugi

Fauststoß. Getroffen wird mit den Knöcheln von Zeige- und Mittelfinger. Die Faust muss dabei fest geschlossen sein und der Daumen wird an Zeige- und Mittelfinger angelegt. In der Endposition (beim Auftreffen) zeigt der Handrücken nach oben und das Handgelenk wird ganz gerade gehalten. Der Fauststoß wird auf direktem geraden Weg ausgeführt, gegen Ende der Bewegung dreht sich die Hand und am Ende ist der Ellenbogen durchgedrückt.

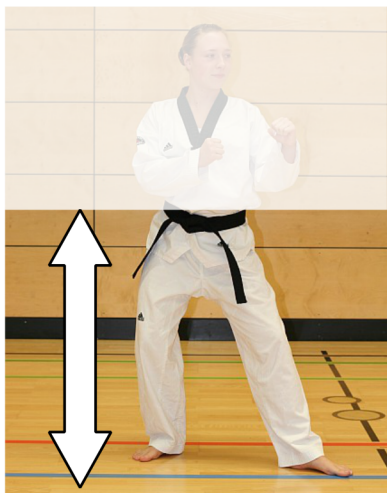


Die Drehung der Faust erfolgt kurz vor dem Auftreffen:



Blocktechniken (Makki)

Bei den Blocktechniken werden drei verschiedene Abwehrhöhen am Körper unterschieden:



Arae
vom Gürtel abwärts



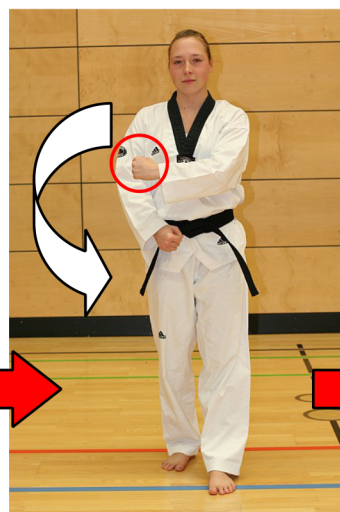
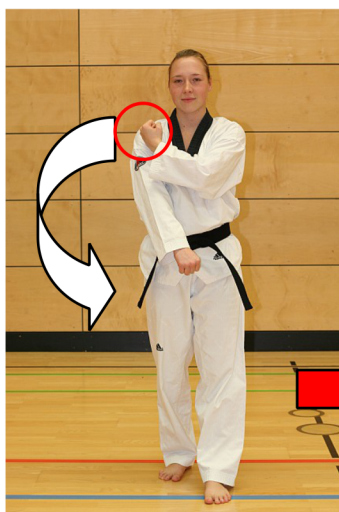
Momtong
zwischen Gürtel und Schulter



Olgul
ab der Schulter aufwärts

Arae-makki

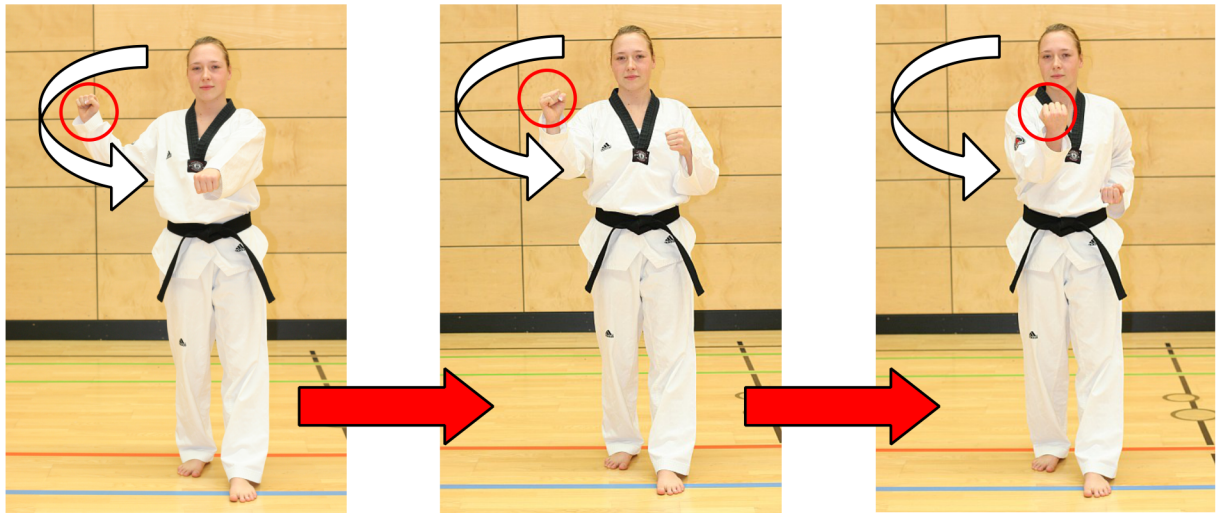
Abwärtsblock. Der blockende Arm beginnt mit der Faust an der gegenüberliegenden Schulter. Der Block endet mit leicht (!) gebeugtem Ellenbogen über dem Oberschenkel. Der blockende Arm liegt während der Bewegung immer vor dem zurückziehenden Arm.



