

Lehrunterlagen

zum

3. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Handtechniken
- Beschreibung Kicktechniken
- Beschreibung und Bedeutung Taeguk Yuk-Jang
- Westenkampf Teil 3
- Messerangriffe
- Entstehung des Taekwondo
- Trainingslehre Teil 1
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 2. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 3. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „3“ einheften.

Wortschatz

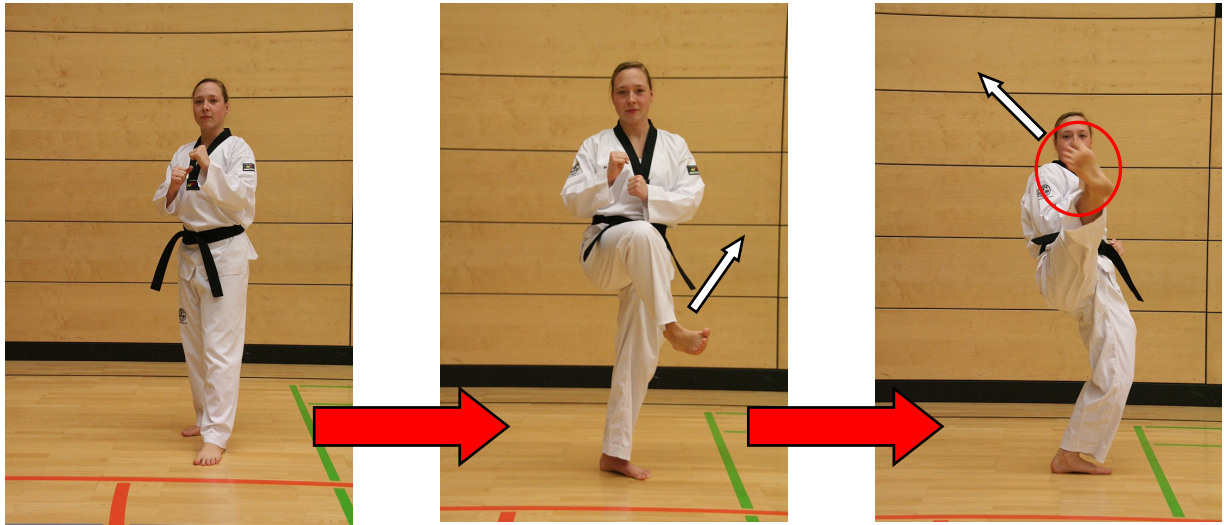
Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Bituro	Verdreht
Batangson	Handballen
Handtechniken	
Han-sonnal-bituro-makki	verdrehter Handkantenblock
Batangson-makki	Handballenblock
Kicktechniken	
Bituro-chagi	Verwundener Tritt

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.

Bituro-chagi

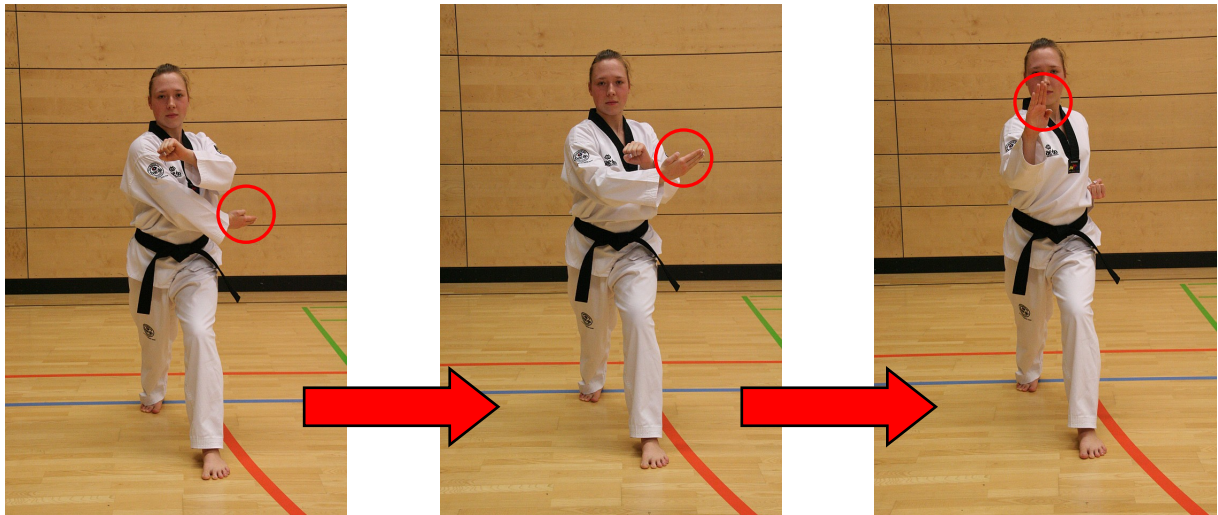
Verdrehter Tritt. Das Knie des hinteren Beines wird eng vor dem Körper angehoben und dabei der Unterschenkel nach innen hochgezogen. Dann wird der Unterschenkel nach außen ausgestreckt so dass der Fuß eine halbkreisförmige Bewegung nach oben außen macht. Dabei muss die Hüfte entsprechend mit eingedreht werden. Getroffen wird mit dem Fußballen oder dem Fußspan.



