

Lehrunterlagen

zum

4. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Stellungen
- Beschreibung Handtechniken
- Beschreibung und Bedeutung Taeguk Oh-Jang
- Bewertungskriterien einer Form
- Einschrittkampf Fortgeschrittene
- Westenkampf Teil 2
- Die Schutzausrüstung
- Stockangriffe
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 3. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 4. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „4“ einheften.

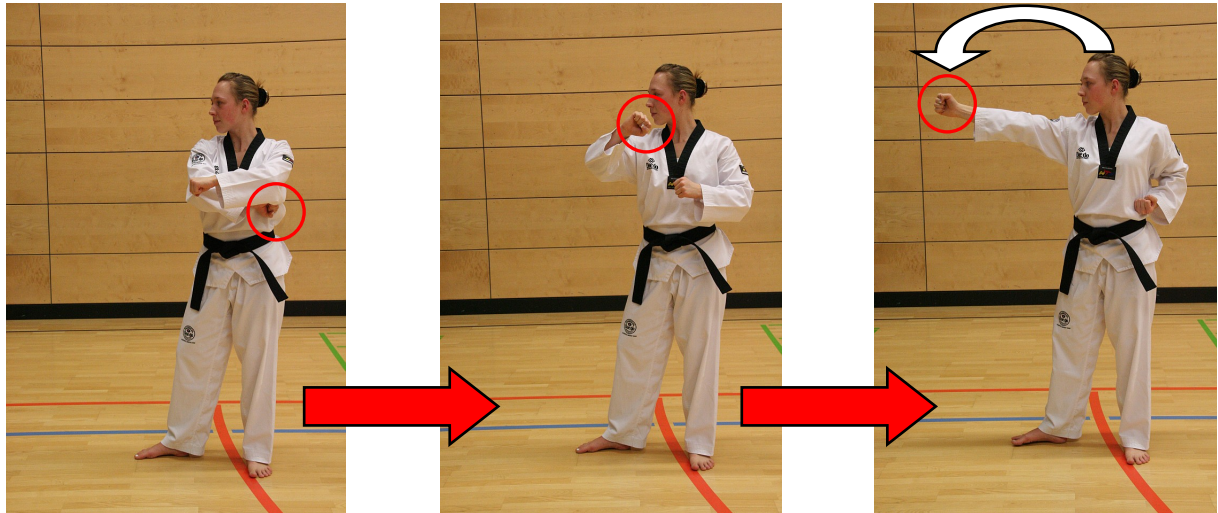
Wortschatz

Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Me-jumok	Faustboden
Palkup	Ellenbogen
Pyojok	Zielschlag
Chong	Blau
Hong	Rot
Sung	Sieg
Stellungen	
Koa-sogi	Überkreuzstellung
Orun-sogi	rechtsgerichtete Stellung
Oen-sogi	linksgerichtete Stellung
Handtechniken	
Palkup-chikki	Ellenbogenschlag
Me-jumok-naeryo-chikki	Faustbodenschlag von oben nach unten
Kommandos	
Kallyo	Trennen!
Gesok	Weiter!
Chong sung	Sieg für Blau!
Hong sung	Sieg für Rot!
Kyongo	Verwarnung
Gamchom	Minuspunkt