Momtong-makki

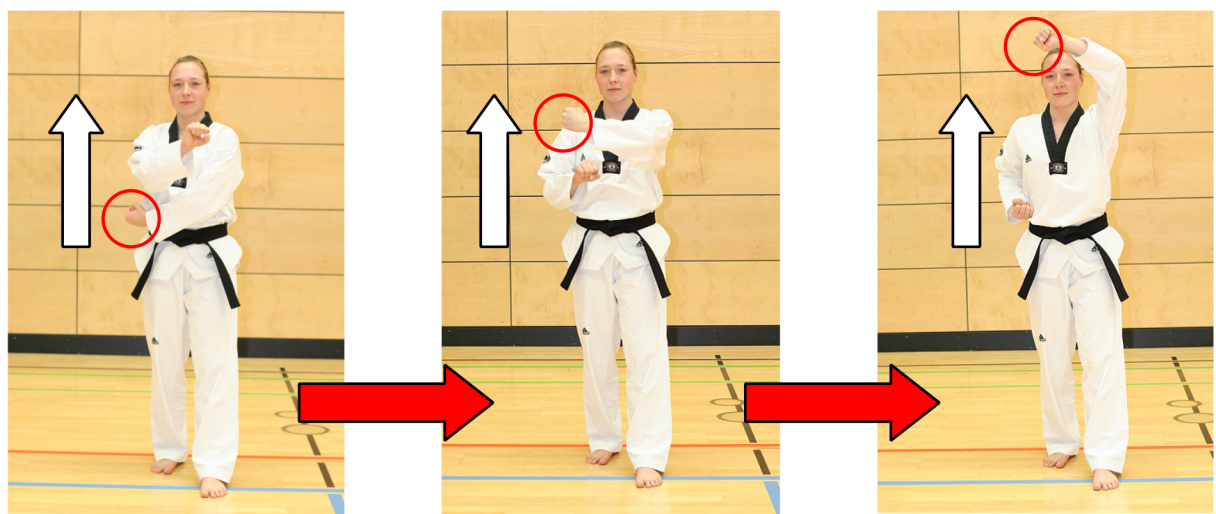
Körperblock. Der blockende Arm wird seitlich vom Oberkörper weggehalten, die Faust ist dabei auf Schulterhöhe. Der gegenziehende Arm wird dabei leicht gebeugt nach vorne in Richtung Gegner gehalten. Der blockende Arm wird in einer kreisförmigen Bewegung bis zur eigenen Körpermitte eingedreht. In der

Endposition ist der Unterarm senkrecht vor der eigenen Körpermitte und deckt den Bereich von der Schulterhöhe abwärts ab.



Olgul-makki

Aufwärtsblock. Der blockende Arm beginnt an der gegenüberliegenden Hüfte und wird aufwärts gezogen. Der Block endet ca. eine Faustbreite über der Stirn. Der Unterarm ist dabei leicht schräg und deckt beide Ohren ab. Der blockende Arm liegt während der Bewegung immer vor dem zurückziehenden Arm.

