

Lehrunterlagen

zum

2. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Stellungen
- Beschreibung Handtechniken
- Beschreibung und Bedeutung Taeguk Chil-Jang
- Der Notwehrparagraf
- Der braune Gürtel
- Trainingslehre Teil 2
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 1. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 2. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „2“ einheften.

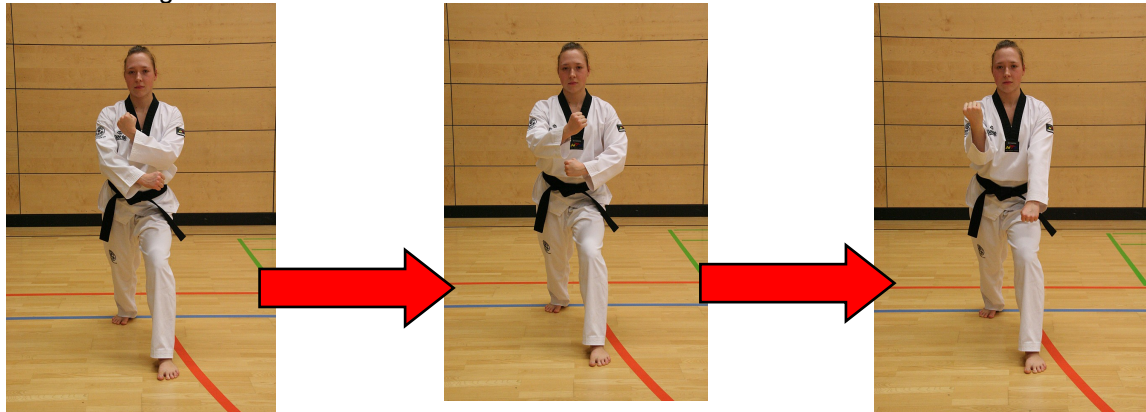
Wortschatz

Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Gawi	scherenförmig
Hechyo	beidseitig
Otgoro	überkreuzt
Murup	Knie
Stellungen	
Bom-sogi	Tigerstellung
Handtechniken	
Gawi-makki	Scherenblock
Hechyo-makki	beidseitiger Block
Otgoro-makki	überkreuzter Block
Yop-makki	Seitwärtsblock
Yop-chirugi	Seitwärtsstoß
Bo-jumok	bedeckte Faust
Du-jumok-jochyo-chirugi	umgedrehter Doppelfauststoß
Kicktechniken	
Bandal-pyojok-chagi	Halbmondförmiger Zieltritt
Murup-chikki	Kniestoß

Beschreibung Handtechniken

Gawi-makki

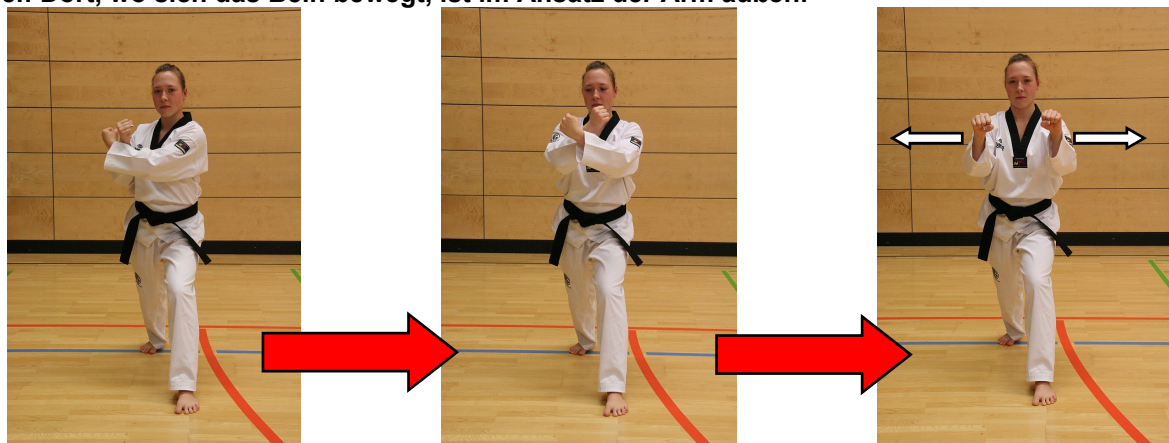
Scherenblock. Hier erfolgen zwei Blockbewegungen gleichzeitig. Zum einen ein Arae-makki und zum anderen ein Momtong-pakkat-makki. Beide Arme werden eng in einer halbkreisförmigen Bewegung aneinander vorbei geführt.



