

Lehrunterlagen

zum

7. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Kicktechniken
- Beschreibung und Bedeutung Taeguk I-Jang
- Einschrittkampf mit Fußangriff
- Vitale Punkte
- Schülergrade - Meistergrade
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 6. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 7. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „7“ einheften.

Wortschatz

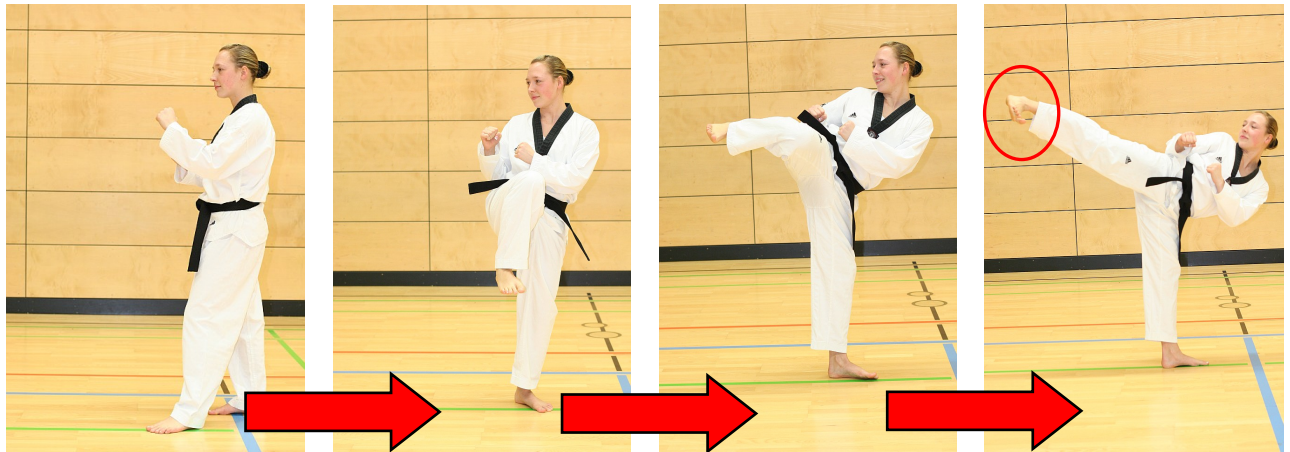
Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Poomsae	Form
Ilbo-Taeryon	Einschrittkampf
Kyorugi	Sportlicher Wettkampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyok-Pa	Bruchtest
Balnal	Fußaußenkante
Jumok	Faust
Paro	gleichseitig
Pandae	gegenseitig / „verkehrt“
Kicktechniken	
Yop-chagi	Seitwärtstritt
Momdollyo-chagi	Körperdrehtritt
Handtechniken	
Olgul-chirugi	Fauststoß zum Kinn

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.

Yop-chagi

Seitwärtstritt. Hierzu wird das Knie eng vor dem Körper angehoben. Gleichzeitig wird der Körper seitlich zum Ziel gedreht. Dann wird das Knie nach vorne geschoben und das Bein durchgestreckt. Bei Strecken wird das Standbein nach hinten gedreht und die Hüfte ganz durchgedrückt, so dass Bein, Hüfte und Oberkörper ganz gerade sind. Getroffen wird mit der Ferse bzw. der Fußaußenkante. Nach dem Kick wird das Knie wieder zum Körper hergezogen und der Fuß abgesetzt.



Einschrittkampf Fußangriff Anfänger

Eine wichtige Übung zum Anwenden von Techniken stellt der sog. Einschrittkampf dar. Bei dieser abgesprochenen Partnerübung erlernt der Schüler das richtige Ausweichen, Distanzgefühl und Abstandskontrolle. Neben dem Faustangriff gibt es auch die Variante des Fußangriffs.

Damit dies gefahrlos möglich ist, muss ein bestimmter Ablauf eingehalten werden:

Wichtig ist der korrekte Abstand. Bei Anfängern beträgt dieser ca. 2 Armlängen. Beide Partner gehen in die Ausgangsposition („Chunbi“)



Ein Partner geht in eine Rückwärtsstellung (Dwit-gubi) zurück mit gleichzeitigem Körperblock (Goduro-momtong-makki). Dabei macht dieser einen deutlichen Kampfschrei als Zeichen, dass er bereit ist zum Angriff.



Ist der Verteidiger ebenfalls bereit für die kommende Abwehr, macht er ebenfalls einen deutlichen Kampfschrei. Dies ist das Zeichen für den Angreifer mit einem geraden Tritt nach vorne (Ap-chagi) nach vorne zu gehen. Nach dem Kick wird wieder in Dwit-gubi abgesetzt mit gleichzeitigem Körperblock.



