

Lehrunterlagen

zum

5. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Handtechniken
- Beschreibung Kicktechniken
- Beschreibung und Bedeutung Taeguk Sa-Jang
- Westenkampf Teil 1
- Der Bruchtest
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 4. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 5. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „5“ einheften.

Wortschatz

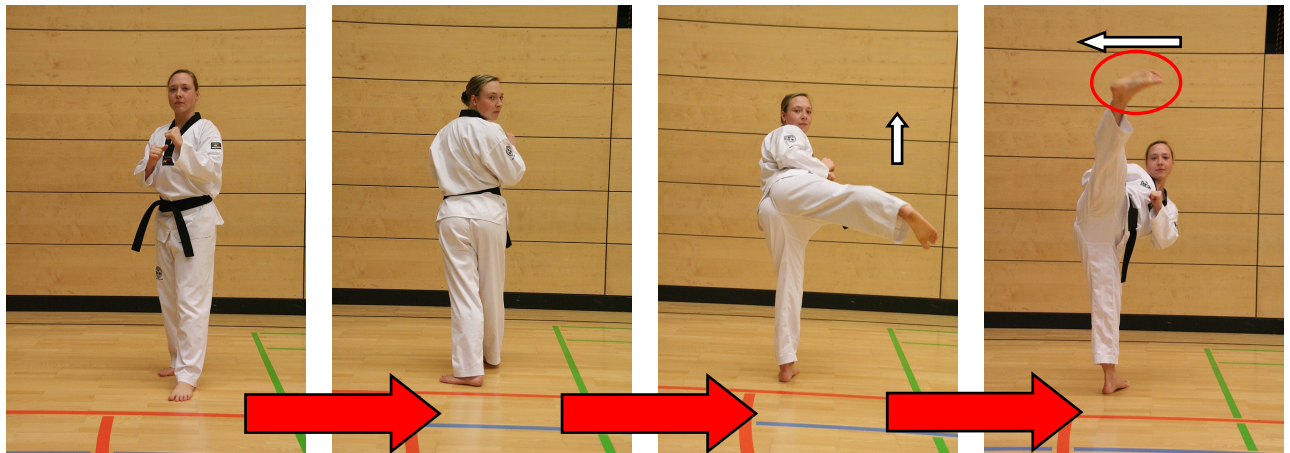
Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Sewo	senkrecht
Dung-jumok	Faustrücken
Goduro	mit Unterstützung
Kicktechniken	
Pandae-dollyo-chagi	Fersendrehtritt
Handtechniken	
Goduro-sonnal-momtong-makki	Doppelhandkantenblock
Jebipum-mok-chikki	Schwalbenflugform-Halsschlag
Pyonsongkut-sewo-chirugi	Senkrechter Fingerspitzenstoß
Dung-jumok-ap-chikki	Faustrückenschlag nach vorne

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.

Pandae-dollyo-chagi

Fersendrehtritt. Zunächst wird auf der Stelle der Oberkörper so weit gedreht, dass man über die Schulter wieder nach vorne schauen kann. Dadurch baut sich eine Vorspannung im hinteren Bein auf. Dann wird das hintere Bein angehoben und mit einer weiteren Drehung des Oberkörpers nach vorne geschleudert. Der Fuß sollte vor dem Auftreffen bereits auf Zielhöhe sein, damit dieses dann in einer waagerechten Bewegung getroffen werden kann. Getroffen wird entweder mit der Ferse oder der Fußsohle. Nach dem Auftreffen wird der Unterschenkel wieder angewinkelt und das Bein abgesetzt.

