

Lehrunterlagen

zum

6. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Handtechniken
- Beschreibung Kicktechniken
- Beschreibung und Bedeutung Taeguk Sam-Jang
- Westenkampf - Grundlagen
- Schocktechniken
- Bedeutung des Kampfschreies
- Der DTU-Ausweis
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 5. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 6. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „6“ einheften.

Wortschatz

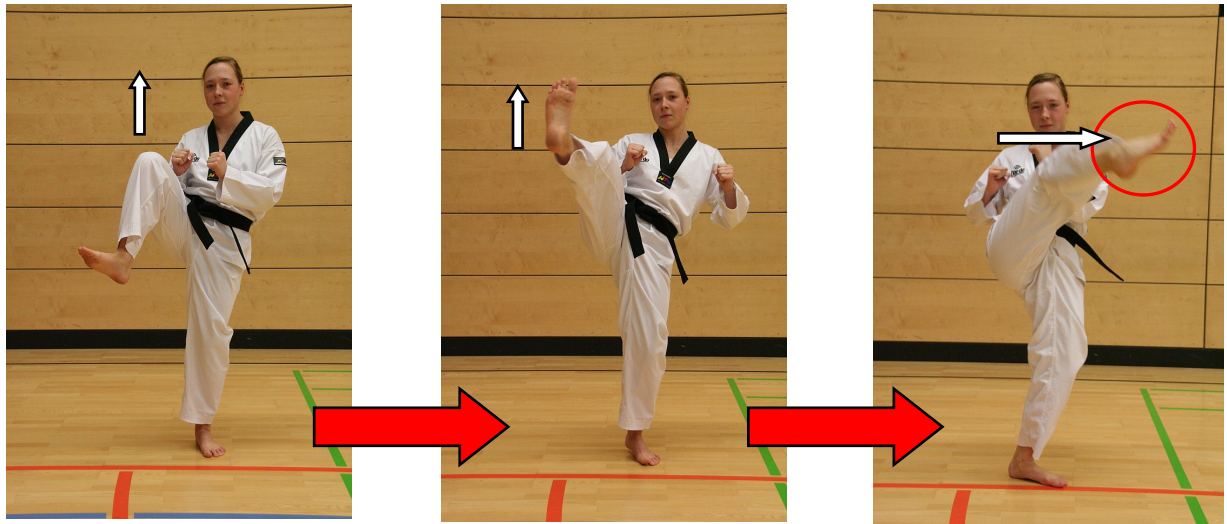
Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Dubon	zweifach / doppelt
Sonnal	Handkante
Dung-sonnal	Innenhandkante
Han-sonnal	Ein-Handkante
Chikki	Schlag
Mok	Hals
Kicktechniken	
Bandal-chagi	Halbmondtritt
Handtechniken	
Han-sonnal-momtong-makki	Handkantenblock
Sonnal-mok-chikki	Handkantenschlag zum Hals

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.

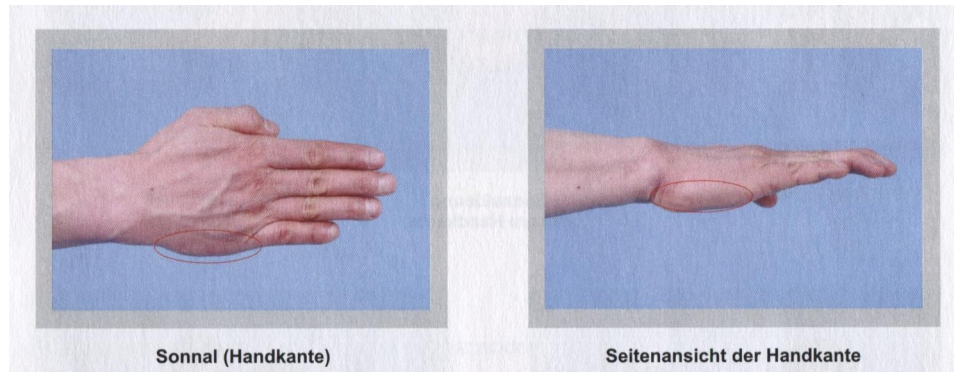
Bandal-chagi

Halbmondtritt. Das Knie wird außen eng hoch gehoben und der Unterschenkel so weit ausgestreckt, dass der Fuß sich auf Zielhöhe befindet. Dann wird der angewinkelte Fuß waagerecht von außen nach innen rein gezogen. Getroffen wird mit der Fußinnenkante oder der Fußsohle.



Beschreibung Handtechniken

Bei den Handkantentechniken wird mit der Außenkante der Kleinfingerseite getroffen. Dies gilt sowohl für Abwehr- als auch für Angriffstechniken. Handkantentechniken sind sehr vielseitig einsetzbar und haben aufgrund ihrer relativ kleinen Trefferfläche eine entsprechend starke Wirkung.

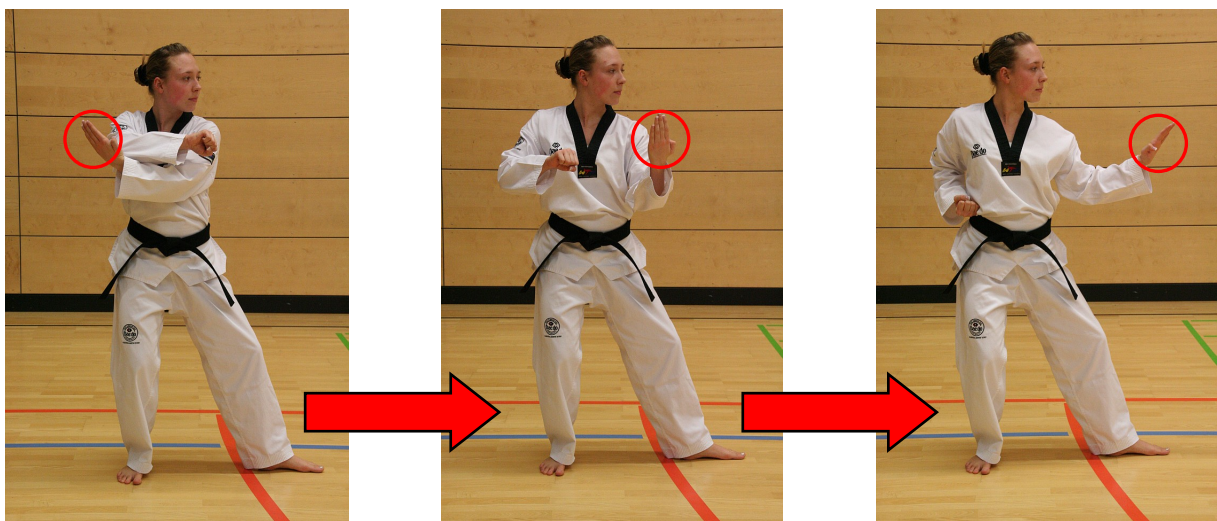


Damit die Außenkante der Handfläche fest und hart wird, sind die Finger maximal anzuspannen!

Han-sonnal-momtong-makki

Körperblock von innen nach außen. Der blockende Arm wird zur hinteren Schulter gezogen und von dort in einer kreisförmigen Bewegung bis zur Körperaußenseite geführt. Achtung: während der Bewegung ist der blockende Arm immer außen, der gegenziehende Arm stets innen!

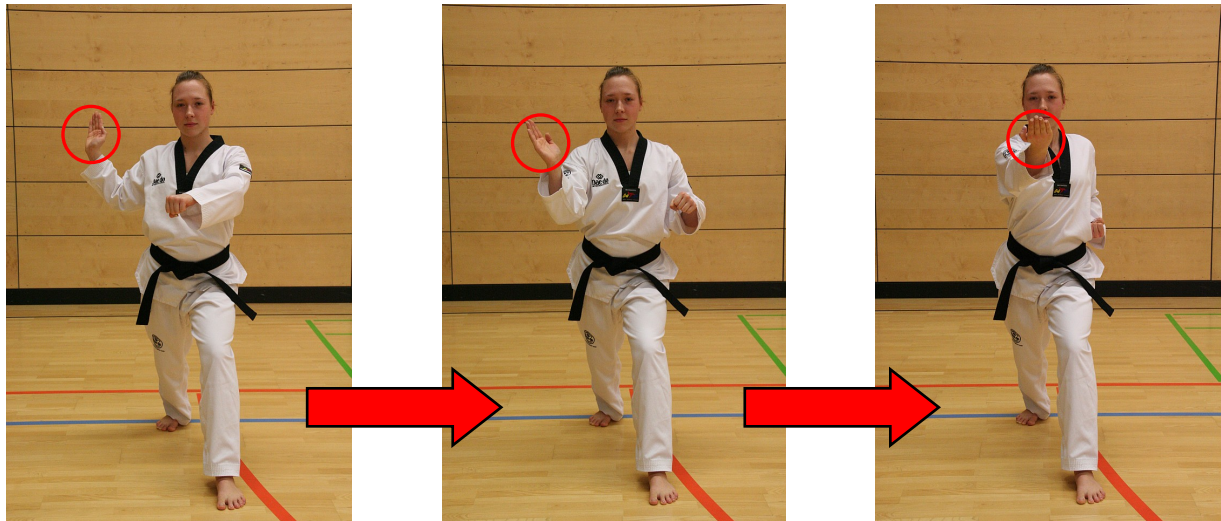
In der Endposition reichen die Fingerspitzen der blockenden Hand bis zur eigenen Schulterhöhe, der Unterarm ist ungefähr im rechten Winkel abgewinkelt.



Han-sonnal-mok-chikki

Handkantenschlag zum Hals. Die schlagende Hand wird seitlich von der Schulter weg gehalten und dann in einer kreisförmigen Bewegung bis vor den eigenen Hals geführt. Der Arm wird in der Endposition nicht komplett durchgestreckt.

Wichtig: Die Schlagbewegung kommt von außen nach innen und nicht von hinten nach vorne!



Endposition von der Seite gesehen:



Taeguk Sam-Jang

Zum ersten Mal kommen die für das Taekwondo so typischen Handkantentechniken zur Anwendung und zwar in Angriffs- und in Abwehrbewegungen. Auch werden Doppelfauststoßtechniken ausgeführt. Hier ist auf eine korrekte Ausführung beider Fauststöße bis zum Endpunkt zu achten. Auch müssen beide Techniken klar erkennbar sein, ohne dass die Kombination zwischen ihnen verloren geht.

Techniken:

- Handkantentechniken
- Doppelfauststöße
- Dwit-gubi Stellung
- 270°-Drehung aus der tiefen Stellung heraus

Trigramm:**Bedeutung:**

Feuer

Durch seine Intelligenz hat es der Mensch verstanden, das gefährliche Feuer zu zähmen. Es leuchtet dem Menschen in der Dunkelheit und lässt die Furcht vergehen, es gibt ihm Wärme und Geborgenheit. Wenn die Sonne am ungetrübten blauen Himmel leuchtet empfinden wir Hoffnung und Zuversicht. Bricht das Feuer aber unkontrolliert aus einem Vulkan aus, erfüllt es uns mit Furcht und Schrecken ob seiner zerstörerischen Leidenschaft.

Anzahl Schritte:

20

Anzahl Techniken:

34

Charakteristik:

Der Ausübende ist kein blutiger Anfänger mehr und seine Techniken beginnen sich zu festigen. Dementsprechend kraftvoll und engagiert sollen diese ausgeführt werden.

TAEGEUK-SAM-JANG

V

L 3



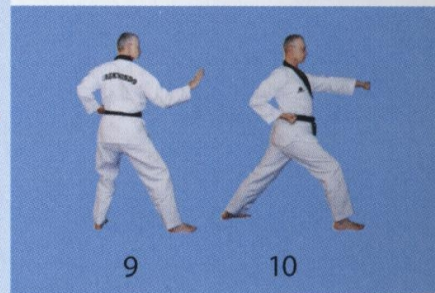
R 3



L 2



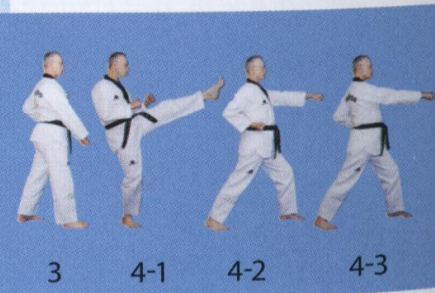
R 2



L 1



JUNBI



R 1

H

TAEGEUK-SAM-JANG

POOMSÆ NR. 3

NR.	BEINBEWEGUNG	STELLUNG	ARMBEWEGUNG
Junbi		Naranhi-sogi	Gibon-junbi nach V
1	Links nach L 1 setzen	Links Ap-sogi	Links Arae-makki
2	Rechts Ap-chagi nach L 1 und absetzen	Rechts Ap-gubi	Rechts/links Momtong-dubon-jireugi
3	Rechts nach R 1 wenden	Rechts Ap-sogi	Rechts Arae-makki
4	Links Ap-chagi nach R 1 und absetzen	Links Ap-gubi	Links/rechts Momtong-dubon-jireugi
5	Links nach V setzen	Links Ap-sogi	Rechts Sonnal-mokchigi
6	Rechts nach V vorgehen	Rechts Ap-sogi	Links Sonnal-mokchigi
7	Links nach L 2 setzen	Rechts Dwit-gubi	Links Hanssonal-momtong-bakkat-makki
8	Links nach L 2 vorgleiten	Links Ap-gubi	Rechts Momtong-baro-jireugi
9	Rechts etwas heranziehen und nach R 2 wenden	Links Dwit-gubi	Rechts Hanssonal-momtong-bakkat-makki
10	Rechts nach R 2 vorgleiten	Rechts Ap-gubi	Links Momtong-baro-jireugi
11	Links nach V setzen	Links Ap-sogi	Rechts Momtong-an-makki
12	Rechts nach V vorgehen	Rechts Ap-sogi	Links Momtong-an-makki
13	Links nach R 3 wenden	Links Ap-sogi	Links Arae-makki
14	Rechts Ap-chagi nach R 3 und absetzen	Rechts Ap-gubi	Rechts/links Momtong-dubon-jireugi
15	Rechts nach L 3 wenden	Rechts Ap-sogi	Rechts Arae-makki
16	Links Ap-chagi nach L 3 und absetzen	Links Ap-gubi	Links/rechts Momtong-dubon-jireugi
17	Links nach H setzen	Links Ap-sogi	Links Arae-makki , dann rechts Momtong-baro-jireugi
18	Rechts nach H vorgehen	Rechts Ap-sogi	Rechts Arae-makki , dann links Momtong-baro-jireugi
19	Links Ap-chagi nach H und absetzen	Links Ap-sogi	Links Arae-makki , dann rechts Momtong-baro-jireugi
20	Rechts Ap-chagi nach H und absetzen	Rechts Ap-sogi	Rechts Arae-makki , dann links Momtong-baro-jireugi mit „Gihap“
Baro	Linken Fuß heranziehen und V zudrehen	Naranhi-sogi	Gibon-junbi nach V

Der Kampfschrei

Der Kampfschrei (kor. „Kihap“) hat eine besondere Bedeutung im Taekwondo. Durch das kurze und laute Schreien wird Luft ausgestoßen und die Bauchmuskulatur angespannt. Dadurch kann kurzzeitig mehr Energie freigesetzt werden. Jeder, der schon einmal einen sehr schweren Gegenstand angehoben oder bewegt hat, kennt diesen Effekt.

Zudem wirkt ein lauter Schrei auf einen Gegner bedrohlich und gleichzeitig motiviert er einen selbst. Daher wird im Taekwondo der Schrei zielgerichtet eingesetzt.



Der Kampfschrei erfolgt im Moment der Bewegung bzw. der Technik, denn genau diese soll ja dadurch verstärkt werden. Ein nachträgliches Schreien ist daher unnütz!

Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, eignen sich allerdings nicht alle Laute. Vor allem dunkle Vokale („o“ und „u“) sind ungeeignet, besser sind helle Vokale wie „a“ und „e“.

Der Kampfschrei wird eingesetzt

- in den Formen
- bei Angriff und Abwehr beim Einschrittkampf
- im Wettkampf
- bei der Selbstverteidigung
- beim Bruchtest

Die Schocktechnik

Ein relativ einfaches, aber dennoch sehr effektives Mittel gegen körperlich überlegene Gegner ist der Einsatz von sog. „Schocktechniken“. Gerade wenn ein Angreifer sehr viel Kraft besitzt, welche eine Befreiungsbewegung unmöglich macht, muss dieser Bewegung eine Art Ablenkung vorausgehen.

Hierzu wird an einer empfindlichen Stelle durch einen Schlag, einen Tritt, einen Stoß, einen Stich oder ähnliches dem Gegner kurzzeitig Schmerz zugefügt. Zudem wirkt dieser Angriff überraschend auf den Gegner. Beides zusammen versetzt den Verteidiger in die Lage, seine entsprechende Befreiungs- oder Verteidigungstechnik wirkungsvoll durchzuführen.

Bevorzugte Ziele für solche Schocktechniken sind die vitalen Punkte am gegnerischen Körper. Allerdings hält diese überraschende Wirkung teilweise nur Bruchteile von Sekunden an, daher muss nahezu gleichzeitig mit dem Schocken auch die Verteidigung durchgeführt werden.

Je nach Schwere und Gefährlichkeit des Angriffes kann auch die Wirkung der Schocktechnik variiert werden. Bei harmlosen Angriffen kann ein Kneifen an einer empfindlichen Stelle bereits ausreichen, dass der Angreifer seinen Griff löst, in anderen Fällen kann aber auch z.B. ein Stich in die Augen die Vorbereitung für die Gegenwehr darstellen.

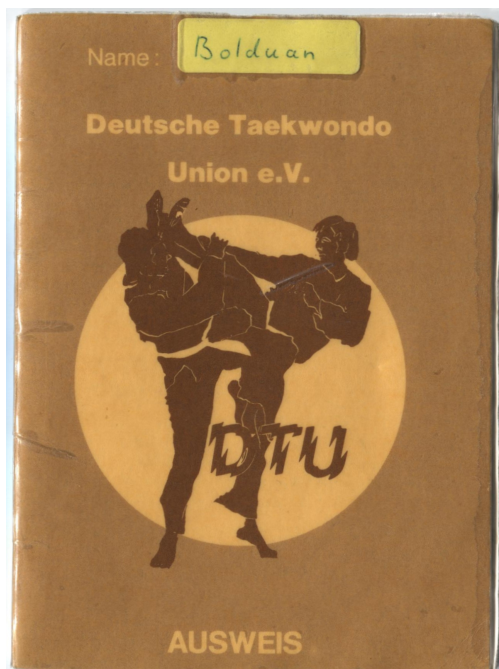
Der DTU-Ausweis

Die Zugehörigkeit des Sportlers zur Deutschen Taekwondo Union (DTU) wird mit einem Ausweis dokumentiert.

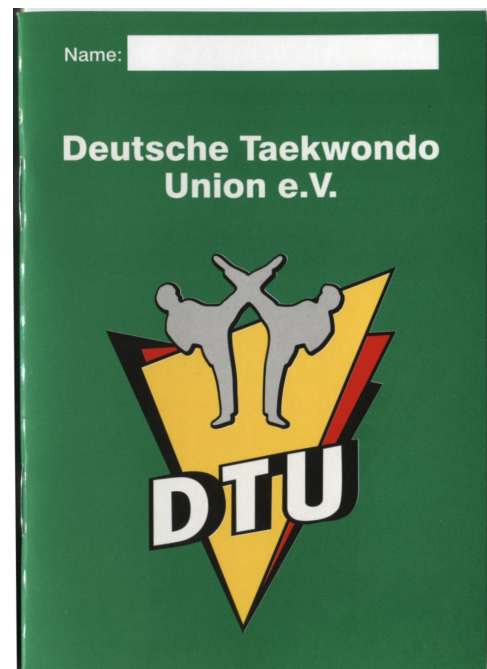
Dieser Ausweis erfüllt zudem noch weitere Funktionen:

- Nachweis der Bezahlung des Mitgliedsbeitrages durch die Jahressichtmarke
- Nachweis der Vereinszugehörigkeit
- Nachweis der erworbenen Graduierungen
- Dokumentation der Teilnahme an Lehrgängen
- Dokumentation der erreichten Erfolge
- Eintrag von Wettkampfsperren

Früher war der DTU-Ausweis beige, mittlerweile gibt es auch eine überarbeitete Variante in grüner Ausführung.



Alte Ausführung



Neue Ausführung

In der Kolbermoorer TKD-Abteilung wird der DTU-Ausweis zwar dem Mitglied zur Aufbewahrung überlassen, er bleibt aber Eigentum der DTU. Der Ausweis sollte sorgfältig aufbewahrt werden, da die Vorlage bei Turnierstarts oder Gürtelprüfungen zwingende Voraussetzung zur Teilnahme ist.

Das Mitglied sollte auch darauf achten, dass alle Eintragungen korrekt und vollständig sind, da nachträgliche Änderungen teilweise schwierig, teilweise aber unmöglich sind.

Dazu gehören unter anderem:

- Passnummer
- Aktuelles Passbild vorhanden
- Unterschrift des Passinhabers (nur beim „alten“ beigen Ausweis erforderlich!)
- Graduierungen mit Prüfungsmarke, Stempel und Unterschrift versehen
- Erfolge korrekt eingetragen
- Aktuelle Jahressichtmarke eingeklebt und vom Verein abgestempelt

Der Westenkampf Grundlagen

Als Vorübungen zum freien Westenkampf (Kyorugi) werden Angriff-Konter-Übungen trainiert. Hier wird eine bestimmte Ausgangssituation, die Angriffstechnik sowie die Kontermöglichkeiten vorgegeben und einstudiert. Damit dies reibungslos funktioniert, müssen einige grundsätzliche Dinge bekannt sein:

Geschlossene Stellung



Offene Stellung

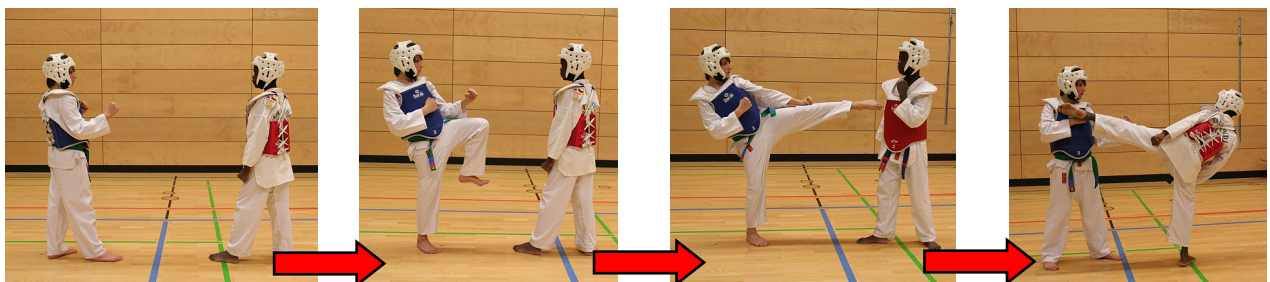


Beide Kämpfer stehen mit dem gleichen Bein vorne, d.h. beide haben die gleiche Auslage.

Beide Kämpfer stehen sich spiegelbildlich gegenüber, d.h. beide haben verschiedene Auslage

Nachzeitig

Hier erfolgt die Konteraktion erst nach der Angriffstechnik. Meistens wird zuerst ausgewichen und dann die Kontertechnik ausgeführt. Nachteil: der Angreifer hat zuerst die Möglichkeit zu punkten.



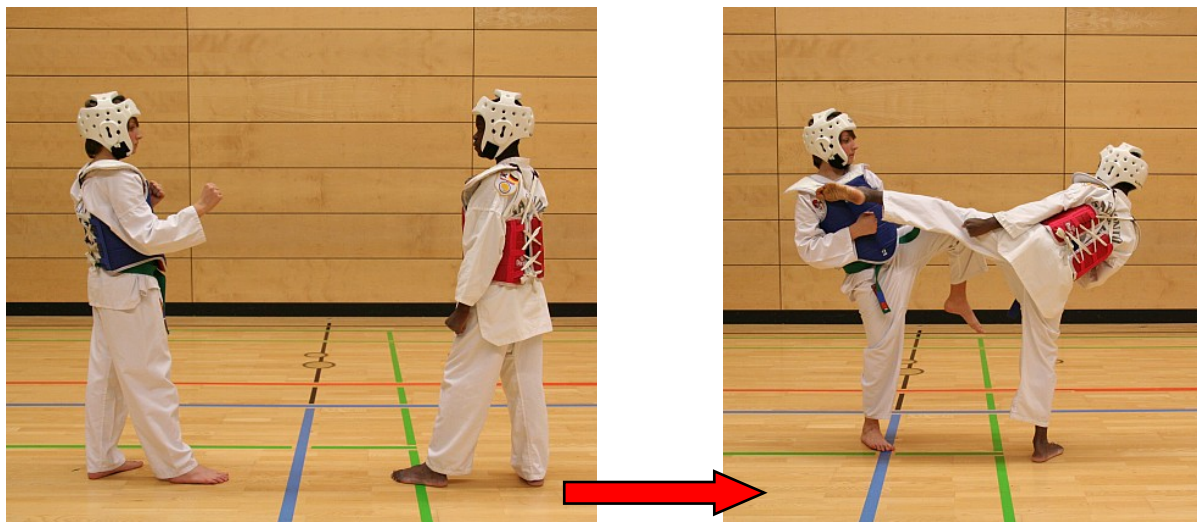
Gleichzeitig:

Hier erfolgt die Konteraktion noch während des Angriffes. Dazu ist eine gute Reaktion und eine schnelle Technik erforderlich. Im Prinzip haben hier beide Kämpfer die Möglichkeit zu punkten.



Vorzeitig:

Eigentlich die Idealsituation im Wettkampf. Hier kann der Verteidiger aufgrund seiner Erfahrung die Aktion des Angreifers erahnen und die passende Kontertechnik bereits ausführen, bevor der Angriff abgeschlossen wurde. Dadurch wird dem Gegner die Chance genommen, zu punkten.



Prüfungsprogramm zum 5. Kup

Form
• Taeguk Sam-Jang
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit Faust- und Fußangriffen (Ap-chagi) • Grundtechniken Angriff Momtong • Grundtechniken 1fach • Grundtechniken 2fach • Alle Techniken mit Kontakt auf die Schutzweste (A-A-B) Angriff: Momtong-Momtong oder Momtong-Olgul Konter: auf die Bauchseite Momtong
Pratzenübungen
• Grundtechniken und Vorprogramm
Selbstverteidigung
• Verteidigung gegen Angriffe aus der nahen und mittleren Distanz
Bruchtest
• Wird nicht verlangt!
Theorie
• Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken • Notwehrrecht (sinngemäß) und geistige Hintergründe des TKD

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