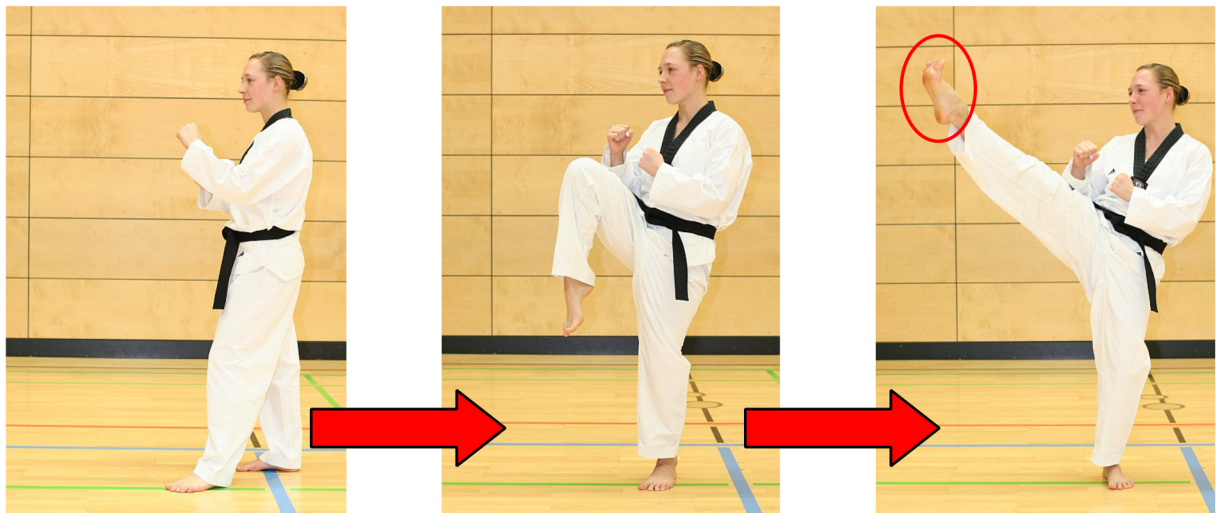


Beschreibung Kicktechniken

Die Kicktechniken unterscheiden sich im Weg und in der Auftreffstelle. Teilweise sind die Bewegungen ähnlich, aber nicht gleich! Dadurch kommt dennoch eine andere Wirkung zu Stande. Auch schützt die korrekte Bewegung vor eigenen Verletzungen.

Ap-chagi

Vorwärtstritt. Getroffen wird mit dem Fußballen. Hierzu wird das Knie gerade angehoben und anschließend der Unterschenkel in einer schnappenden Bewegung ausgestreckt. Danach wird der Unterschenkel wieder angebeugt und anschließend das Knie abgesetzt. Fußhaltung beim Auftreffen: Zehen so weit wie möglich zurückgezogen und gleichzeitig den ganzen Fuß nach vorne klappen.



Dollyo-chagi mit dem Fußrücken

Rundtritt. Getroffen wird mit dem Fußrücken (Fußspan). Da dieser Teil des Fußes auf koreanisch „Baltung“ heißt, wird dieser Tritt auch häufig als Baltung-chagi bezeichnet.

Das Knie wird wie beim Ap-chagi gerade angehoben. Während der Unterschenkel gestreckt wird, wird das Standbein und die Hüfte soweit eingedreht, dass der Oberkörper seitlich zum Ziel steht und der Fuß waagerecht auftrifft. Danach wird der Unterschenkel wieder angebeugt und anschließend das Knie abgesetzt. Fußhaltung beim Auftreffen: Zehen ausstrecken und gleichzeitig den ganzen Fuß nach vorne klappen.



Kreuzblockformen #1 + #2

Als Vorübung zu den „normalen“ Formen werden bei den Anfängern sogenannte Kreuzblockformen geübt. Von diesen Kreuzblockformen werden in unserer Abteilung drei verschiedene Varianten gelaufen. Jede Variante kann jeweils in zwei Richtungen gelaufen werden.