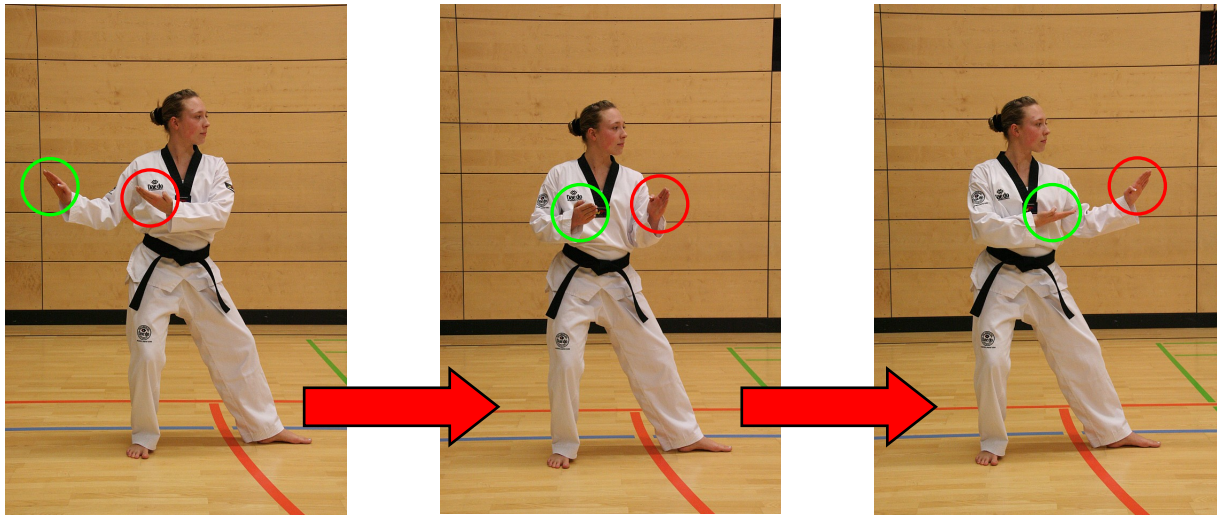


Beschreibung Handtechniken

Goduro-sonnal-momtong-makki

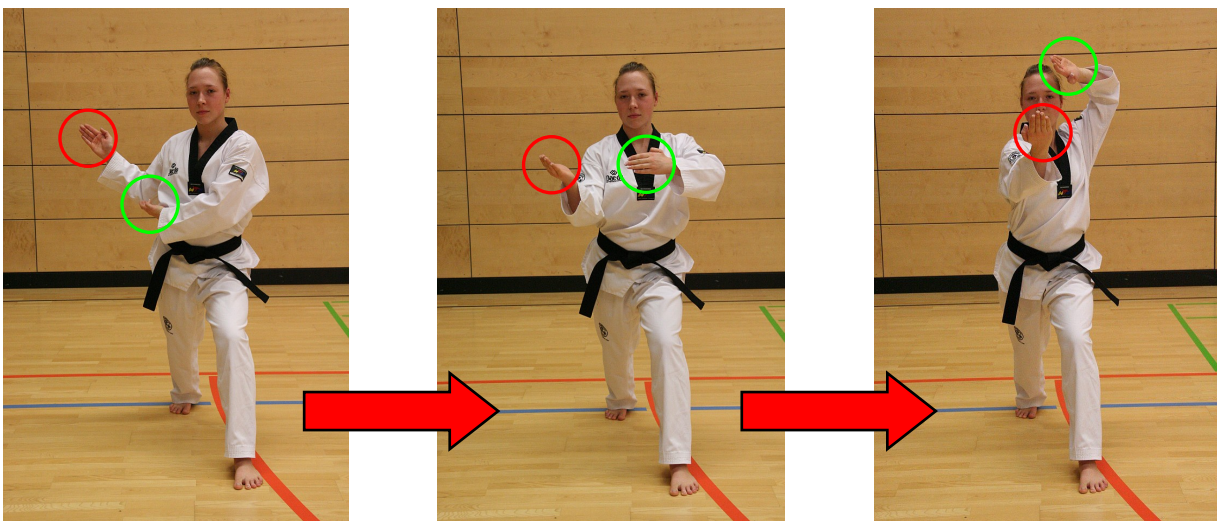
Doppelter Körperblock von innen nach außen. Der blockende Arm wird (ähnlich wie beim Einhandkantenblock) zur hinteren Schulter gezogen und von dort in einer kreisförmigen Bewegung bis zur Körperaußenseite geführt. Zusätzlich bewegt sich aber auch gleichzeitig die hintere Hand von hinten nach vorne und schützt den Oberkörper im Bereich des Solar-Plexus.

In der Endposition ist der rechte Fingerspitzen der blockenden Hand bis zu eigenen Schulterhöhe, der Unterarm ist ungefähr im rechten Winkel abgewinkelt. Bei der hinteren unterstützenden Hand befindet sich das Handgelenk am Solar-Plexus.



Jebipum-mok-chikki

Schwalbenflugförmige Doppeltechnik. Hier werden ein Handkantenschlag zum Hals und ein Handkantenblock über dem Kopf in einer Bewegung kombiniert. In der Endposition ist der Oberkörper schräg nach vorne verdreht.

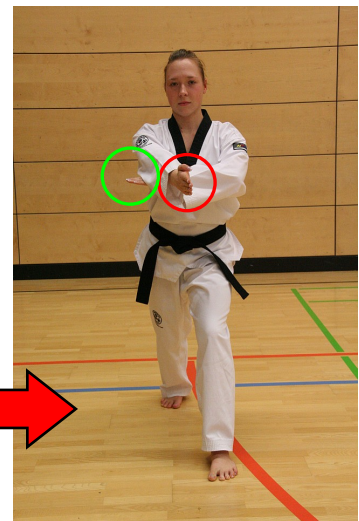
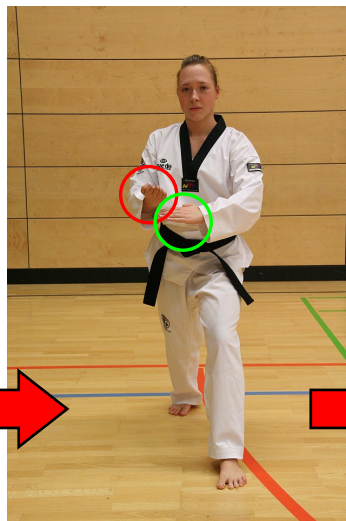
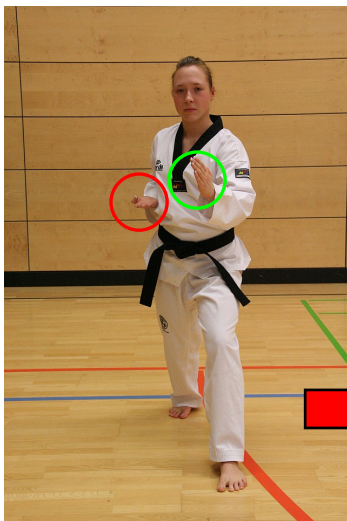


Endposition von der Seite gesehen:



Pyonsongkut-sewo-chirugi

Senkrechter Fingerspitzenstoß. Während die hintere Hand einen senkrechten Fingerspitzenstich zum Solar-Plexus ausführt, klappt die vordere zweite Hand nach unten und liegt am Ende mit dem Handrücken unter dem Ellenbogen.

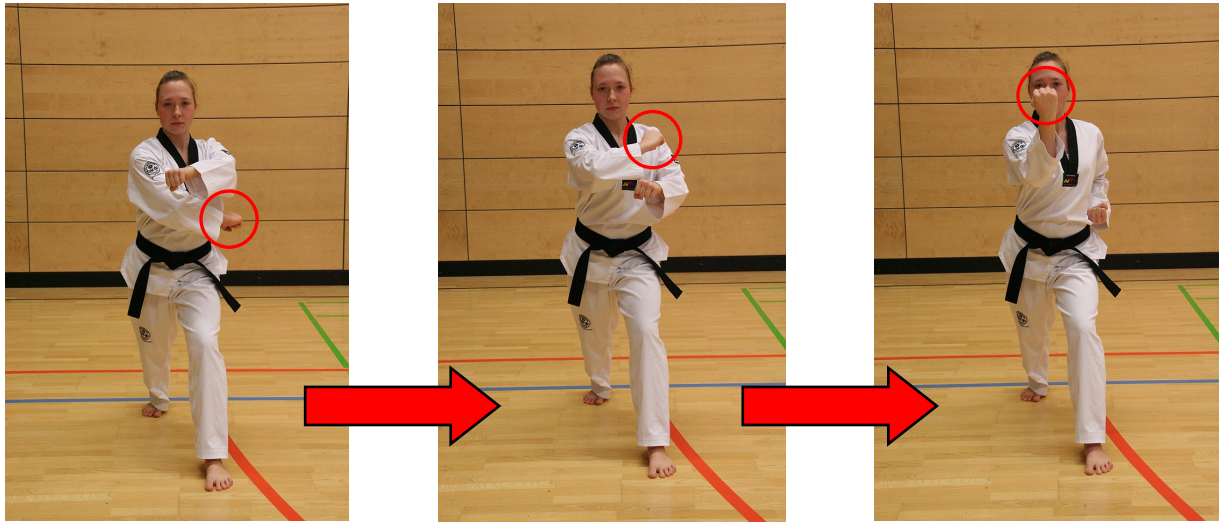


Endposition von der Seite gesehen:



Dung-jumok-ap-chikki

Fastrückenschlag nach vorne. Die schlagende Hand wird in einer runden Bewegung nah am Körper vorbei nach vorne bis zur eigenen Nasenhöhe geführt. Die gegenziehende Hand befindet sich dabei stets außen!



Endposition von der Seite gesehen:



Taeguk Sa-Jang

Da in dieser Form kommen etliche neue Techniken für den Ausübenden hinzukommen, stellt diese Form erfahrungsgemäß eine erhebliche Schwierigkeit für die Taekwondoin dar. Sie ist aufgrund der Komplexität der Techniken in ihrem Schwierigkeitsgrad deutlich gegenüber den ersten drei Taeguks abgesetzt.

Techniken:

- Doppelhandkantenblock (Goduro-sonnal-momtong-makki)
- Fingerspitzenstoss (Sewo-sonkut-chirugi)
- schwalbenflugförmiger Block (Jebipum-mok-chikki)
- Faustrückenschlag (Dung-jumok-ap-chikki)
- Seitwärtstritt (Yop-chagi)

Trigramm:**Bedeutung:**

Donner

Blitze und Donner flößen den Menschen Furcht ein. Andererseits bedeutet Donner auch Kraft und Macht. Diese Form will damit zum Ausdruck bringen, dass wir der Gefahr ruhig und gelassen entgegentreten und vertrauensvoll unsere Kräfte einsetzen, um ihr zu begegnen.

Anzahl Schritte:

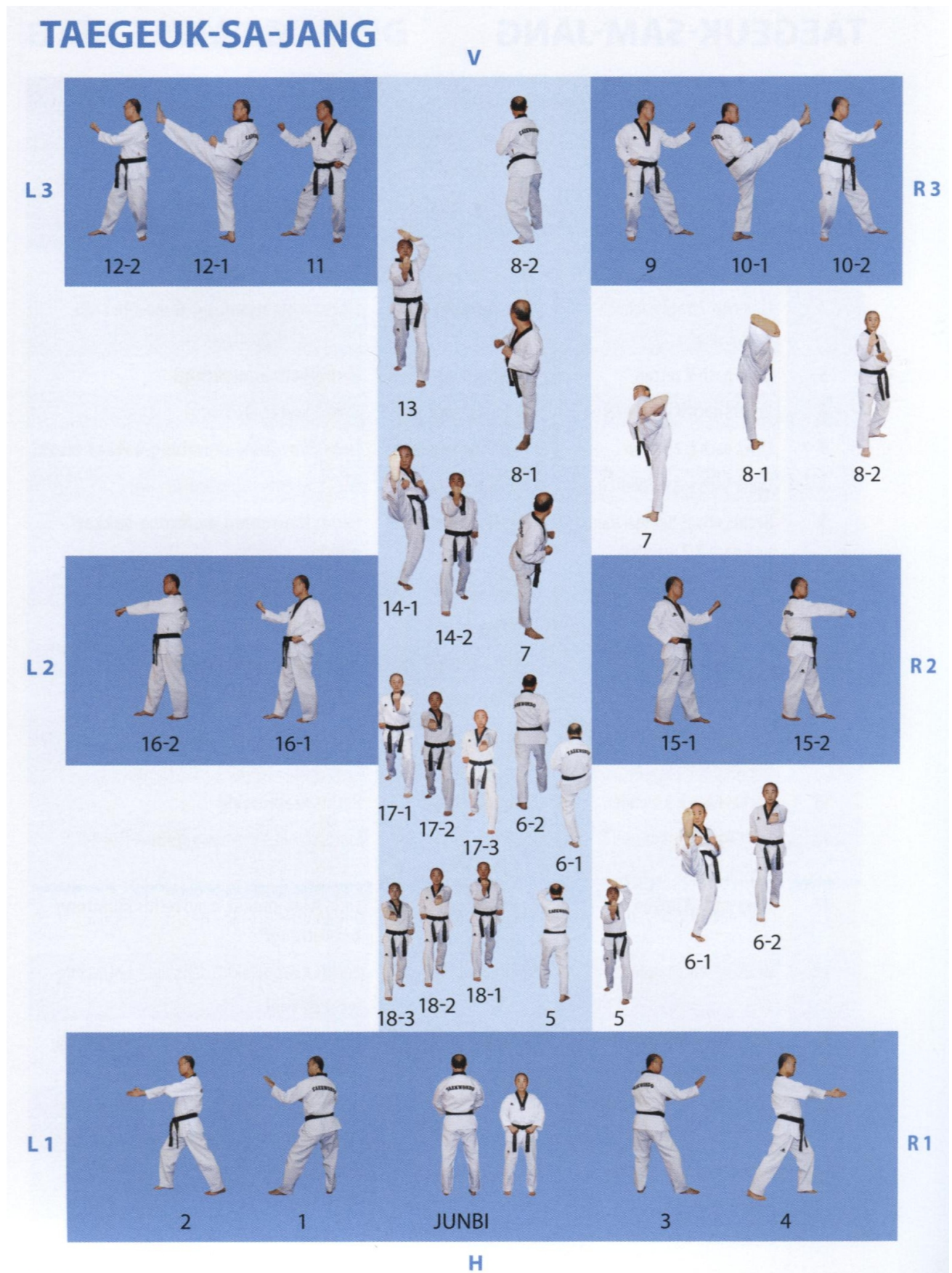
18

Anzahl Techniken:

29

Charakteristik:

In dieser Taeguk kommen sehr starke Techniken wie yop-chagi, Doppelhandkantenblock und Fingerspitzenstich zur Anwendung, die die Kraft eines starken Gewitters symbolisieren sollen.



TAEGEUK-SA-JANG

POOMSAE NR. 4

NR.	BEINBEWEGUNG	STELLUNG	ARMBEWEGUNG
Junbi		Naranhi-sogi	Gibon-junbi nach V
1	Links nach L 1 setzen	Rechts Dwit-gubi	Links Sonnal-makki
2	Rechts nach L 1 vorgehen	Rechts Ap-gubi	Links Batangson-nullo-makki , rechts Pyonsonkeut-sewo-chireugi
3	Rechts nach R 1 wenden	Links Dwit-gubi	Rechts Sonnal-makki
4	Links nach R 1 vorgehen	Links Ap-gubi	Rechts Batangson-nullo-makki , links Pyonsonkeut-sewo-chireugi
5	Links nach V setzen	Links Ap-gubi	Jebipoom-mokchigi
6	Rechts Ap-chagi nach V und absetzen	Rechts Ap-gubi	Links Momtong-baro-jireugi
7	Links Yop-chagi nach V und absetzen	Links Ap-gubi	
8	Rechts Yop-chagi nach V und absetzen	Links Dwit-gubi	Rechts Sonnal-makki
9	Links nach R 3 wenden	Rechts Dwit-gubi	Links Momtong-bakkat-makki
10	Rechts Ap-chagi nach R 3 und wieder zurücksetzen	Rechts Dwit-gubi	Rechts Momtong-an-makki
11	Rechts nach L 3 wenden	Links Dwit-gubi	Rechts Momtong-bakkat-makki
12	Links Ap-chagi nach L 3 und wieder zurücksetzen	Links Dwit-gubi	Links Momtong-an-makki
13	Links nach H setzen	Links Ap-gubi	Jebipoom-mokchigi
14	Rechts Ap-chagi nach H und absetzen	Rechts Ap-gubi	Rechts Deung-jumok-ap-chigi
15	Links nach R 2 setzen	Links Ap-sogi	Links Momtong-an-makki , dann rechts Momtong-baro-jireugi
16	Rechts nach L 2 wenden	Rechts Ap-sogi	Rechts Momtong-an-makki , dann links Momtong-baro-jireugi
17	Links nach H setzen	Links Ap-gubi	Links Momtong-an-makki , dann rechts/ links Momtong-dubon-jireugi
18	Rechts nach H vorgehen	Rechts Ap-gubi	Rechts Momtong-an-makki , dann links/ rechts Momtong-dubon-jireugi mit „Gihap“
Baro	Linken Fuß heranziehen und V zudrehen	Naranhi-sogi	Gibon-junbi nach V

Der Westenkampf

Teil 1

Der sportliche Westenkampf (Kyorugi) stellt die wohl bekannteste Disziplin des WTF-Taekwondo dar. Mit der Aufnahme dieser Disziplin in die Reihe der olympischen Sportarten ist wohl ein Höhepunkt in der Entwicklung des Wettkampfes erreicht worden. Auffälligstes Merkmal ist die sehr starke Betonung der verschiedenen Fußkombinationen. Der Wettkampf besticht durch Schnelligkeit, Explosivität sowie einer gewissen Athletik und Artistik bei den Beintechniken.

Entwicklung:

Nach Gründung der WTF im Jahre **1973** ist von dieser der Wettkampfbereich massiv gefördert und ausgebaut worden. Schon im selben Jahr fanden die ersten Weltmeisterschaften statt, damals allerdings ausschließlich für Männer.

Erstmals **1988** in Seoul und dann anschließend **1992** wurde Taekwondo als olympische Vorführdisziplin anerkannt und damit der Weg zur offiziellen olympischen Sportart geebnet. Im Jahre **2000** bei den Spielen in Sydney (Australien) wurden dann zum ersten Male olympische Medaillen in dieser Sportart vergeben.

Regeln:

Im Laufe der Jahre haben massive Änderungen der Regeln stattgefunden um eine Entwicklung des Taekwondo weg vom Schlägerimage hin zu einer sauberen, fairen und publikumswirksamen Sportart zu bewirken. Der Wettkampf im Taekwondo wird im sogenannten "Vollkontakt"-Modus durchgeführt, d.h. dass Wirkungstreffer ausdrücklich erlaubt, ja sogar gewünscht sind und dass zum zweiten ohne Unterbrechung nach einem Punkt "durchgekämpft" wird. Dass dennoch relativ wenig schwere Verletzungen passieren liegt zum einen an der Schutzausrüstung, die die beiden Kontrahenten tragen und zum anderen aber auch am Ausschluss gefährlicher Techniken durch das Regelwerk. Die Mehrzahl der Kämpfe werden durch Punkteüberlegenheit und nicht durch die Wirkung der Treffer (K.O., Verletzung) entschieden. Damit ist die Bezeichnung "Vollkontakt" für den unbedarften Laien wohl eher irreführend.

Bedingt durch die Regeln und die Praxis der Punktevergabe werden die Kämpfe leider sehr häufig durch intensives "Taktieren" sprich Herumstehen bestimmt, was nicht gerade zur Publikumswirksamkeit beiträgt. Aber auch hier laufen bereits Versuche mit angepassten Regeln.

Im Bereich der Deutschen Taekwondo Union (DTU) gibt es eine Wettkampfordnung, die den Turnierablauf, die Punktevergabe, die Verwarnungen sowie die Handzeichen des Kampfleiters regelt. Im Prinzip werden alle Turniere der DTU nach dieser Wettkampfordnung durchgeführt, wobei es auf Nachwuchsebene zu Abwandlungen kommen kann.

Diese Wettkampfordnung kann in Ihrer aktuell gültigen Fassung auf unserer Vereinshomepage heruntergeladen werden.

Der Bruchtest

Für Zuschauer stellt der Bruchtest meist die spektakulärste Übung im Taekwondo dar. Er ist aber auch für den Ausführenden immer wieder eine Herausforderung, zeigt sich hier doch die Einheit von Körper und Geist. Eine kleine Nachlässigkeit kann hier sehr schnell zu einem Misserfolg führen.

Was ist ein Bruchtest?

Bei einem Bruchtest wird ein Gegenstand mit einer Hand- oder Fußtechnik zerstört. Bei Gürtelprüfungen werden hierzu Fichtenholzbretter verwendet, bei Vorführungen o.ä. können auch andere Materialien zum Einsatz kommen.

Im Rahmen einer Gürtelprüfung wird mit dem Bruchtest überprüft, ob eine Technik auch eine entsprechende zerstörende Wirkung haben kann. Der Prüfling muss hierbei in der Lage sein, die Technik korrekt auszuführen und sie mit einer ausreichenden Kraft und Geschwindigkeit exakt auf das Ziel auszuführen. Eine besondere Rolle spielt hierbei die geistige Einstellung, sprich der Wille zum Erfolg.

Was gibt es für Bruchtests?

Neben den „normalen“ Bruchtests können je nach Technik, Brettanordnung oder Brettstärke verschiedene Schwerpunkte unterschieden werden:

- Kraftbruchtest: hier werden besonders dicke und / oder harte Materialien zerstört.
- Akrobatik-Bruchtest: hier werden besonders schwierige Bewegungen beim Bruchtest ausgeführt, z.B. hohe Sprünge oder Salti.
- Geschwindigkeitsbruchtest: hier ist zum Gelingen eine besonders hohe Geschwindigkeit der Technik erforderlich.

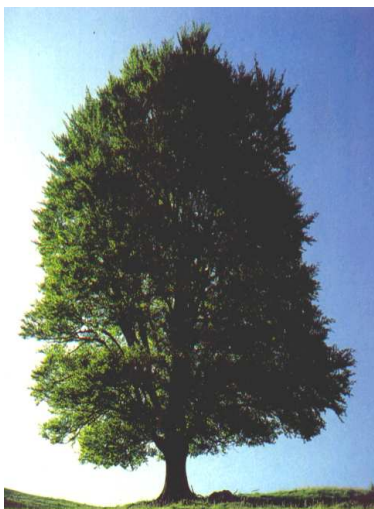
Ablauf eines Bruchtests:

Im Rahmen einer Gürtelprüfung grüßt der Schüler den Prüfer und baut zügig seinen Bruchtest auf. Dann benennt er die geplante Technik, konzentriert sich kurz und führt dann den Bruchtest aus. Bei Nichtgelingen darf der Prüfling den Bruchtest einmal (!) wiederholen. Nach dem Bruchtest grüßt der Prüfling beim Prüfer wieder ab. Für das richtige Positionieren der Bretter und das Anweisen der Bretthalter ist einzig und alleine der Prüfling verantwortlich. Er muss sicherstellen, dass hier alles zum Gelingen des Bruchtests gegeben ist.

Das Bruchtestbrett

Für Kup-Prüfungen werden ausschließlich Bretter aus Fichtenholz verwendet. Um zu verstehen, wie ein Brett überhaupt brechen kann, muss man sich mit der Entstehung eines solchen Brettes beschäftigen.

Ein Baum wächst über die Jahre hinweg von innen nach außen, d.h. er wird mit zunehmenden Alter immer dicker. Wird der Baum gefällt, so zeigt der Stammquerschnitt die während des Wachstums entstandenen Jahresringe.



Im Sägewerk dann wird der Stamm in einer Säge der Länge nach in lange Streifen zerschnitten. Aus diesen Streifen werden anschließend die Bretter herausgeschnitten. Wichtig ist hierbei zu verstehen, welchen Einfluss beim Bruchtest die sog. Maserung des Brettes hat. Diese am Brett zu erkennende Maserung ist die Folge der Jahresringe, die ja wiederum den Verlauf der verschiedenen Wachstumsschichten widerspiegeln.



Einflussfaktoren

Das Brett kann in der Regel nur parallel zu den Holzfasern und damit zur Maserung zerbrochen werden. Denn hierbei muss „nur“ die Verbindung zwischen den Holzfasern aufgerissen werden, wohingegen senkrecht zur Faser jede einzelne Faser durchtrennt werden müsste. Die Festigkeit eines Brettes quer zur Faserrichtung ist also um ein Vielfaches höher als parallel dazu. Dementsprechend muss die Orientierung des Brettes der geplanten Technik angepasst werden. Ansonsten wäre ein Scheitern hier bereits vorprogrammiert.

Einen zweiten wichtigen Einflussfaktor stellen die Bretthalter dar. Sie müssen den entsprechenden Widerstand aufbringen und das Brett fest fixieren, da es ansonsten von der Technik nur nach hinten geschoben würde. Je höher die Geschwindigkeit der Technik ist, um so weniger groß wird der Einfluss der Bretthalter. Im Extremfall kann z.B. ein frei fallendes Brett in der Luft zerbrochen werden.

Auch das Auftreffen auf das Brett ist von besonderer Bedeutung. Das Brett muss unbedingt mittig getroffen werden, damit die aufgebrachte Kraft möglichst weit von den Haltepunkten entfernt angreifen kann. Die Technik muss dabei senkrecht zur Brettoberfläche auftreffen. Nur so kann die ganze aufgewendete Energie zum Brechen verwendet werden. Ansonsten würde ein Teil dieser Energie verpuffen oder man rutscht gleich komplett vom Brett ab.

Brettdicken

Je dicker ein Brett ist, um so mehr Kraft ist nötig um es zu brechen. Daher sind in der Prüfungsordnung die Brettdicken einheitlich festgelegt. Aus gesundheitlichen Gründen ist es Kindern unter 7 Jahren verboten, einen Bruchtest auszuführen.

3,0 cm	Männer von 18 bis 49 Jahre
2,0 cm	- Jugendliche ab 14 Jahre, - Frauen (unabhängig vom Alter) - Männer ab 50 Jahre
1,5 cm	Frauen ab 50 Jahre
1,0 cm	Kinder ab 7 bis 13 Jahre (nur mit Fußtechnik)

Die Größe der Bretter beträgt einheitlich ca. 30 cm x 30 cm.



Prüfungsprogramm zum 4. Kup

Form
• Taeguk Sa-Jang
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit formerklärenden Übungen • Ilbo-Taeryon mit Sprungtechniken • Grundtechniken Bahnenkicken Weste Konter Momtong • Grundtechniken 1fach Bahnenkicken Konter Momtong • Grundtechniken 2fach Bahnenkicken Konter Momtong-Olgul • A-A-B Angriff: Momtong-Momtong oder Momtong-Olgul Konter: auf Bauchseite Momtong o. Olgul Angriff: Momtong-Momtong gedreht, Momtong-Olgul gedreht Konter: auf die kurze Seite
Selbstverteidigung
• Freie Abwehr von Angriffen aus der nahen, mittleren und langen Distanz
Bruchtest
• 1 Technik nach Wahl des Prüflings (Mindestalter): Ap-chagi oder Naeryo-chagi oder Sonnal-pakkat-chikki
Theorie
• Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken • Notwehrrecht (sinngemäß) und geistige Hintergründe TKD • Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

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