Hechyo-momtong-makki

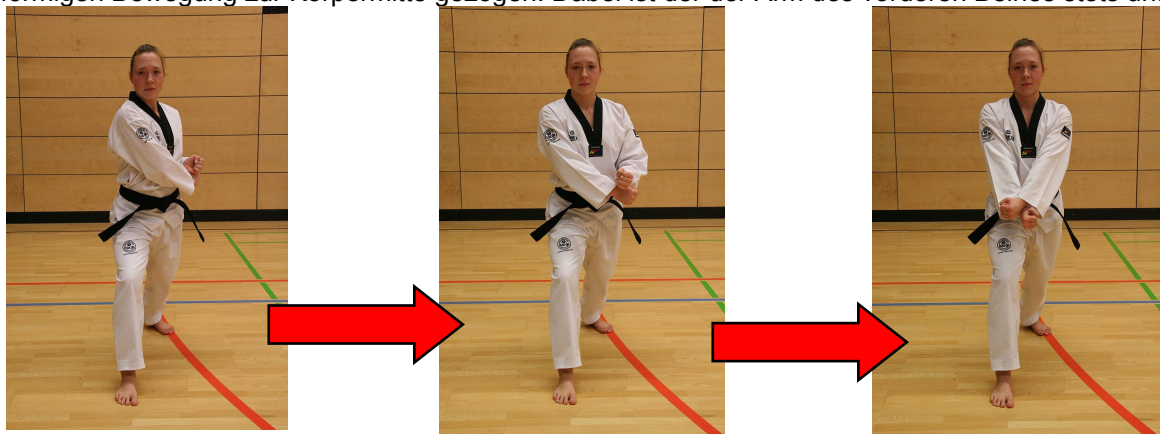
Beidseitiger Block. Hier werden die beiden blockenden Arme überkreuzt vor dem Körper auseinander gezogen.

Regel: Dort, wo sich das Bein bewegt, ist im Ansatz der Arm außen!



Otgoro-arae-makki

Überkreuzblock. Von der „freien“ Hüftseite aus werden die Arme mit gekreuzten Handgelenken in einer kreisförmigen Bewegung zur Körpermitte gezogen. Dabei ist der Arm des vorderen Beines stets unten.



Taeguk Chil-Jang

Neu bei dieser Form sind die geschlossene Stellung (Moa-sogi), die Tigerstellung (Bom-sogi) sowie die Seitwärtsstellung (Chuchum-sogi). Auch kommen einige sehr komplexe Handtechniken und Technikabfolgen hinzu die besondere intensive Übung erfordern.

Eine besondere Schwierigkeit bildet das Ausholen für die zweite Kombination des Scherenblocks (Gawi-makki). Hier ist darauf zu achten, dass diese Bewegung nicht wie eine zusätzliche Blocktechnik wirkt.

Techniken:

- Scherenblock (Gawi-makki)
- Kniestoss (Murup-chikki)
- Umgedrehter Doppelfauststoss (Du-jumok-jochyo-chirugi)
- Zieltritt mit der Fußsohle (Bandal-pyojok-chagi)
- Geschlossene Stellung (Moa-sogi)
- Tigerstellung (Bom-sogi)
- Seitwärtsstellung (Chuchum-sogi)

Trigramm:



Bedeutung:

Berg

Ein Berg steht unverrückbar fest und der Mensch versucht seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss und anhält, wenn dies erforderlich ist.

Anzahl Schritte:

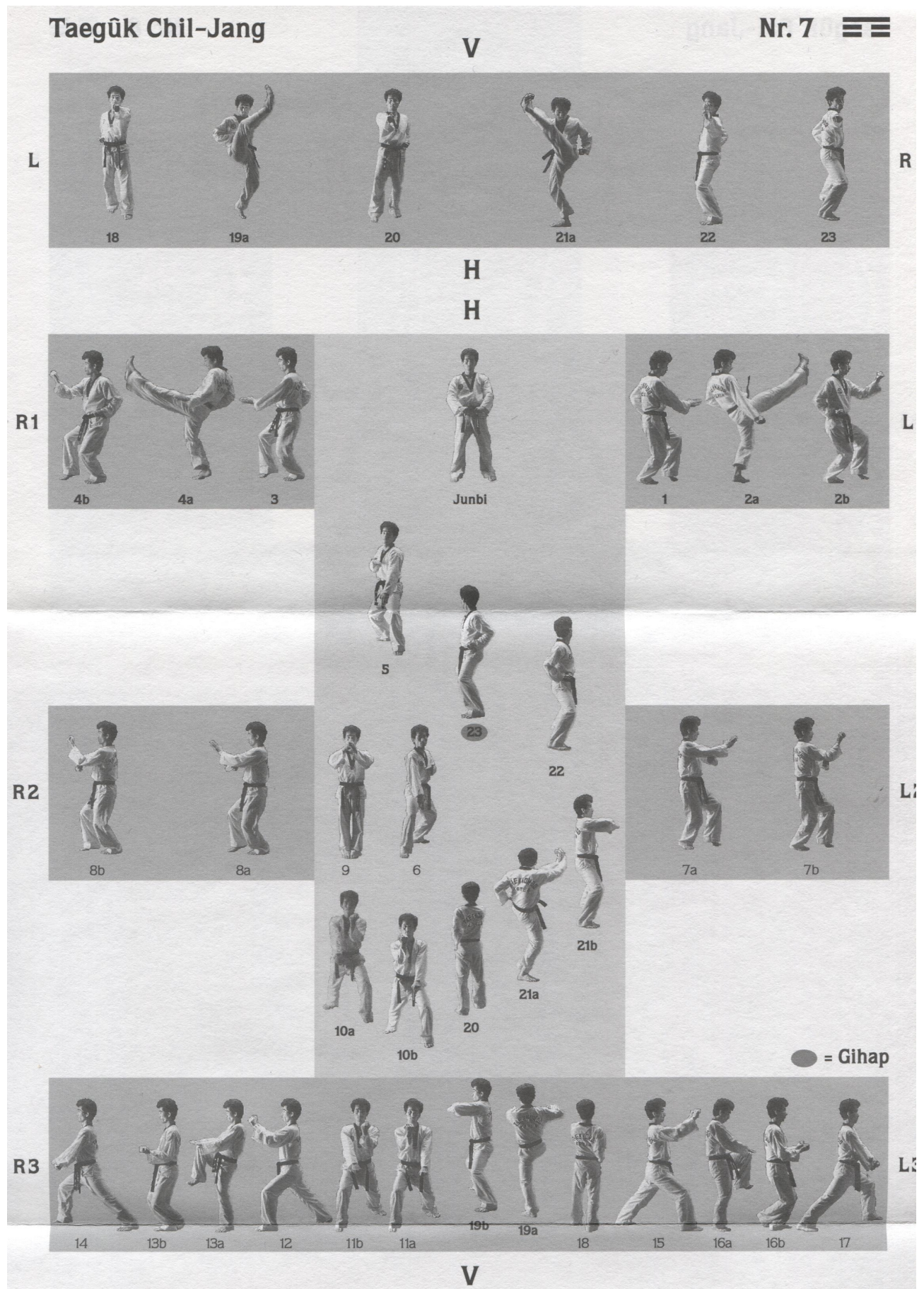
23

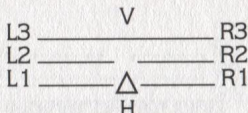
Anzahl Techniken:

33

Charakteristik:

Die Unverrückbarkeit eines Berges werden in dieser Taeguk durch verschiedene stabile Stellungen symbolisiert.



Taegŭk-chiljang		Poomse Nr. 7	
Nr.	Beinbewegung	Stellung	Armbewegung
Junbi		Pyŏnhi-sŏgi	Gibon-junbi
1	Links nach L1 setzen	Links Bŏm-sŏgi	Rechts Batangson-momtung-makki
2	Rechts nach L1 Ap-chagi und nach R1 zurücksetzen	Links Bŏm-sŏgi	Links Momtung-an-makki
3	Rechts nach R1 wenden	Rechts Bŏm-sŏgi	Links Batangson-momtung-makki
4	Links nach R1 Ap-chagi und nach L1 zurücksetzen	Rechts Bŏm-sŏgi	Rechts Momtung-an-makki
5	Links nach V setzen	Rechts Dwit-gubi	Links Sonnal-arae-makki
6	Rechts nach V vorgehen	Links Dwit-gubi	Rechts Sonnal-arae-makki
7	Links nach L2 setzen	Links Bŏm-sŏgi	Rechts erst Batangson-momtung-an-makki , dann (schnell) Dŭng-jumŏk-ape-chigi (linker Faustrücken unter rechtem Ellenbogen)
8	Rechts nach R2 wenden	Rechts Bŏm-sŏgi	Links erst Batangson-momtung-an-makki , dann (schnell) Dŭng-jumŏk-ape-chigi (rechter Faustrücken unter linkem Ellenbogen)
9	Links heranziehen und V zudrehen	Moa-sŏgi	Bo-jumŏk-junbi nach V
10	Links nach V vorgehen	Links Ap-gubi	Bandae-gawi-makki , dann Baro-gawi-makki
11	Rechts nach V vorgehen (im Gehen Armstellung wechseln)	Rechts Ap-gubi	Bandae-gawi-makki , dann Baro-gawi-makki
12	Links nach R3 wenden	Links Ap-gubi	Momtung-hechyŏ-makki
13	Rechts Murŏp-chigi nach R3 und vorspringen	Rechts Koa-sŏgi	Du-jumŏk-jechyŏ-jirŭgi (schnell)
14	Links nach L3 zurückgehen	Rechts Ap-gubi	Ŏtgŏrŏ-arae-makki (schnell)
15	Rechts nach L3 wenden	Rechts Ap-gubi	Momtung-hechyŏ-makki
16	Links Murŏp-chigi nach L3 und vorspringen	Links Koa-sŏgi	Du-jumŏk-jechyŏ-jirŭgi (schnell)
17	Rechts nach R3 zurückgehen	Links Ap-gubi	Ŏtgŏrŏ-arae-makki (schnell)
18	Links nach H setzen	Links Ap-sŏgi	links Dŭng-jumŏk-ŏlgul-bakkat-chigi
19	Rechts Pyojŏk-chagi nach H und absetzen	Juchum-sŏgi	Rechts Palkup-pyojŏk-chigi nach R
20	Links nach H etwas vorziehen	Rechts Ap-sŏgi nach H	Rechts Dŭng-jumŏk-ŏlgul-bakkat-chigi
21	Links Pyojŏk-chagi nach H und absetzen	Juchum-sŏgi	Links Palkup-pyojŏk-chigi nach L
22	Füße bleiben unbeweglich stehen	Juchum-sŏgi	Links Hanssonal-momtung-yŏp-makki
23	Rechts nach H vorgehen (beim Vorgehen mit der linken Hand auswärts greifen und zur Hüfte ziehen)	Juchum-sŏgi	Rechts Jumŏk-yŏp-jirŭgi – „Gihap“
Gŭman	Linken Fuß vorziehen und V zudrehen	Pyŏnhi-sŏgi	Gibon-junbi nach V

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.

Bom-sogi

Tigerstellung. Der hintere Fuß steht komplett auf dem Boden, der vordere lediglich auf dem Fußballen ca. 1 Fußlänge davor. Das Gewicht lastet zu 90% auf dem hinteren Bein. Beide Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht. Die Hüfte ist komplett nach vorne eingedreht.



Rechtliche Aspekte der Notwehr

In unserem Rechtsstaat ist die körperliche Unversehrtheit ein hohes Rechtsgut. Damit aber niemand der Willkür und der Aggression schutzlos ausgeliefert ist, gibt es eine rechtliche Grundlage zur straffreien Gewaltanwendung: den sog. „Notwehrparagraf“.

§ 32 StGB "Notwehr"

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

(StGB = Strafgesetzbuch)

Begriffsbestimmungen:

"Angriff"	Verletzung eines Rechtsgutes Jedes Rechtsgut ist verteidigungsfähig: z.B. Leben, körperliche Unversehrtheit, Eigentum, Besitz.
"gegenwärtig"	Der Angriff steht unmittelbar bevor oder findet gerade statt. Ist der Angriff bereits abgeschlossen, so liegt keine Notwehr mehr vor. Vielmehr handelt es sich hierbei um Rache und man begeht seinerseits eine Straftat. Dies gilt im übrigen auch für einen bereits abgewehrten Angriff.
"rechtswidrig"	Der Angriff muss gegen geltende Rechtsnormen verstoßen. Dies bedeutet, dass man sich z.B. gegen die Festnahme durch einen Polizisten im Einsatz nicht wehren darf. Auch gelten Einschränkungen bei Minderjährigen, Geisteskranken oder Volltrunkenen.
"erforderliche Verteidigung"	Hiermit ist die Verhältnismäßigkeit der Mittel zu wahren. Die gewählte Verteidigung muss der Schwere des Angriffes angemessen sein. Auch muss immer das mildeste Verteidigungsmittel gewählt werden. Das durch den Angriff bedrohte und das durch die Abwehr verletzte Rechtsgut dürfen nicht in einem zu großen Missverhältnis zueinander stehen.
"von sich oder einem anderen"	Die Notwehr ist nicht nur auf die eigene Person beschränkt, man darf auch anderen Personen in einer Notlage zu Hilfe eilen.

Da aber auch dem Gesetzgeber bewusst ist, dass in einer derartigen Stresssituation niemand in der Kürze der Zeit all die oben beschriebenen Dinge abwägen kann, gibt es auch noch den Tatbestand der Notwehrüberschreitung:

§ 33 StGB "Überschreitung der Notwehr"

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Die Tat ist zwar rechtswidrig, jedoch entschuldbar und bleibt somit straffrei. Voraussetzung ist jedoch, dass eine Notwehrsituation vorgelegen hat. Allerdings gilt die Regelung nicht, wenn jemand aus Zorn, Wut oder im Kampfesifer die Notwehrgrenze überschreitet.

Wie man erkennen kann ist der Grat, auf welchen man sich rechtlich bei einer körperlichen Auseinandersetzung begibt, sehr schmal. Letztendlich entscheidet das Gericht, ob eine Handlung strafbar war oder nicht!

Bevor man sich im Übermut angesichts seiner im Training erworbenen Fähigkeiten zu solchen Auseinandersetzungen hinreißen lässt, sollte man sich auch noch über die beiden folgenden Gesetze im Klaren sein:

§ 224 StGB "Gefährliche Körperverletzung"

(1) Wer die Körperverletzung

1. durch Beibringung von Gift oder anderen gesundheitsschädlichen Stoffen,
 2. mittels einer Waffe oder eines anderen gefährlichen Werkzeugs,
 3. mittels eines hinterlistigen Überfalls,
 4. mit einem anderen Beteiligten gemeinschaftlich oder
 5. mittels einer das Leben gefährdenden Behandlung
- begeht, wird mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu zehn Jahren, in minder schweren Fällen mit Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren bestraft.

(2) Der Versuch ist strafbar.

§ 231 StGB "Beteiligung an einer Schlägerei"

(1) Wer sich an einer Schlägerei oder an einem von mehreren verübten Angriff beteiligt, wird schon wegen dieser Beteiligung mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft, wenn durch die Schlägerei oder den Angriff der Tod eines Menschen oder eine schwere Körperverletzung (§ 226) verursacht worden ist.

(2) Nach Absatz 1 ist nicht strafbar, wer an der Schlägerei oder dem Angriff beteiligt war, ohne daß ihm dies vorzuwerfen ist.

Der braune Gürtel

In vielen Vereinen und Schulen wird für die beiden höchsten Schülergraduierungen 2. Kup und 1. Kup nicht die Gürtelfarbe Rot sondern Braun verwendet. Dies ist auch innerhalb der DTU zulässig. Um zu verstehen, woher diese doppelte Möglichkeit der Farbwahl kommt, muss man sich ein wenig mit der Geschichte des Taekwondo beschäftigen.

Taekwondo war in seinen Anfängen in den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts sehr stark vom japanischen Karate beeinflusst. In den japanischen Kampfkünsten kennt man seit je her den braunen Gürtel für die höchste Schülergraduierung. Daher wurde dies anfangs auch im Taekwondo so gehandhabt. Doch im Laufe der Entwicklung, als Taekwondo sich nicht nur technisch sondern auch optisch vom Karate unterscheiden sollte, wurde dies in Rot umgewandelt.

Allerdings hatte sich das Farbsystem in vielen Schulen bereits so weit gefestigt, dass diese daran festhielten. Erst die jüngeren und neu gegründeten Schulen und Vereine übernahmen die neue Farbe Rot.

So sind zumindest in Deutschland beide Farben gleichberechtigt nebeneinander akzeptiert und zugelassen.



Roter Gürtel

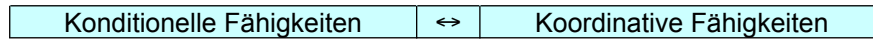


Brauner Gürtel

Trainingslehre Teil 2

Kondition + Koordination

Grundsätzlich werden die körperlichen Fähigkeiten in zwei Hauptgruppen eingeteilt:



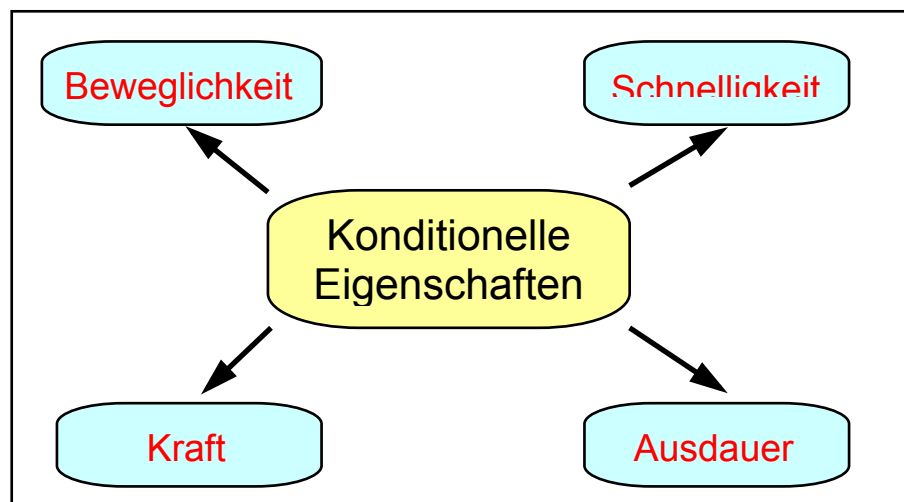
Koordination:

Unter dem Begriff der Koordination versteht man Gewandtheit, ein Sammelbegriff für Steuerungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und motorische Lernfähigkeit. Dieser kann weiter unterteilt werden in Kopplungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus-, Orientierungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit. Je nach Definition wird teilweise auch die Beweglichkeit zur Koordinationsfähigkeit dazugezählt.

Kondition:

Nur allzu oft wird der Begriff "Kondition" mit der Ausdauerfähigkeit im Sport verwechselt.

Dabei versteht man unter Kondition im Sport allgemein die gewichtete Summe der körperlichen Fähigkeiten, wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität sowie ihre Realisierung durch Bewegungsfertigkeiten bzw. Bewegungstechniken und durch Persönlichkeitseigenschaften (Wille, Motivation usw.).



Die Entwicklung dieser Fähigkeiten hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Alter des Sportlers
- Körperliche Veranlagungen
- Zeitpunkt des Trainingsbeginns
- Trainingshäufigkeit
- Trainingsintensität
- Willenskraft, Selbstvertrauen, Leistungsmotivation beim Sportler

Prüfungsprogramm zum 1. Kup

Form
• Taeguk Chil-Jang
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit formklärenden Übungen • Ilbo-Taeryon mit Sprungtechniken
Wettkampf
• Freikampf mit technischen und / oder taktischen Aufgabenstellungen
Selbstverteidigung
• Verteidigung gegen Stockangriffe • Verteidigung gegen Messerangriffe • Verteidigung in Raumnot • Verteidigung gegen Überraschungsangriffe
Bruchtest
• 2 verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings: Handtechnik: Dung-sonnal-chikki oder Jumok-chirugi Fußtechnik: Pandae-dollyo-chagi oder Twio-Dwit-chagi oder Twio-dollyo-chagi
Theorie
• koreanische Bezeichnung der gezeigten Techniken • Wettkampfregeln • Trainingslehre
Sonstiges
• Der Besuch von mindestens 3 abteilungsinternen Lehrgängen innerhalb eines Jahres ist Voraussetzung zur Teilnahme an der nächsten Prüfung!

Selbstverständlich müssen die vorangegangenen Prüfungsinhalte weiterhin beherrscht werden!
Diese werden in der nächsten Prüfung ebenfalls abverlangt!