Beschreibung Handtechniken

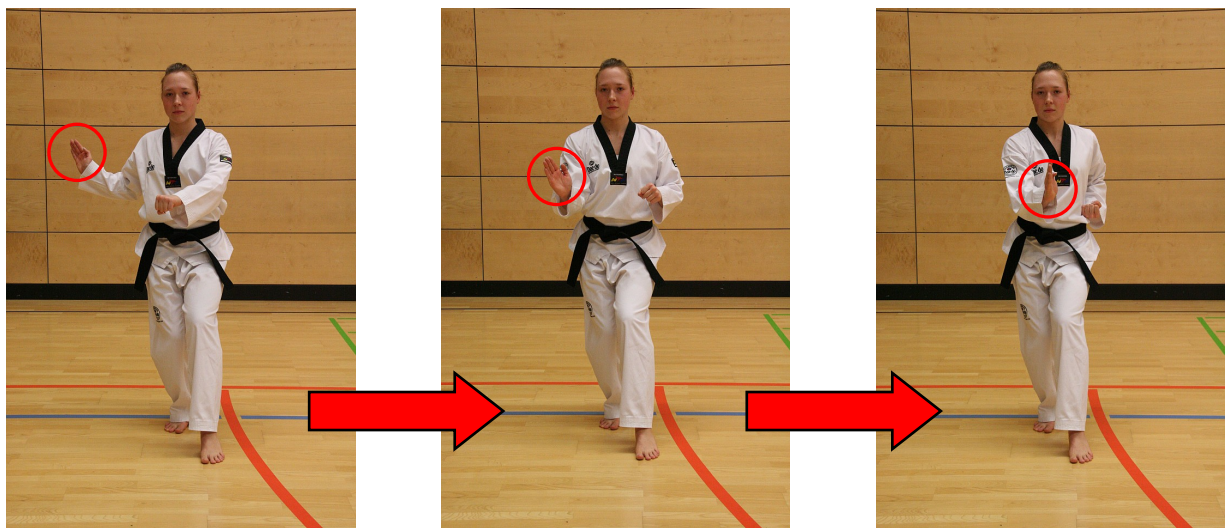
Han-sonnal-bituro-makki

Verdrehter Einhandkantenblock. Die blockende Hand wird von der gegenüberliegenden Hüfte aus in einer runden Bewegung von innen nach außen bis auf Höhe der eigenen Nasenrille (lat. Piltrum) geführt. Dabei wird die Hüfte so weit wie möglich entgegengesetzt eingedreht. In der Endposition ist die Handkante nach außen gedreht und der Unterarm wird so steil wie möglich gehalten.



Batangson-makki

Handballenblock. Ähnlich wie bei einem Momtong-an-makki wird die blockende Hand weit neben der Schulter angesetzt und dann in einer Viertelkreisbewegung bis vor den eigenen Solar-Plexus geführt. Die Blockbewegung geht dadurch zur Seite.



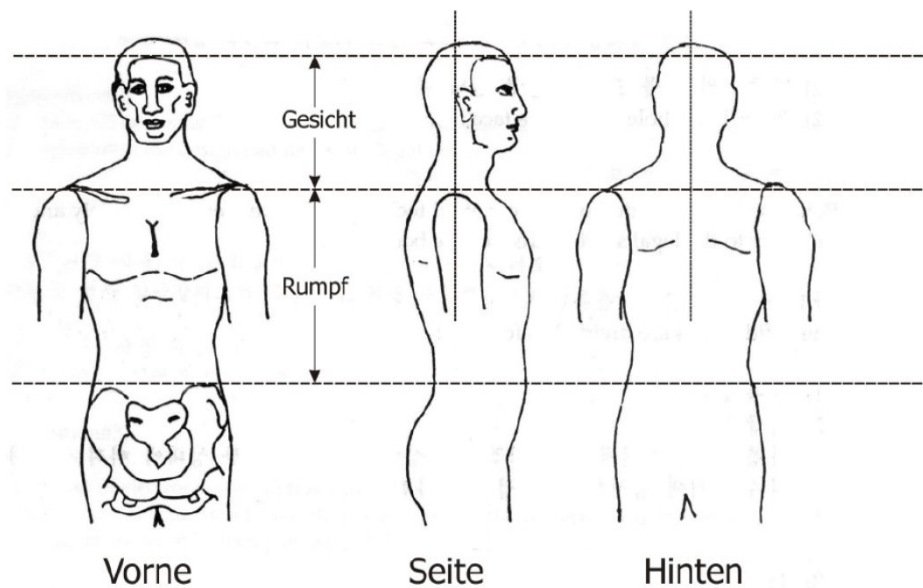
Der Westenkampf

Teil 3

Erlaubte Trefferflächen

a) Rumpf: Der blau und rot gekennzeichnete Teil der Schutzweste. Angriffe auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers. Faust- und Fußtechniken sind erlaubt. Angriffe auf die durch die Kampfweste ungeschützte Rückenpartie sind nicht erlaubt.