Der Verteidiger ist dadurch gezwungen auszuweichen, ansonsten würde er getroffen werden.



Anschließend macht der Verteidiger seine Abwehrtechniken, wobei er diese möglichst nahe am jeweiligen Ziel abstoppt. Mit der letzten Konterbewegung macht der Verteidiger einen deutlichen Kampfschrei als Zeichen, dass seine Verteidigung beendet ist. Anschließend gehen beide Partner wieder zurück in die Ausgangstellung („Chunbi“). Dann erfolgt ein Rollenwechsel.



Der Angriff kann entweder rechts zurück oder links zurück erfolgen. In diesem Falle erfolgt dann der Angriff seitenverkehrt und auch die Abwehr muss entsprechend angepasst werden.

Taeguk I-Jang

Bei der zweiten Taeguk kommen bereits die unterschiedlichen Angriffsstufen Momtong (Körperbereich) und Olgul (Kopfbereich) zur Anwendung, d.h. der Taekwondoin muss unterschiedliche Ziele angreifen können.

Techniken:

- Gleiche Techniken wie in Taeguk II-Jang, aber
- verschiedene Angriffshöhen
- 180°-Drehung aus der tiefen Stellung heraus
- 270°-Drehung

Trigramm:**Bedeutung:**

Frohsinn und Fröhlichkeit

Ein fröhlicher Mensch (nicht zu verwechseln mit einem Witzereisser) ist innerlich gefestigt und gibt seinen Mitmenschen allein durch sein Auftreten Mut und Zuversicht. Ein solcher Mensch verfügt über eine grosse innere Kraft, gibt bei seinen Unternehmungen nicht so schnell auf und ist ausgeglichen und ruhig, aber kraftvoll in seiner Persönlichkeit.

Anzahl Schritte:

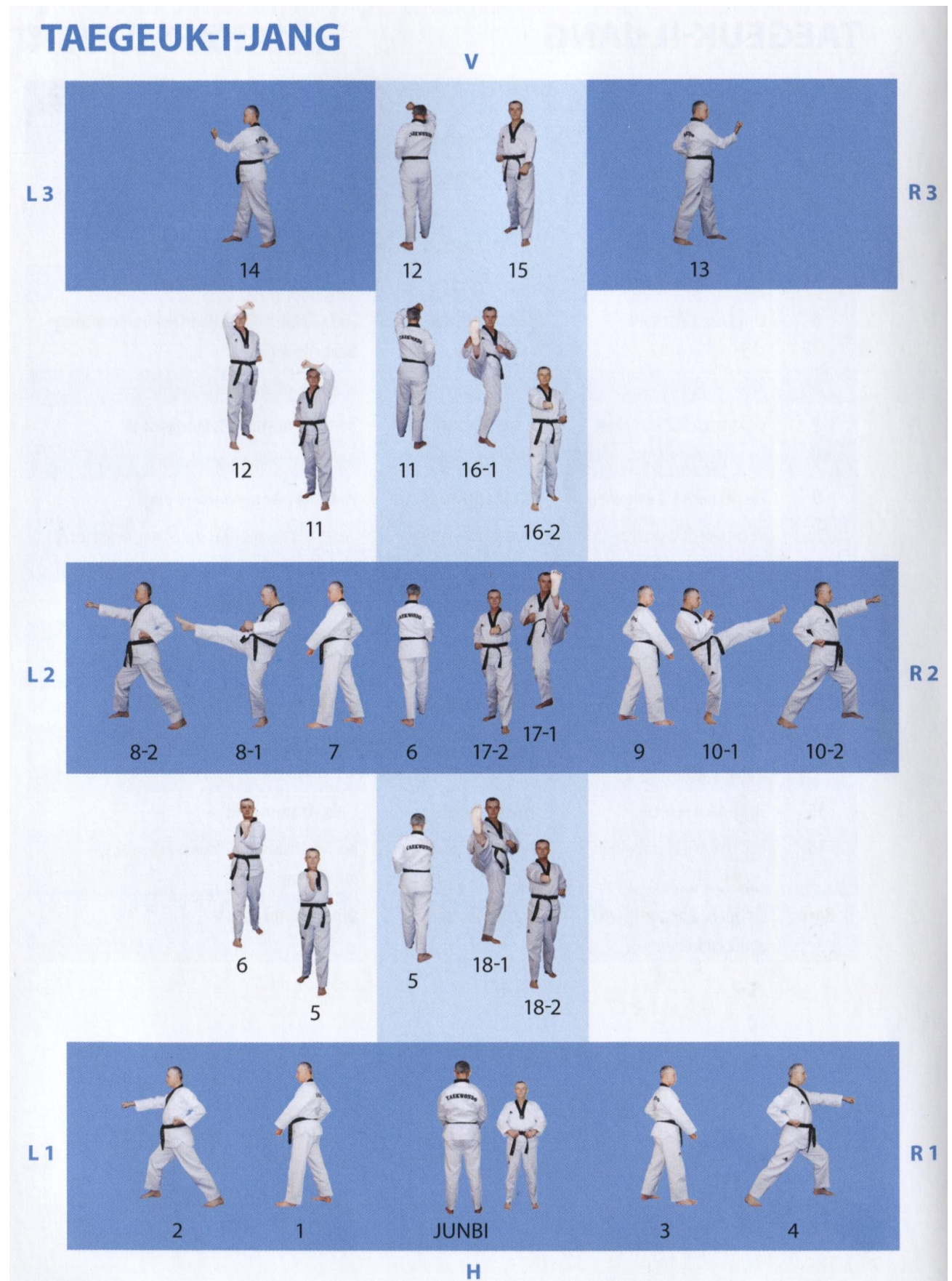
18

Anzahl Techniken:

23

Charakteristik:

Die Techniken sind dem Ausführenden bereits bekannt, dementsprechend gelassen und unbeschwert kann diese Form erlernt und ausgeführt werden.



TAEGEUK-I-JANG

POOMSAE NR. 2

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 nach L 1 vorgehen	Rechts Ap-gubi	Rechts Momtong-bandae-jireugi
3	Rechts nach R 1 wenden	Rechts Ap-sogi	Rechts Arae-makki
4	Links nach R 1 vorgehen	Links Ap-gubi	Links Momtong-bandae-jireugi
5	Links nach V setzen	Links Ap-sogi	Rechts Momtong-an-makki
6	Rechts nach V vorgehen	Rechts Ap-sogi	Links Momtong-an-makki
7	Links nach L 2 setzen	Links Ap-sogi	Links Arae-makki
8	Rechts Ap-chagi nach L 2 und absetzen	Rechts Ap-gubi	Rechts Olgul-bandae-jireugi
9	Rechts nach R 2 wenden	Rechts Ap-sogi	Rechts Arae-makki
10	Links Ap-chagi nach R 2 und absetzen	Links Ap-gubi	Links Olgul-bandae-jireugi
11	Links nach V setzen	Links Ap-sogi	Links Olgul-makki
12	Rechts nach V vorgehen	Rechts Ap-sogi	Rechts Olgul-makki
13	Links nach R 3 wenden	Links Ap-sogi	Rechts Momtong-an-makki
14	Rechts nach L 3 wenden	Rechts Ap-sogi	Links Momtong-an-makki
15	Links nach H setzen	Links Ap-sogi	Links Arae-makki
16	Rechts Ap-chagi nach H und absetzen	Rechts Ap-sogi	Rechts Momtong-bandae-jireugi
17	Links Ap-chagi nach H und absetzen	Links Ap-sogi	Links Momtong-bandae-jireugi
18	Rechts Ap-chagi nach H und absetzen	Rechts Ap-sogi	Rechts Momtong-bandae-jireugi mit „Gihap“
Baro	Linken Fuß heranziehen und V zudrehen	Naranhi-sogi	Gibon-junbi nach V

Schüler- und Meistergrade

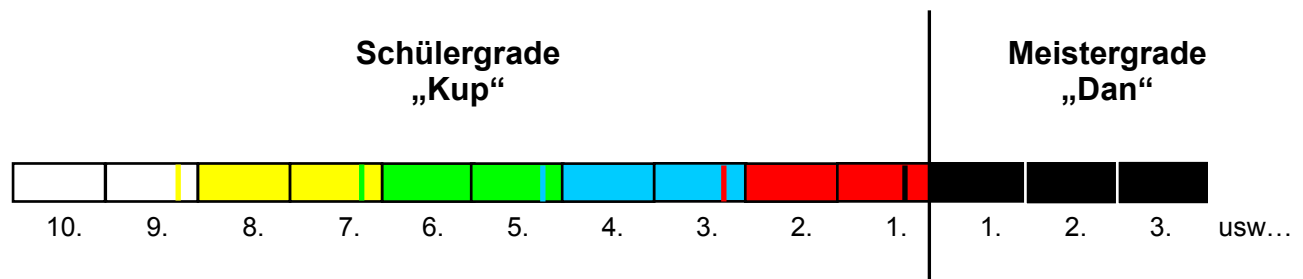
Zur Überprüfung der Leistungsfähigkeit gibt es im Taekwondo die sogenannten Gürtelprüfungen. Hierbei unterscheidet man zwischen den Schülergraden („Kup“) und den Meistergraden („Dan“). Die Anforderungen an den Prüfling sind in einer Prüfungsordnung einheitlich festgelegt.

Der Anfänger beginnt automatisch mit der Graduierung „10. Kup“ (weißer Gürtel). Mit jeder bestanden Gürtelprüfung steigt der Schüler in der Hierarchie dann um einen Grad auf. Der höchste Schülergrad ist somit der 1. Kup (rot-schwarzer Gürtel). Es gibt also 10 Schülergrade.

Die Prüfungen hierzu werden vereinsintern durchgeführt und es reicht ein lizenzierter Prüfer zur Abnahme aus.

Alle Schwarzgurtprüfungen werden auf speziellen Veranstaltungen durchgeführt, zu denen ein entsprechendes Gremium aus drei hochgraduierten Prüfern zusammen kommt.

Es gibt insgesamt 10 Dan-Grade beginnend mit dem 1. Dan. Prüfungen bis zum 4. Dan werden auf Landes-Dan-Prüfungen abgenommen, die Prüfungen 4. - 8. Dan finden bundesweit statt. Die Dan-Grade 9 und 10 werden ausschließlich durch das Kukkiwon für anerkannte Verdienste um das Taekwondo verliehen.



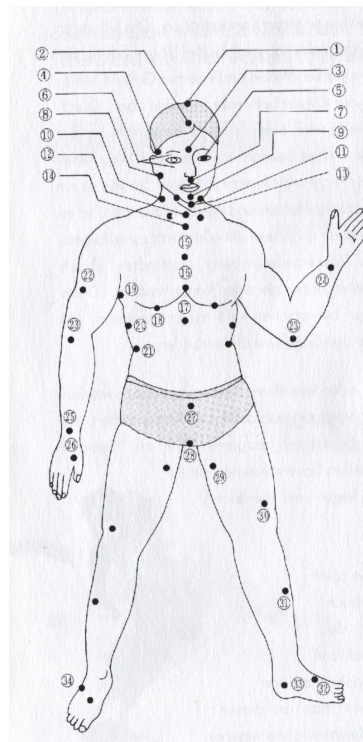
Vitale Punkte

Um möglichst große Wirkung am Gegner zu erzielen ist nicht nur das Wissen und das Beherrschen der richtigen Technik wichtig, sondern auch die Kenntnis über besonders gefährdete Punkte am menschlichen Körper.

Das Treffen solcher Punkte kann verschieden schwere Folgen haben:

- Schmerz
- Kurzzeitiger Schockzustand
- Atemnot
- Plötzlicher Tränenfluss
- Gehörschäden
- Gelenksverletzungen und damit Bewegungsunfähigkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- Bewusstlosigkeit
- Tod

Da das Treffen solcher Punkte entsprechende Auswirkung auf das Befinden des Getroffenen haben, spricht man auch von vitalen Punkten.



Die wichtigsten und auch am einfachsten zu treffenden Punkte sind:

- | | | | |
|---------|--------------|--------------------|-----------------|
| • Augen | • Kinnspitze | • Solar-Plexus | • Schlüsselbein |
| • Ohren | • Schläfe | • Genitalien | • Knie |
| • Nase | • Hals | • Ellenbogengelenk | • Fußgelenke |
| • Mund | • Kehlkopf | • Handgelenk | |

Wichtig ist auch zu wissen, dass diese Punkte nicht durch Muskeln geschützt werden können. Daher sind auch körperlich überlegene Angreifer hier angreif- und verwundbar.

Prüfungsprogramm zum 6. Kup

Form
• Taeguk I-Jang
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit Faustangriff (rechts und links zurück) • 2 x 2 kicken mit Steppen • Nachzeitig –mit leichtem Kontakt (mind. Vorprogramm + gedrehte Techniken wie z. B. Dychagi, Torra-Yopchagi, Dreh Paldung, Dreh Dollyo, Pandaedolly) • Angriff: Momtong-Momtong oder Momtong-Olgul Konter: auf die Bauchseite
Pratzenübungen
• Kombination: Baltung-Rückendrehung-Baltung • Kombination: Cut-Baltung-Naeryo • Kombination: Cutkick-Dollyo
Selbstverteidigung
• Vorprogramm • Verteidigung aus der Nahdistanz
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!