Beschreibung Handtechniken

Me-jumok-naeryo-chikki

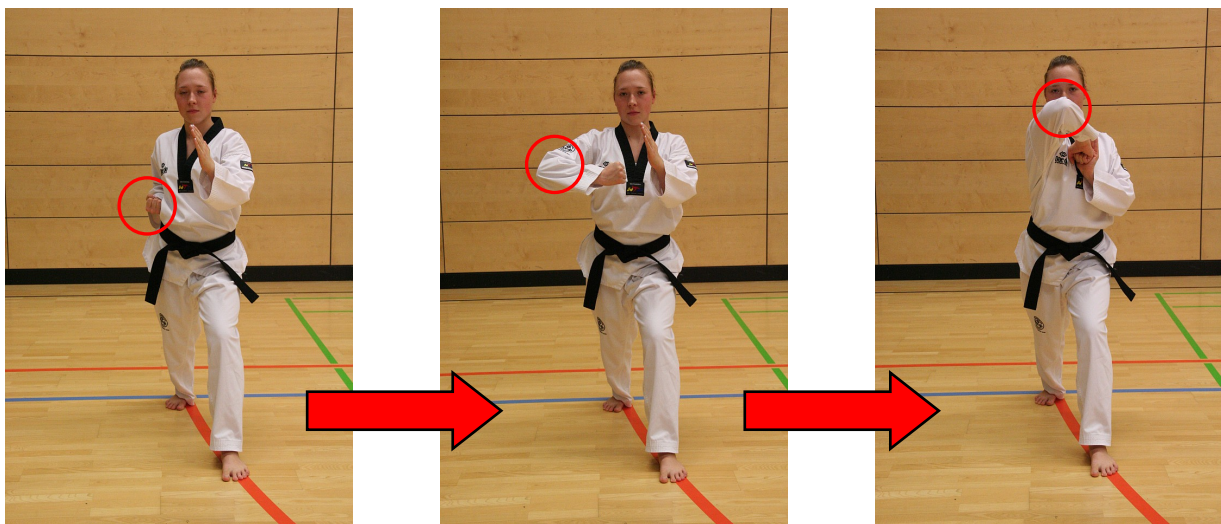
Faustbodenschlag. Der schlagende Arm wird von der gegenüberliegenden Hüfte in einer kreisförmigen Bewegung geführt. Der gegenziehende Arm ist dabei stets außen. Der Schlag endet auf Schlüsselbeinhöhe.



Palkup-chikki

Ellenbogenschläge können in verschiedener Weise ausgeführt werden. Allen gemeinsam ist, dass mit der Ellenseite getroffen wird. Hierzu muss der Handrücken in der Endposition nach oben zeigen.

Ellenbogenrunds Schlag. Mit der Faust an der Hüfte beginnend wird der Ellenbogen in einer kreisförmigen Bewegung bis vor die eigene Körpermitte geführt. Die zweite Hand stützt dabei mit dem Handballen die Faust ab.

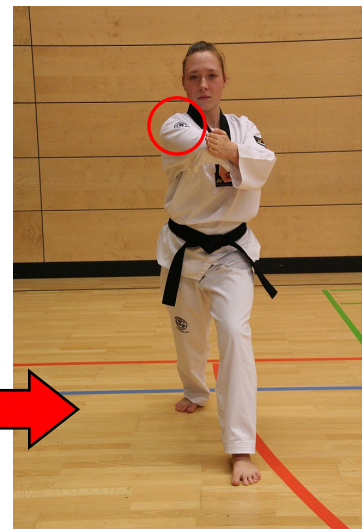
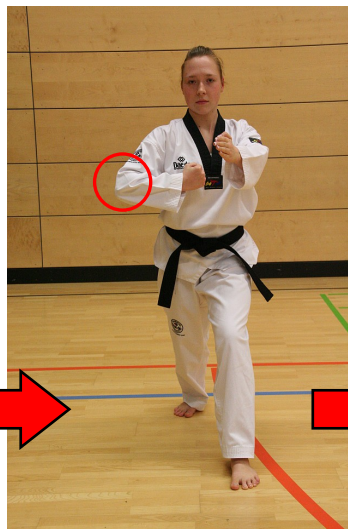


Endposition von der Seite gesehen:



Palkup-pyojok-chikki

Ellenbogenzielschlag. Hier trifft der Ellenbogen in die eigene offene Hand. In der Endposition ist der Oberkörper leicht schräg nach vorne verdreht.