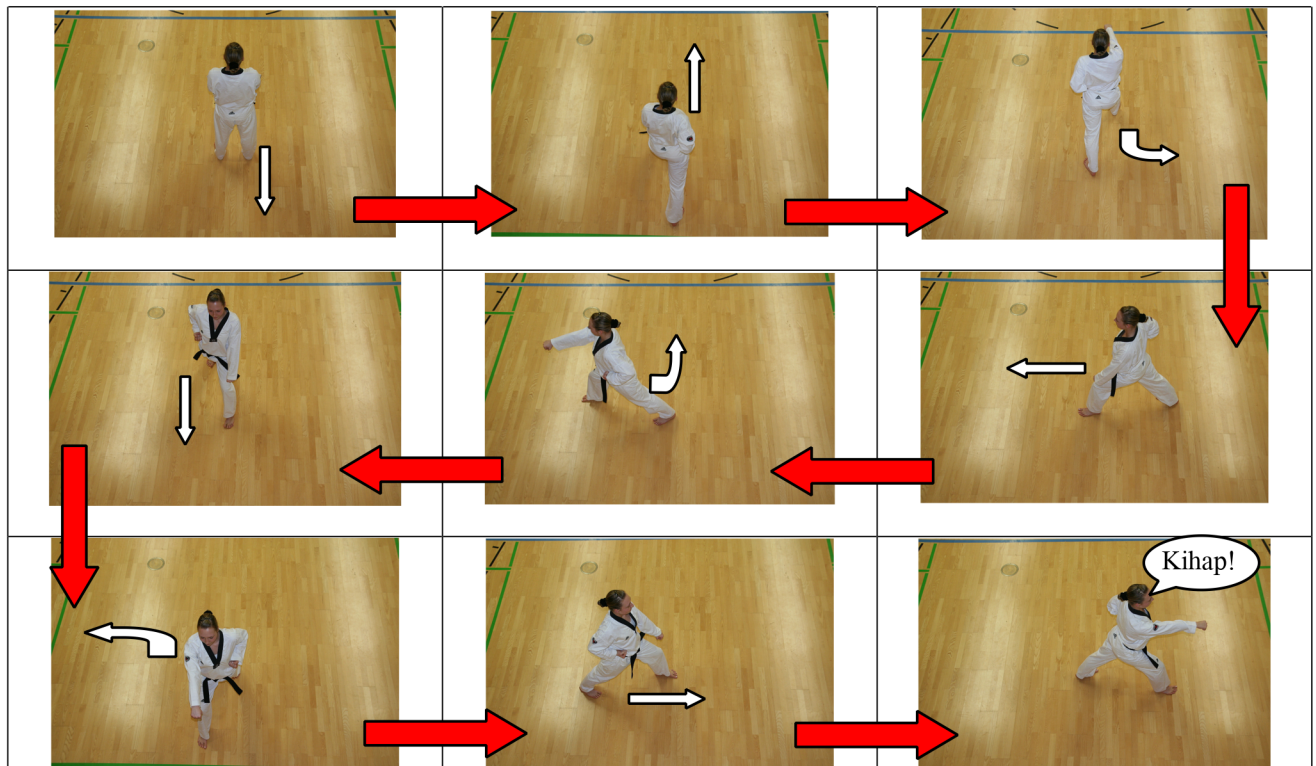
Gemeinsames Kennzeichen dieser Kreuzblockformen sind:

- Die erste Bewegung ist ein Ausweichen nach hinten
- Die dazugehörige Handtechnik ist eine Blockbewegung
- Anschließend wird eine lange Stellung nach vorne ausgeführt mit gleichzeitigem Fauststoß zur Körpermitte
- Diese Kombination aus Abwehr und Angriff wird in jede Richtung einmal ausgeführt
- Dabei bewegt sich immer nur ein Bein, der andere Fuß dreht auf der Stelle
- Die letzte Technik wird mit einem Kampfschrei ausgeführt

Die nachfolgenden Beschreibungen gelten für die Variante „rechts zurück“, d.h. nur das rechte Bein bewegt sich. Für die Variante „links zurück“ gilt das Gleiche spiegelverkehrt.