b) Kopf: Es sind nur Angriffe oberhalb des Schlüsselbeines zum Gesicht bis zu den Ohren mit Fußtechniken erlaubt



Erlaubte Techniken

a) Fausttechniken: Techniken mit geballter Faust, d.h. mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers, ohne Berücksichtigung des Schlagwinkels oder Schlagweges.

b) Fußtechniken: Techniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.

Erfolgreicher Angriff der zu einem Punkt führt

Trefferpunkte werden erzielt, wenn erlaubte Techniken kraftvoll und korrekt auf die erlaubten Angriffsflächen ausgeführt werden.

Gültige Punkte werden wie folgt vergeben:

a) Ein (1) Punkt für einen Treffer auf die Kampfweste.

b) Zwei (2) Punkte für einen Treffer mit einer Drehtechnik auf die Kampfweste.

c) Drei (3) Punkte für einen Treffer am Kopf.

Sowohl bei elektronischer Trefferbewertung, als auch bei Punktezetteln, müssen mindestens 3 oder mehr Punktrichter einen Punkt erkannt haben, damit dieser gezählt wird. Bei den elektronischen Westen müssen die beiden Punktrichter den Kopftreffer erkannt haben, damit dieser gepunktet wird.

Ungültigkeit von Punkten

Punkte, die durch illegale Techniken oder Aktionen erzielt wurden, sind nicht gültig. Falls ein Wettkämpfer nach einer Technik, die einen Punkt erbracht hat, den Gegenangriff zu vermeiden oder behindern versucht, indem er hinfällt, festhält, clincht oder das Bein des Gegners tritt etc., so ist der Punkt ungültig.

Verbotene Handlungen

Strafen sind unterteilt in Kyong-go (Verwarnung) und Gam-jeon (Minuspunkt). Zwei Kyong-gos werden als Pluspunkt (+1) für den Gegner gewertet. Ein Gam-jeon wird als Pluspunkt (+1) für den Gegner gezählt.

Kyong-go: Verwarnungen

a) Übertreten der Grenzlinie

Wenn beide Füße eines Wettkämpfers die Grenzlinie übertreten, muss der Kampfleiter sofort eine Verwarnung aussprechen.

b) Ausweichen durch Zukehren des Rückens

Gemeint ist das Zudrehen des Rückens, um dem Angriff des Gegners auszuweichen. Eingeschlossen ist das Ausweichen durch Herabbeugen oder Bücken ohne den Gegner anzuschauen.

c) Fallenlassen

Wenn ein Wettkämpfer bei der Ausführung einer Technik, oder bei einem Angriff absichtlich stürzt, wird eine Verwarnung ausgesprochen. Stürzt ein Wettkämpfer aufgrund von verbotenen Handlungen seines Gegners, wird nicht der gestürzte Wettkämpfer sondern sein Gegner bestraft.

d) Den Kampf vermeiden

Wenn ein Wettkämpfer dem Kampf ausweicht, ohne einen Angriff zu beabsichtigen. Sollten beide Wettkämpfer passiv sein, so können beide Wettkämpfer bestraft werden, möglichst aber wird der „mehr Zurückgehende“ bestraft.

e) Fassen, Festhalten, Klammern, Schieben mit der Hand oder dem Oberkörper

Dieses beinhaltet das Erfassen irgendeines Teiles des gegnerischen Körpers, dessen Kleidung oder Schutzausrüstung mit den Händen. Es beinhaltet außerdem das Fassen von Fuß oder Bein, sowie das Einhaken dieser Körperteile mit dem Unterarm. Mit Hand oder Arm die gegnerische Schulter drücken, sowie den gegnerischen Körper mit dem Arm einhaken, in der Absicht, Bewegungen zu verhindern. Ebenso wenn während des Kampfes der Arm unter die gegnerische Schulter oder den Arm gestreckt wird. Schieben mit Hand, Schulter, Kopf oder Körper, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen oder seine Angriffe zu behindern.

f) Absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte

Dieses beinhaltet einen absichtlichen Angriff auf Regionen unterhalb der Taille. Ebenso bestraft werden alle absichtlichen Angriffe auf Oberschenkel, Knie oder Schienbein des Gegners.

g) Vortäuschen von Verletzungen

Das Übertreiben von Verletzungen oder das Andeuten von Schmerzen an einem Körperteil der gar nicht getroffen wurde, um die gegnerische Aktion als Regelverstoß darzustellen, oder um Zeit zu gewinnen.

h) Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie

Dieses beinhaltet einen absichtlichen Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie aus nächster Nähe. Die folgenden Aktionen fallen jedoch nicht hierunter und werden nicht bestraft:

- 1) Wenn der Gegner im Moment eines Fußangriffes plötzlich heranstürmt.
- 2) Wenn es unabsichtlich oder als Resultat einer Fehleinschätzung der Distanz erfolgt.

i) Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust

Eingeschlossen sind Angriffe mit Hand, Faust, Handgelenk, Arm oder Ellenbogen. Unbestraft bleiben unvermeidbarer sowie selbstverschuldeter Kontakt.

j) Unsportliches Verhalten

Unsportliches Verhalten bzw. Missfallensäußerungen des Wettkämpfers oder Coaches können im Sinne des Sports nicht geduldet werden, besonders aber:

1. Alle Aktionen der Verzögerung oder Beeinflussung des Wettkampfes
2. Kritik am Kampfleiter oder Offiziellen in irregulärer Weise
3. Körperliches oder verbales Mißverhalten/Beleidigung des Gegners/Coaches, Kampfleiter, Offizielle
4. Alle unnötigen bzw. unsportlichen Aktionen

k) Anheben des Knies

Anheben den Knies um sich einen legalen Angriffs zu entziehen oder zu behindern

l) Inaktivität

Wenn beide Kämpfer 5 Sekunden inaktive sind, soll der Kampfleiter das Zeichen und verbal die Kämpfer zum Kämpfen auffordern. Sollten nach 10 Sekunden die Kämpfer immer noch inaktiv sein, so wird eine Verwarnung ausgesprochen an:

1. An beide Kämpfer
oder
2. An den Kämpfer, der sich rückwärts bewegt

Gam-jeom: Minuspunkte

a) Absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen

Dieser Angriff ist extrem gefährlich für den angegriffenen Wettkämpfer und birgt eine hohe Verletzungsgefahr für ihn. Aktionen dieser Art widersprechen dem Geiste des Taekwondo, deshalb sollen alle Attacken, unabhängig von der Schwere, bestraft werden. Selbst der Versuch bzw. das Antäuschen eines solchen Angriffs soll ganz streng bestraft werden.

b) Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner

Strafen für diesen Angriff werden gegeben, ohne Berücksichtigung ob die Aktion absichtlich oder unabsichtlich war. Die Strafe wird auch bei einem Versuch ausgesprochen.

c) Absichtliches Werfen des Gegners

Dieses schließt das Werfen durch Fassen des Fußes in der Luft oder das Schubsen des Gegners mit der Hand ein.

d) Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht

Ein Minuspunkt wird demjenigen gegeben, der nach Auffassung des Kampfleiters folgendes getan hat:

- 1.) Wenn der Ausgangspunkt der angreifenden Faust oberhalb der Schulter ist.
- 2.) Wenn der Angriff durch einen Aufwärtsschlag erfolgt.
- 3.) Wenn der Angriff aus der Nahdistanz mit der Absicht zu verletzen erfolgt, ohne Bestandteil eines Technikaustausches zu sein.

e) Zeitweise Behinderung des Kampfes durch Wettkämpfer oder Coach

Wenn ein Coach seinen vorgegebenen Platz verläßt um den Kampf zu stören oder um den Wettkampfbereich zu verlassen.

Wenn ein Coach die Kampffläche betritt um den Kampf zu stören oder gegen den Kampfleiter zu protestieren.

Wenn Wettkämpfer oder Coach den Kampfleiter oder Offizielle beleidigen oder deren Autorität untergraben.

Wenn Wettkämpfer oder Coach in illegaler Weise protestieren und so den Kampf unterbrechen.

Wenn dies während der Pause geschieht, kann sofort Gam-jeom ausgesprochen werden, der Pluspunkt wird in die nächste Runde übernommen.

f) Grobes Unsportliches Verhalten des Wettkämpfers oder Coaches

(siehe Erläuterungen bei Verwarnungen)

Taeguk Yuk-Jang

Bei der Ausführung des Handkantenblockes (Han-sonnal-bituro-makki) ist auf eine Ausholbewegung von innen nach außen zu achten. Der senkerechte Kopfblock von innen nach außen (Olgul-pakkat-makki) kommt in dieser Art nur in Taeguk Yuk-Jang vor. Der Block wird hierbei waagerecht auf Kopfhöhe nach außen geführt und unterscheidet sich somit von einem „normalen“ Kopfblock (Olgul-makki).

Nach der Ausführung der Rundkicks (Dollyo-chagi's) wird der Fuß in einer langen Stellung abgesetzt bevor der nächste Richtungswechsel erfolgt. Dieses lange Absetzen ist erforderlich, um das Diagramm einzuhalten.

Zum ersten Mal wird bei einer Form der Kampfschrei (Kihap) in der Mitte der Form vollführt, dafür entfällt der finale Kampfschrei bei der letzten Technik der Form. Dies ist übrigens ein charakteristisches Kennzeichen der höheren Poomsae ab Kumgang (#10) aufwärts. Auch ist hier zum ersten Mal eine Konzentrationstechnik im Ablauf enthalten, die langsam, ruhig und kraftvoll ausgeführt werden sollte.

Bis auf die beiden Handballenblöcke am Schluss werden alle Blocktechniken in dieser Taeguk von innen nach außen ausgeführt.

Techniken:

- Handballenblock (Batangson-makki)
- verdrehter Handkantenblock (Han-sonnal-bituro-makki)
- Rundkick (Dollyo-chagi)
- Absetzen einer Kicktechnik nach hinten
- Verteidigungen im Rückwärtsgehen
- Konzentrationstechnik

Trigramm:



Bedeutung:

Wasser

Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf dieser Welt. Wasser behält immer seine Beschaffenheit, fließt stets bergab und umgeht Hindernisse. Trotz seiner weichen Gestalt hat es die Macht, unseren Planeten zu formen. Die zerstörerische Kraft des Wassers kann gewaltige Ausmaße annehmen.

Anzahl Schritte:

21

Anzahl Techniken:

31

Charakteristik:

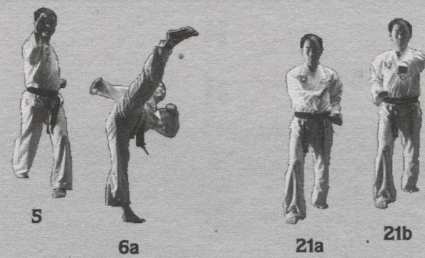
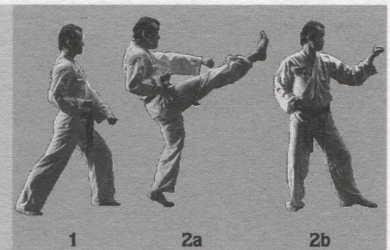
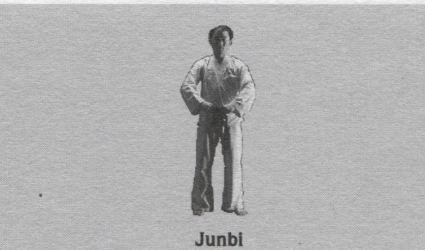
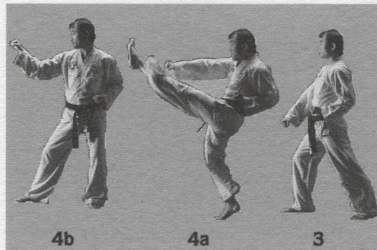
Entsprechend dem Verhalten von Wasser sind die Techniken in dieser Taeguk fließend und nachgiebig, werden aber dennoch kraftvoll und zielstrebig ausgeführt.

Taegûk Yuk-Jang

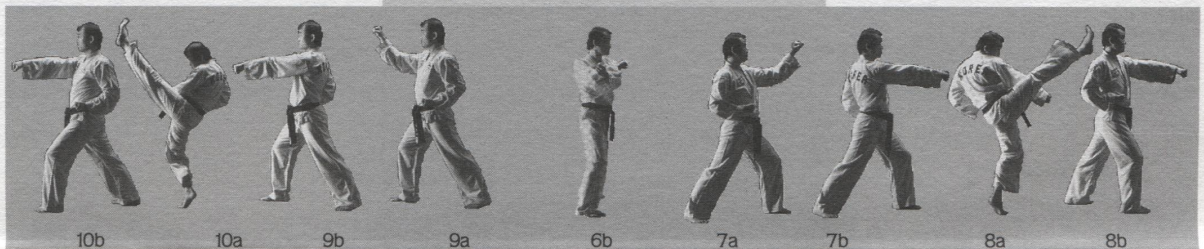
H

Nr. 6 ==

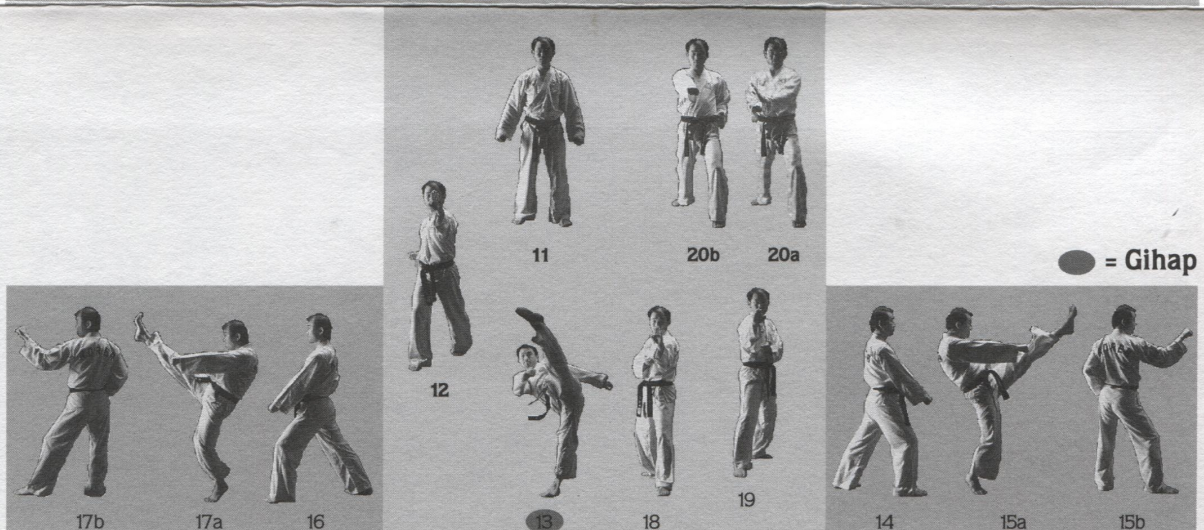
R1



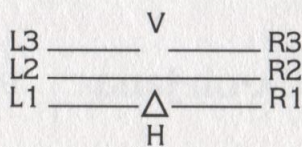
R2



R3



V

Taegūk-yuk-jang		Poomse Nr. 6	
			
Nr.	Beinbewegung	Stellung	Armbewegung
Junbi			
1	Links nach L1 setzen	Pyōnhi-sōgi Links Ap-gubi	Gibon-junbi Links Arae-makki
2	Rechts nach L1 Ap-chagi und nach R1 zurücksetzen	Rechts Dwit-gubi	Links Bakkat-palmok-momtung-makki
3	Rechts nach R1 wenden	Rechts Ap-gubi	Rechts Arae-makki
4	Links nach R1 Ap-chagi und nach L1 zurücksetzen	Links Dwit-gubi	Rechts Bakkat-palmok-momtung-makki
5	Links nach V setzen	Links Ap-gubi	Links Jebipum-hansonnal-ōlgul-makki
6	Rechts Dollyō-chagi nach V und absetzen	Juchum-sōgi	
7	Links nach L2 setzen	Links Ap-gubi	Links Bakkat-palmok-ōlgul-makki , dann rechts Momtung-baro-jirūgi
8	Rechts Ap-chagi nach L2 und absetzen	Rechts Ap-gubi	Links Momtung-baro-jirūgi
9	Rechts nach R2 wenden	Rechts Ap-gubi	Rechts Bakkat-palmok-ōlgul-makki , dann links Momtung-baro-jirūgi
10	Links Ap-chagi nach R2 und absetzen	Links Ap-gubi	Rechts Momtung-baro-jirūgi
11	Links nach L1 zurücksetzen und V zudrehen	Pyōnhi-sōgi nach V	Arae-hechyō-makki (langsam)
12	Rechts nach V vorgehen	Rechts Ap-gubi	Links Jebipum-hansonnal-ōlgul-makki
13	Links Dollyō-chagi nach V und absetzen – „ Gihap “	Juchum-sōgi	
14	Rechts nach L3 wenden	Rechts Ap-gubi	Rechts Arae-makki
15	Links nach L3 Ap-chagi und nach R3 zurücksetzen	Links Dwit-gubi	Rechts Bakkat-palmok-momtung-makki
16	Links nach R3 wenden	Links Ap-gubi	Links Arae-makki
17	Rechts nach R3 Ap-chagi und nach L3 zurücksetzen	Rechts Dwit-gubi	Links Bakkat-palmok-momtung-makki
18	Rechts nach H setzen	Rechts Dwit-gubi	Links Sonnal-makki
19	Links nach H zurückgehen	Links Dwit-gubi	Rechts Sonnal-makki
20	Rechts nach H zurückgehen	Links Ap-gubi	Links Batangson-momtung-makki , dann rechts Momtung-baro-jirūgi (schnell)
21	Links nach H zurückgehen	Rechts Ap-gubi	rechts Batangon-momtung-makki , dann links Momtung-baro-jirūgi (schnell)
Gūman	Linken Fuß vorziehen	Pyōnhi-sōgi	Gibon-junbi nach V

Trainingslehre Teil 1

Aufbau einer Trainingseinheit

Grundsätzlich ist eine Trainingseinheit in 3 Teile eingeteilt:

- Einleitender Teil
- Hauptteil
- Schließender Teil

1. Einleitender Teil

Dieser Teil dient zur Vorbereitung der Trainierenden auf die bevorstehenden Belastungen. Die Muskulatur wird erwärmt und es wird eine zielgerichtete Gymnastik durchgeführt. Die Übungen sollten bereits auf die Inhalte des Hauptteiles hinführen.

2. Hauptteil:

Inhalte des Hauptteiles können sein:

- Neuerwerb / Verbesserung von Bewegungsfertigkeiten
- Weiterentwicklung / Stabilisierung des Trainingszustandes
- Konditionsschulung
- Schulung von Technik und Taktik

3. Schließender Teil:

Nach den Belastungen sollte der Körper wieder auf einen normalen Funktionsstand zurückgeführt werden („Cool down“). Körper und Geist werden beruhigt und entspannt. Die körperliche Erholung (Regeneration) wird eingeleitet und vorbereitet.

Organisation

Während der Übungen sollte der Trainer darauf achten, dass die Übungen richtig und auch sicher durchgeführt werden. Hier werden entsprechende Hilfestellung und / oder Korrekturhinweise gegeben. Zur besseren Organisation können die Trainierenden in Gruppen eingeteilt werden und unterschiedliche Aufstellungsformen vorgegeben werden.

Beispiele für Einteilungsformen:

- Größe
- Alter
- Geschlecht
- Graduierung
- Leistungsvermögen

Beispiele für Aufstellungsformen:

- Schachbrett
- Kreis
- Reihe
- Doppelreihe
- Einzeln
- Partnerweise
- Mannschaften

Die Entstehung des Taekwondo

Taekwondo entstand, für viele vielleicht überraschend, sehr abrupt innerhalb der kurzen Zeit von etwa 1945 - 1955 unter dem Einfluss und in den Wirren des zweiten Weltkrieges und des Koreakrieges.

Während der langen japanischen Besatzung Koreas verboten die Unterdrücker das Training von Kampfsportarten, da die Koreaner keine Mittel zur Verteidigung besitzen und Aufstände verhindert werden sollten. Dies führte dazu, dass die koreanischen Kampfsportarten, wie viele andere kulturelle Bestandteile, entweder ganz oder fast ausgelöscht wurden. Was Taekkyon, die einzige koreanische Kampfsportart, die man mit Taekwondo annähernd vergleichen kann, angeht, so wurden erst in den 1960er Jahren noch zwei Meister entdeckt, die diese Bewegungslehre noch beherrschten. Einer davon war mittlerweile Nationaltrainer der koreanischen Judomannschaft geworden. Sie hatten ihr Wissen nicht für wichtig gehalten, was zeigt, dass es während der Besatzung keinerlei geheimes Training oder Überlieferung gab.

Es ist aus verschiedenen Gründen höchst zweifelhaft, ob die Begründer des späteren Taekwondo's Taekkyon beherrschten, obwohl dies immer wieder behauptet wird, meistens jedoch nicht von ihnen selbst. Viele Koreaner wurden jedoch dazu gezwungen, in das japanische Militär einzutreten oder reisten aus anderen Gründen nach Japan, wo einige von ihnen Karate erlernten.

Kara-Te bedeutete ursprünglich "China-Technik", nicht "leere Hand". Es wurde aus dem Okinawa-Te entwickelt, welches wiederum deutliche südchinesische Einflüsse enthält. Nach Ende der Besatzung unterrichteten einige Koreaner das, was sie zuvor im Ausland, teilweise auch im ebenfalls besetzten China, gelernt hatten und gaben ihren Stilen neue Namen.

Die ersten fünf Schulen hießen:

- Chung Do Kwan

(Begründer: Lee Won Kuk, gegr. 1945), Stilrichtung: Tang Soo Do

- Ji Do Kwan

(Begründer: Chun Sang Sup , gegr. 1945), Stilrichtung: Kong Soo Do

- Moo Duk Kwan

(Begründer: Hwang Kee, gegr. 1945), Stilrichtung: Tang Soo Do

- Chang Moo Kwan

(Begründer: Yoon Byung In, gegr. 1946), Stilrichtung: Kwon Bup Bu

- Song Moo Kwan

(Begründer: Ro Byung Jik/gegr. 1946), Stilrichtung: Karate

Später kamen viele weitere hinzu, vor allem

- Oh Do Kwan

(Begründer: General Choi Hong-Hi und Nam Tae Hi, gegr. 1953, Stilrichtung: Karate und Tang Soo Do)

Während des Koreakrieges wurden diese Stile unter dem Namen Kong Soo Do vereint.

Der Name "Taekwondo" entstand erst am 11. April 1955 unter massgeblicher Mitwirkung von General Choi Hong Hi. Dieser hatte von 1945-1955 seinen ebenfalls auf dem Shotokan Karate basierenden Stil Chang Ho Yo entwickelt, welches etwa ab 1948 in Teilen der südkoreanischen Armee Ausbildungsbestandteil war und auch Ausbildungsbestandteil der amerikanischen Militärpolizei in Seoul war.

Man entschied sich für die Bezeichnung "Tae Kwon Do", weil sie zum einen die bisherige sinokoreanische Übersetzung von Kara-Te-Do (Tang Soo Do) annähernd wiedergab, andererseits von der Aussprache her ähnlich klingt wie Taekkyon, welches noch in den Köpfen der Menschen präsent war. Heute denken viele Koreaner, dass Taekkyon nichts weiter als der antike Name von Taekwondo sei, was allerdings auf die gezielt betriebene Geschichtsfälschungspolitik der meisten großen Weltverbände zurückzuführen ist. Man muss allerdings verstehen, dass es für die koreanische Nation kaum möglich ist, die Verbindungen des mittlerweile weltbekannten und olympischen Sport Taekwondo zum Peiniger Japan zuzugeben.

Alle Kwans wurden von Choi vereinigt, teilweise unter Zwang. Einige Meister, der prominenteste ist wohl Hwang Kee, wollten ihren eigenen Stil weiterführen, konnten dies im Korea der Militärdiktaturen jedoch nicht und verliessen das Land, meistens in Richtung Nordamerika. Hwang Kee benannte seinen Stil später in Subak um, behauptete jedoch nicht, dass dieser authentisch die alte Kampfkunst Koreas widerspiegele. Diese Hintergründe mögen viele nicht sehr erfreuen, man sollte jedoch Politik und Inhalt der Kampfkunst Taekwondo trennen. Wichtig für das Verständnis von vielen Bräuchen im Taekwondo ist vor allem die Verbindung zum Militär und die sehr junge Tradition, die keine generationenalte Wurzeln in Korea hat.

(Danke an Hendrik Rubbeling für die Zurverfügungstellung des obigen Textes)

Der Messerangriff

Die wohl gefährlichsten Attacken können mit einem Messer ausgeführt werden. Dazu muss das Messer noch nicht einmal sehr groß sein. Dadurch lässt es sich leicht verbergen und in einer Auseinandersetzung zum Einsatz kommen. Ob Schnitte oder Stiche, beides stellen schwere Verletzungen dar, die eine sofortige ärztliche Behandlung erfordern.

Warum sind Messerangriffe so gefährlich?

- Ein Messer ist eine relativ kleine Waffe
- dadurch kann es leicht verborgen werden
- es ist daher sehr schnell und vielseitig einsetzbar
- bereits leichte Berührungen können schmerzhaft und möglicherweise gefährliche Verletzungen hervorrufen

Verhaltensweisen

Steht man einem mit einem Messer bewaffneten Gegner gegenüber, so ist äußerste Vorsicht erforderlich:

- möglichst großen Abstand zum Angreifer einnehmen
- Falls möglich die Flucht ergreifen
- Falls eine Flucht nicht möglich ist, dann versuchen sich selbst zu bewaffnen (Schlaggegenstand) bzw. mit Gegenständen (Stuhl, Jacke, o.ä.) zu schützen
- die Arme nahe heran an den Körper (potentiell gefährdete Angriffsziele!)
- Versuchen, das Messer bei der Verteidigung immer möglichst weit weg vom eigenen Körper zu halten
- Den messerführenden Arm des Angreifers auf jeden Fall kontrollieren und fixieren

Training

Auch wenn im Training mit Gummimessern geübt wird, so sind diese jedoch immer (!) wie scharfe Waffen zu behandeln. Dazu zählt, dass das Messer immer am Griff und nie an der Klinge angefasst wird. Wird das Messer an den Trainingspartner übergeben, erfolgt dies niemals mit der Klinge voraus. Fällt das Messer während der Verteidigungssituation zu Boden, so ist dieses außer Reichweite des Angreifers zu befördern.

Fazit

Die Chancen, einen Messerangriff unverletzt zu überstehen, sind äußerst gering! Auch das Üben von Abwehrbewegungen unter Trainingsbedingungen bereitet nur unzureichend auf solche Attacken vor. Daher darf dieses Training auf keinen Fall zu falscher Selbstüberschätzung führen. Im Ernstfall ist wohl Flucht oder zumindest die eigene Bewaffnung bzw. der Schutz mit Gegenständen die empfehlenswertere Alternative.

Prüfungsprogramm zum 2. Kup

Form
• Taeguk Yuk-Jang
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit formerklärenden Übungen • Ilbo-Taeryon mit Sprungtechniken
Wettkampf
• Freikampf mit technischen und / oder taktischen Aufgabenstellungen
Selbstverteidigung
• Verteidigung gegen Angriffe aus verschiedenen Distanzen • Verteidigung gegen Stockangriffe (Mindestalter) • Verteidigung gegen Messerangriffe (Mindestalter)
Bruchtest
• 2 verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings (Mindestalter): Handtechnik: Sonnal-pakkat-chikki oder Jumok-chirugi Fußtechnik: Dollyo-chagi oder Tora-Yop-chagi oder Dwit-chagi oder Twio-yop-chagi
Theorie
• koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken • Trainingslehre • Vorprogramm

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