Endposition von der Seite gesehen:



Einschrittkampf Fortgeschrittene

Die Abläufe des Einschrittkampfes bei Faust- und Fußangriffen sind mittlerweile bekannt und geübt. Bei Fortgeschrittenen wird der Abstand in der Ausgangsposition allerdings auf maximal eine Armlänge reduziert.



Auch das Ausweichen sollte nicht mehr vorzeitig, sondern erst im Moment des Angriffes erfolgen. Die Techniken werden mit vollem Kraft- und Geschwindigkeitseinsatz ausgeführt und wenige Zentimeter vor dem Partner abgestoppt bzw. vorbeigeführt.

Die Techniken sollten nach Möglichkeit auf beide Seiten spiegelbildlich beherrscht werden. Der Schwierigkeitsgrad sollte durch das Vorführen von entsprechenden Kombinationen und auch Sprungtechniken erhöht werden.

Taeguk Oh-Jang

Besonderes Augenmerk bei dieser Form ist auf die Passage nach vorne zu legen. Der Körperblock (Momtong-an-makki) und der Fastrückenschlag nach vorn (Dung-jumok-ap-chikki) sind von der Ausführung und vom Endpunkt auf den ersten Blick recht ähnlich. Doch gerade hier zeigt sich das Verständnis um die korrekte Ausführung und Unterscheidung dieser beiden Techniken was Weg und Höhe angeht.

Techniken:

- Faustbodenschlag (Me-jumok-naeryo-chikki)
- Ellenbogenschlag in zwei verschiedenen Varianten
- Überkreuzbein-Stellung (Koa-sogi)

Trigramm:**Bedeutung:**

Wind

Der Wind kann verschiedene Erscheinungsformen haben: Stürme, Tornados und Orkane sind gefährlich, die sanften Brisen jedoch tragen die Samen, bestäuben die Pflanzen und vertreiben die Wolken. Da Stürme selten vorkommen, ist die Natur des Windes sanft und gutartig. Dennoch steht der Wind sowohl für Aufbau als auch für Zerstörung.

Anzahl Schritte:

20

Anzahl Techniken:

32

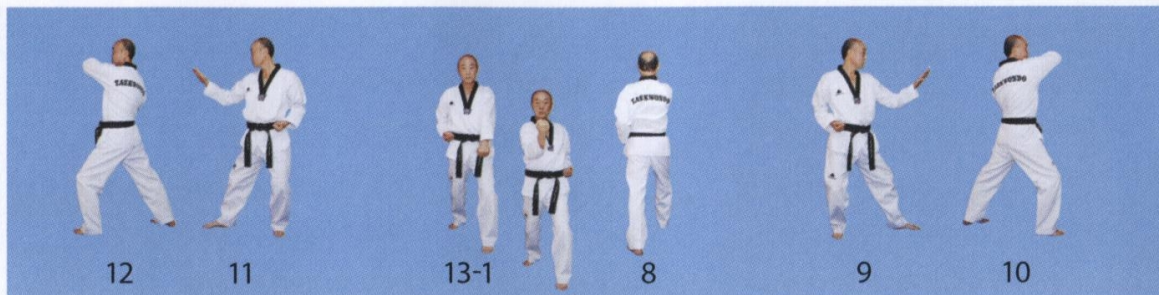
Charakteristik:

Die Techniken in dieser Taeguk sind weiträumig und stark und verdeutlichen dadurch das Symbol des Windes.

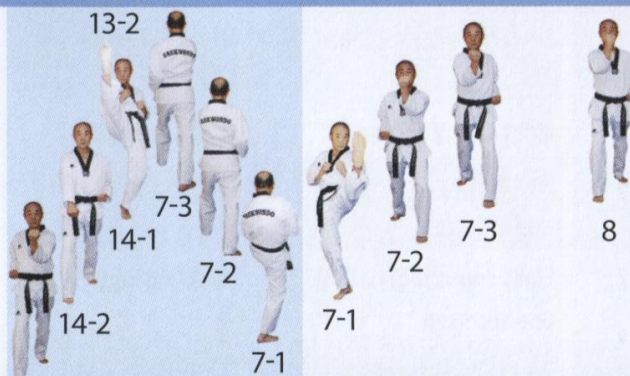
TAEGEUK-OH-JANG

V

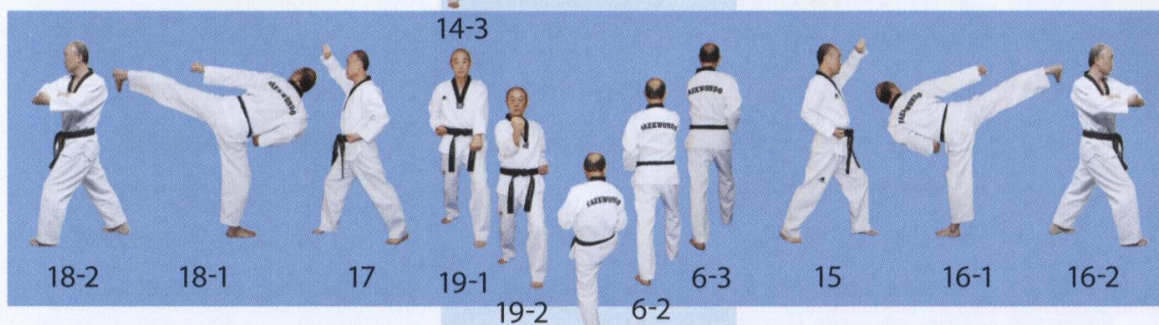
L 3



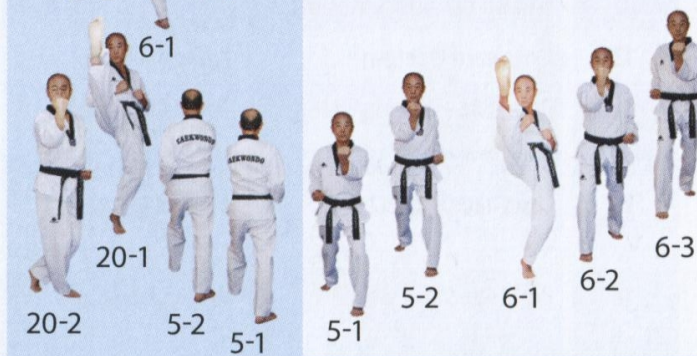
R 3



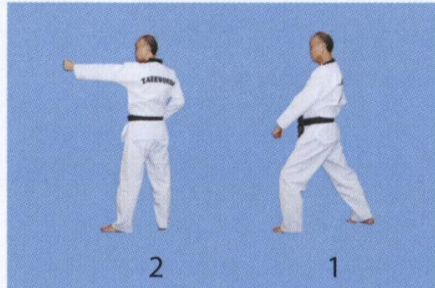
L 2



R 2



L 1



R 1

JUNBI

TAEGEUK-OH-JANG

POOMSAE NR. 5

NR.	BEINBEWEGUNG	STELLUNG	ARMBEWEGUNG
Junbi		Naranhi-sogi	Gibon-junbi nach V
1	Links nach L 1 setzen	Links Ap-gubi	Links Arae-makki
2	Links heranziehen	Wen-sogi	Links Me-jumok-naeryo-chigi
3	Rechts nach R 1 setzen	Rechts Ap-gubi	Rechts Arae-makki
4	Rechts heranziehen	Oreun-sogi	Rechts Me-jumok-naeryo-chigi
5	Links nach V vorgehen	Links Ap-gubi	Links, dann rechts Momtong-an-makki
6	Rechts Ap-chagi nach V und absetzen	Rechts Ap-gubi	Rechts Deung-jumok-ap-chigi , dann links Momtong-an-makki
7	Links Ap-chagi nach V und absetzen	Links Ap-gubi	Links Deung-jumok-ap-chigi , dann rechts Momtong-an-makki
8	Rechts nach V vorgehen	Rechts Ap-gubi	Rechts Deung-jumok-ap-chigi
9	Links nach R 3 wenden	Rechts Dwit-gubi	Links Hanssonal-makki
10	Rechts nach R 3 vorgehen	Rechts Ap-gubi	Rechts Palkup-dollyo-chigi (linke Handfläche an rechter Faust)
11	Rechts nach L 3 wenden	Links Dwit-gubi	Rechts Hanssonal-makki
12	Links nach L 3 vorgehen	Links Ap-gubi	Links Palkup-dollyo-chigi (rechte Handfläche an linker Faust)
13	Links nach H setzen	Links Ap-gubi	Links Arae-makki , dann rechts Momtong-an-makki
14	Rechts Ap-chagi nach H und absetzen	Rechts Ap-gubi	Rechts Arae-makki , dann links Momtong-an-makki
15	Links nach R 2 setzen	Links Ap-gubi	Links Olgul-makki
16	Rechts Yop-chagi nach R 2 und absetzen	Rechts Ap-gubi	Links Palkup-pyojok-chigi
17	Rechts nach L 2 wenden	Rechts Ap-gubi	Rechts Olgul-makki
18	Links Yop-chagi nach L 2 und absetzen	Links Ap-gubi	Rechts Palkup-pyojok-chigi
19	Links nach H setzen	Links Ap-gubi	Links Arae-makki , dann rechts Momtong-an-makki
20	Rechts Ap-chagi nach H und stampfend absetzen	Rechts Dwit-koa-sogi	Rechts Deung-jumok-ap-chigi mit „Gihap“
Baro	Linken Fuß nach L 1 setzen und V zudrehen	Naranhi-sogi	Gibon-junbi nach V

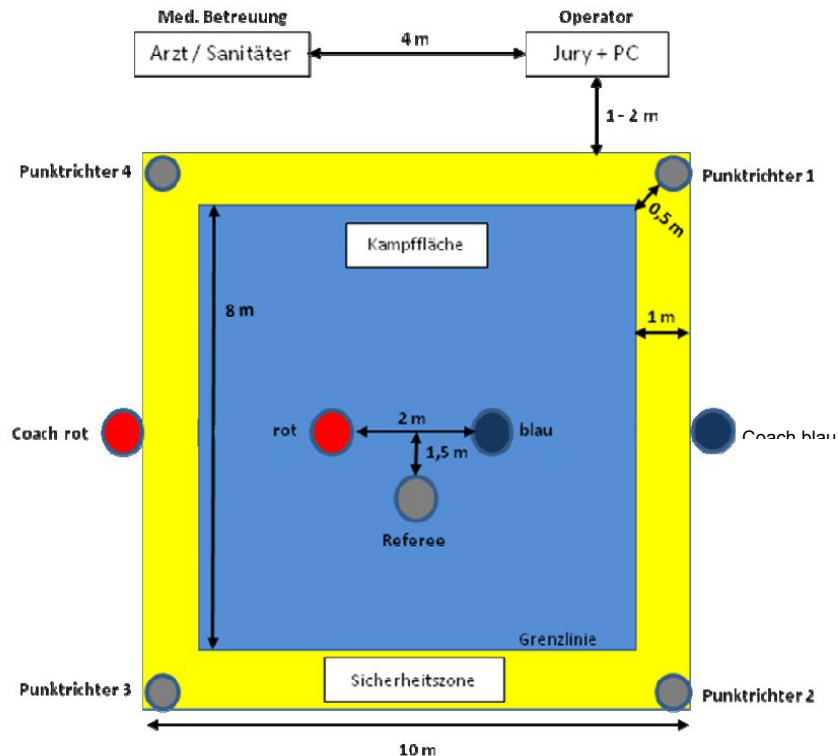
Der Westenkampf

Teil 2

Die Kampffläche

Die Kampffläche hat die Ausmaße von 8 m x 8 m. Sie besteht aus einer glatten Oberfläche ohne überstehende Markierungen und sollte mit einer elastischen Matte oder Plane abgedeckt sein.

b) Um die Kampffläche herum befindet sich ein Sicherheitsbereich. Dieser muss 1 m und kann 2 m breit sein.



Die Kampfrichter

Um die Einhaltung der Wettkampfordnung zu gewährleisten, befindet sich auf der Fläche der Kampfleiter. Dieser vergibt bei Bedarf auch die Verwarnungen und Minuspunkte. Für die Punktevergabe zuständig sind die Punktrichter, die sich an den vier Ecken der Wettkampffläche befinden.

Vor der Wettkampffläche befindet sich die Jury. Diese besteht aus dem Vorsitzenden, einem Zeitnehmer und dem technischen Assistenten.

Die Wettkämpfer

Zum Schutz vor Verletzungen tragen die beiden Gegner eine Schutzausrüstung (siehe Lehrunterlage). Zur Unterscheidung werden die Westen in den Farben Blau („Chong“) und Rot („Hong“) getragen. Die ordnungsgemäße Ausstattung der Kämpfer wird unmittelbar vor dem Wettkampf von einem Kampfrichter überprüft.

Mit an der Fläche ist jeweils auch ein Coach, der die Betreuung des Wettkämpfers übernimmt und in den Rundenpausen taktische Hinweise geben darf.

Die Wettkämpfer werden in Alters- und Gewichtsklassen eingeteilt und selbstverständlich auch nach Geschlecht unterschieden. Die jeweils gültige Einteilung ist der Ausschreibung zum Turnier zu entnehmen. Das Gewicht der Wettkämpfer wird am Turniertag vor Beginn der Wettkämpfe bei der sog. „Waage“ überprüft.

Die Wettkampfzeit

Ein Wettkampf geht über mehrere Runden. Die Dauer der einzelnen Runden sowie die Pausen dazwischen sind:

Herren:	3 Runden à 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.
Damen:	3 Runden à 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.
Jugend A:	3 Runden à 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.
Jugend B / C / D:	3 Runden à 1,5 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.

Die Kampfzeit kann im Hinblick auf die Einhaltung eines Zeitplanes verkürzt werden.

Ablauf und Kommandos

Bei Wettkampfbeginn werden beide Wettkämpfer vom Kampfleiter zu ihren Startpunkten gerufen, hierbei tragen sie den Kopfschutz unter ihrem linken Arm, stehen dort mit dem Gesicht zueinander und verbeugen sich auf das Kommando des Kampfleiters "**Chareyot**" (Achtung), "**Kyongle**" (Verbeugung). Anschließend setzen die Kämpfer ihren Kopfschutz auf.

Der Kampfleiter beginnt den Wettkampf mit dem Kommando "**Chunbi**" (Achtung) und gibt den Kampf mit "**Sijak**" (Start) frei.

Erfolgt während der laufenden Runde eine Unterbrechung, so wird dies vom Kampfleiter mit dem Kommando „**Kallyo**“ (Stopp!) angezeigt. Gibt der Kampfleiter den Kampf nach einer solchen Unterbrechung wieder frei, so erfolgt das Kommando „**Gesok**“ (Weiter!).

Verwarnungen (**Kyongo**) oder ganze Minuspunkte (**Gamchom**) werden vom Kampfleiter sofort auf der Kampffläche dem betreffenden Wettkämpfer angezeigt

Das Ende einer Runde wird dem Kampfleiter vom Zeitnehmer mit einem akustischen oder optischen Zeichen bekannt gegeben. Der Kampfleiter beendet daraufhin die Runde mit dem Kommando "**Guman**" (Ende).

Die Kämpfer stehen nach Beendigung des Kampfes mit dem Gesicht zueinander auf ihren Startpunkten. Auf das Kommando des Kampfleiters "**Chareyot, Kyongle**" grüßen sie. Sie warten stehend an ihrem Platz auf die Ergebnisbekanntgabe. Dazu nehmen sie selbstständig ihren Kopfschutz ab.

Nachdem ihm die Jury nach der 3. Runde das Ergebnis mitgeteilt hat, begibt er sich in die Mitte der Kampffläche zwischen beide Wettkämpfer oder bei elektronischer Bewertung liest er das Ergebnis vom Score-Board ab. Er erklärt den Gewinner durch hochheben der eigenen Hand auf der Seite des Siegers und dem Kommando "**Hong Sung**" (Rot gewinnt) oder "**Chung Sung**" (Blau gewinnt).

Anschließend wird dem Gegner und dessen Coach aus Respektgründen die Hand gegeben.

Die Schutzausrüstung

Die Schutzausrüstung bei Wettkämpfen innerhalb der DTU bzw. der WTF besteht laut Wettkampfordnung der DTU (Stand Juli 2009) aus folgenden Gegenständen:

Weste



Helm



Tiefschutz (Herren)



Tiefschutz (Damen)



Unterarmschoner



Schienbeinschoner



Zahnschutz oben

Handschützer



zusätzlich bei Jugendlichen bis 12 Jahre:
Safety's



zusätzlich bei Jugendlichen bis 15 Jahre:
Spanschner



Genauere Angaben zu den zugelassenen Modellen und Farben sind der jeweils gültigen Wettkampfordnung zu entnehmen.

Für einen ambitionierten Wettkämpfer empfiehlt es sich, sich alle o.g. Ausrüstungsgegenstände persönlich anzuschaffen und auf seine individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Gerade bei den Schonern ist es wichtig, dass diese optimal passen und nicht die Blutzirkulation behindern.

Und so schaut ein komplett ausgestatteter Wettkämpfer aus:



Bewertungskriterien Poomsae

Auch im Formenbereich gibt es Wettkämpfe und Turniere bis hin zu Weltmeisterschaften. Zur Bewertung und damit zur Punktevergabe werden von den Kampfrichtern folgende Kriterien herangezogen:

- Richtiger Ablauf der Form
- Sauberkeit der Stellungen (Länge und Breite)
- Richtige Angriffs- und Abwehrhöhen
- Kampfschrei (bei der geforderten Technik)
- Ausholbewegungen
- Körperkontrolle
- Rhythmus
- Krafteinsatz und Endpunktspannung
- Beschleunigung der Techniken
- Konzentration

Grundlage hierzu sind die Vorgaben des Kukkiwon bzw. die Inhalte der Kampfrichterausbildung (siehe auch Wettkampfordnung Poomsae WOP). Auf Turnierebene werden für eine Form zwei Noten vergeben: eine Techniknote und eine Präsentationsnote. Beide können maximal 5 Punkte betragen, in der Summe also 10 Punkte.

Bei der Techniknote werden je Fehler Zehntelpunkte von den 5 Maximalpunkten abgezogen. Bei der Präsentationsnote hingegen werden alle Punkte, die mit dem Ausdruck des Formenvortrages zu tun haben, zusammengefasst und mit einer Wertung von 2,5 bis 5 Punkten bewertet.

Auch die Prüfer sind in diesen Dingen geschult und lassen diese in die Bewertung der Prüfungsleistungen mit einfließen. Allerdings werden hier nicht ganz so strenge Maßstäbe angesetzt wie bei einer Meisterschaft.

Der Stockangriff

Neben der Verteidigung gegen unbewaffnete Angriffe zählt nun die Abwehr von Schlagwaffen zu den neuen Herausforderungen in der Selbstverteidigung. Stellvertretend für alle erdenklichen Schlagwerkzeuge wird die Verteidigung gegen einen Holzstock geübt.

Warum sind Stockangriffe so gefährlich?

Auch wenn im Training anfangs mit Schaumstoffstöcken geübt wird, so dürfen jedoch nicht Gefahren einer realen Attacke mit einem harten Gegenstand übersehen werden:

- wesentlich größere Reichweite des Gegners
- eine sehr hohe Geschwindigkeit der Waffe
- dadurch in Verbindung mit dem harten Material eine sehr hohe Zerstörungskraft
- dadurch schwerwiegende äußere und innere Verletzungen mit Todesfolge möglich

Verhaltensweisen

Steht man einem bewaffneten Gegner gegenüber so ist eine grundsätzlich andere Verhaltensweise als bei unbewaffneten Angreifer erforderlich:

- wesentlich größerer Abstand zum Angreifer erforderlich
- die Arme nahe heran an den Körper (potentiell gefährdete Angriffsziele!)
- Deckung noch stärker als bisher an den Kopf hochnehmen

Erfolgt der Angriff, muss der Verteidiger sofort und konsequent an den Gegner heran. Auf keinen Fall darf man sich in der Schlagzone der Waffe aufhalten. Wichtig bei der Verteidigung ist der waffenführende Arm. Kann dieser fixiert werden, ist auch automatisch die Waffe unter Kontrolle.

Die Situation ist erst dann bereinigt, wenn der Gegner außer Gefecht gesetzt wurde und / oder die Waffe abgenommen wurde.

Notwehrrecht

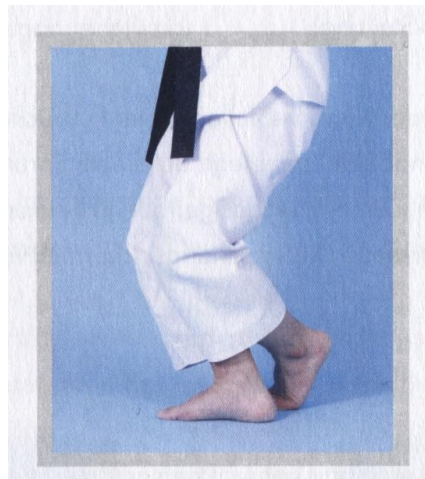
Ein Nachschlagen mit der entwendeten Waffe auf den Angreifer ist **nicht** durch das Notwehrrecht gedeckt und stellt seinerseits eine Straftat dar!

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.

Dwit-koa-sogi

Überkreuzstellung hinten. Der vordere Fuß steht komplett auf dem Boden, der hintere lediglich auf dem Fußballen nahe bei der vorderen Ferse. Beide Knie sind gebeugt.



Oen-sogi + Orun-Sogi

Linksgerichtete Stellung + Rechtsgerichtete Stellung. Der vordere Fuß steht zeigt zur Seite und der hintere steht im rechten Winkel dazu. Das Gewicht ist gleichmäßig verteilt und der Abstand zwischen den Füßen beträgt ungefähr eine Fußlänge.



Prüfungsprogramm zum 3. Kup

Form
• Taeguk Oh-Jang
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit formerkklärenden Übungen • Ilbo-Taeryon mit Sprungtechniken • 2 x 2 (A-A-B-B) Angriff: Momtong-Momtong, Momtong-Olgul Konter: Momtong-Momtong, Momtong-Olgul sowohl kurze Seite als auch Bauchseite
Wettkampf
• Sparring mit einfachen Aufgabenstellungen
Selbstverteidigung
• Verteidigung gegen Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz • Verteidigung gegen Stockangriffe (Mindestalter) • Verteidigung in Bodenlage
Bruchtest
• 2 verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings: Handtechnik: Sonnal-pakkat-chikki oder Palkup-chikki Fußtechnik: Dollyo-chagi oder Yop-chagi oder Twio-ap-chagi
Theorie
• Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken • Wettkampfregeeln (Vollkontakt und Formen) • Technikprinzipien

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