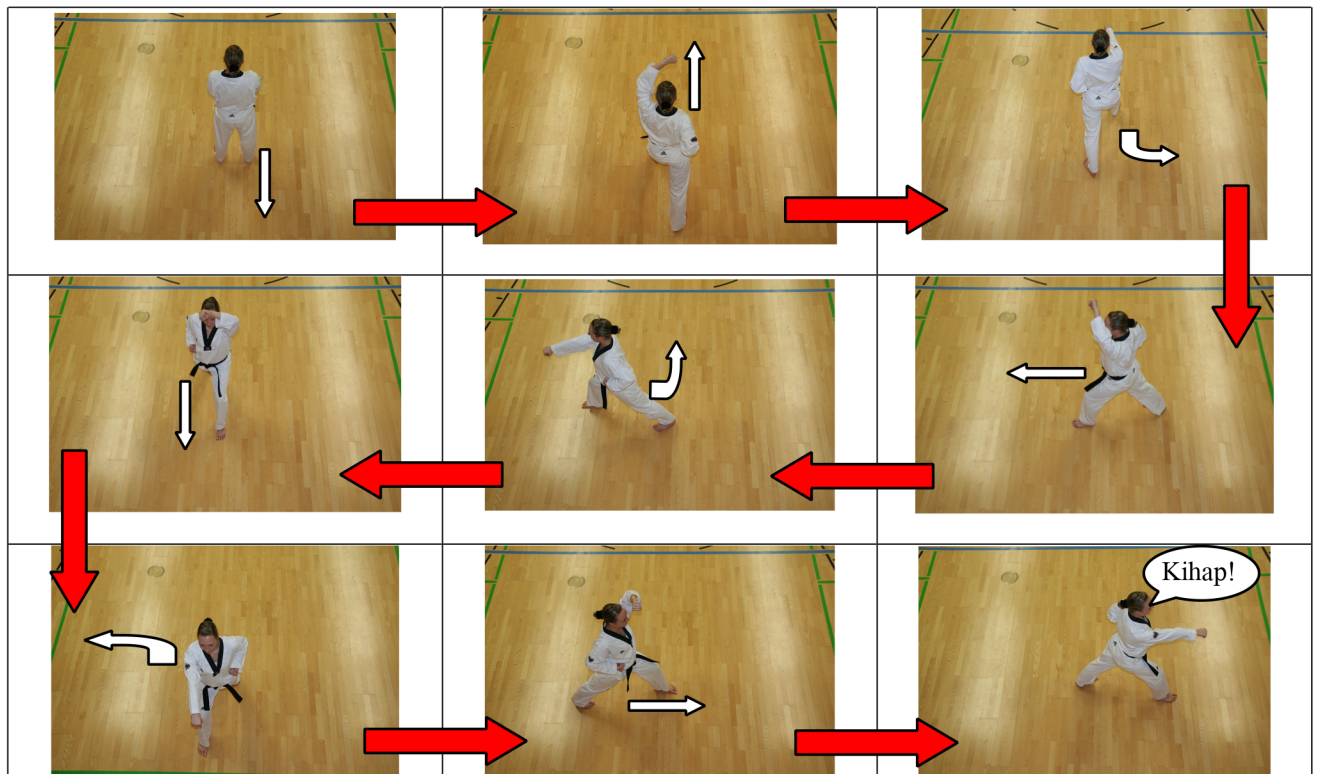
Kreuzblockform #1

Aus der Chunbi-Position heraus geht das rechte Bein zurück in eine lange Stellung (Ap-gubi) Gleichzeitig wird ein Abwärtsblock (Arae-makki) ausgeführt. Als nächstes geht das rechte Bein einen Schritt nach vorne wiederum in eine lange Vorwärtsstellung (Ap-gubi) und gleichzeitig wird ein Fauststoß zur Körpermitte ausgeführt (Momtong-chirugi). Jetzt erfolgt die Drehung in eine neue Richtung. Hierzu wird der Körper um 90° nach links gedreht und dabei das rechte Bein wieder zurück in eine lange Stellung (Ap-gubi) mit gleichzeitigem Abwärtsblock (Arae-makki) gesetzt. Dann erfolgt wieder der Schritt nach vorne mit Fauststoß. Diese Vierteldrehung wird insgesamt 4x wiederholt bis die Kombination in alle vier Himmelsrichtungen ausgeführt wurde. Der linke Fuß verbleibt dabei die ganze Zeit am gleichen Platz und wird lediglich mitgedreht.



Kreuzblockform #2

Aus der Chunbi-Position heraus geht das rechte Bein zurück in eine lange Stellung (Ap-gubi) Gleichzeitig wird ein Aufwärtsblock (Olgul-makki) ausgeführt. Als nächstes geht das rechte Bein einen Schritt nach vorne wiederum in eine lange Vorwärtsstellung (Ap-gubi) und gleichzeitig wird ein Fauststoß zur Körpermitte ausgeführt (Momtong-chirugi). Jetzt erfolgt die Drehung in eine neue Richtung. Hierzu wird der Körper um 90° nach links gedreht und dabei das rechte Bein wieder zurück in eine lange Stellung (Ap-gubi) mit gleichzeitigem Aufwärtsblock (Olgul-makki) gesetzt. Dann erfolgt wieder der Schritt nach vorne mit Fauststoß. Diese Vierteldrehung wird insgesamt 4x wiederholt bis die Kombination in alle vier Himmelsrichtungen ausgeführt wurde. Der linke Fuß verbleibt dabei die ganze Zeit am gleichen Platz und wird lediglich mitgedreht.



Prüfungsprogramm zum 9. Kup

Form
1. + 2. Kreuzblockform (rechts und links zurück)
Partnerübungen
- Ilbo-Taeryon mit Faustangriff (rechts zurück) - Stepübungen
Pratzenübungen
- Kombination: Ap-chagi – Dollyo-chagi - Kombination: Yop-chagi – Naeryo-chagi - Einstep – Ap-chagi / - Dollyo-chagi / - Yop-chagi / - Naeryo-chagi
Bruchtest
Wird nicht verlangt!
Theorie
koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken