

Lehrunterlagen

zum

8. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Handtechniken
- Beschreibung Kicktechniken
- Beschreibung und Bedeutung Taeguk Il-Jang
- Was ist eine Form?
- Einschrittkampf mit Faustangriff
- Fallschule
- Bedeutung der Gürtelfarben
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 7. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 8. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „8“ einheften.

Wortschatz

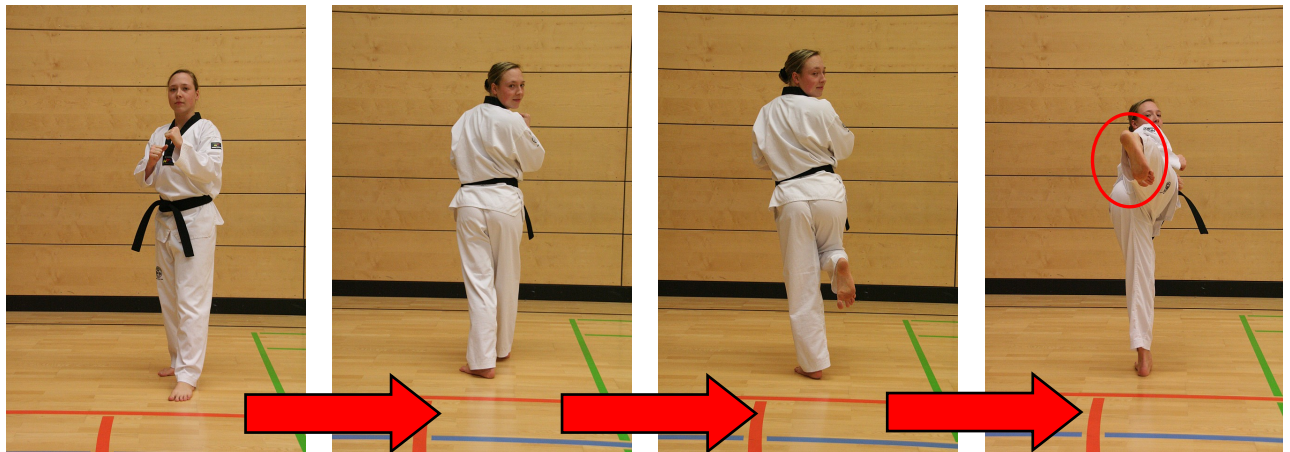
Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
An	Außen / von Außen nach Innen
Pakkat	Innen / von Innen nach Außen
Dwitchuk	Ferse
Palmok	Unterarm
Dwit	rückwärts
Kihap	Kampfschrei
Kicktechniken	
Dwit-chagi	Rückwärtstritt
Huryo-chagi	Peitschentritt
Handtechniken	
An-makki	Block von außen nach innen
Pakkat-makki	Block von innen nach außen
Palmok-makki	Unterarmblock
Ordnungszahlen	
IL	Erste(r)
I	Zweite(r)
Sam	Dritte(r)
Sa	Viere(r)
Oh	Fünfte(r)
Yuk	Sechste(r)
Chil	Siebte(r)
Pal	Achte(r)

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.

Dwit-chagi

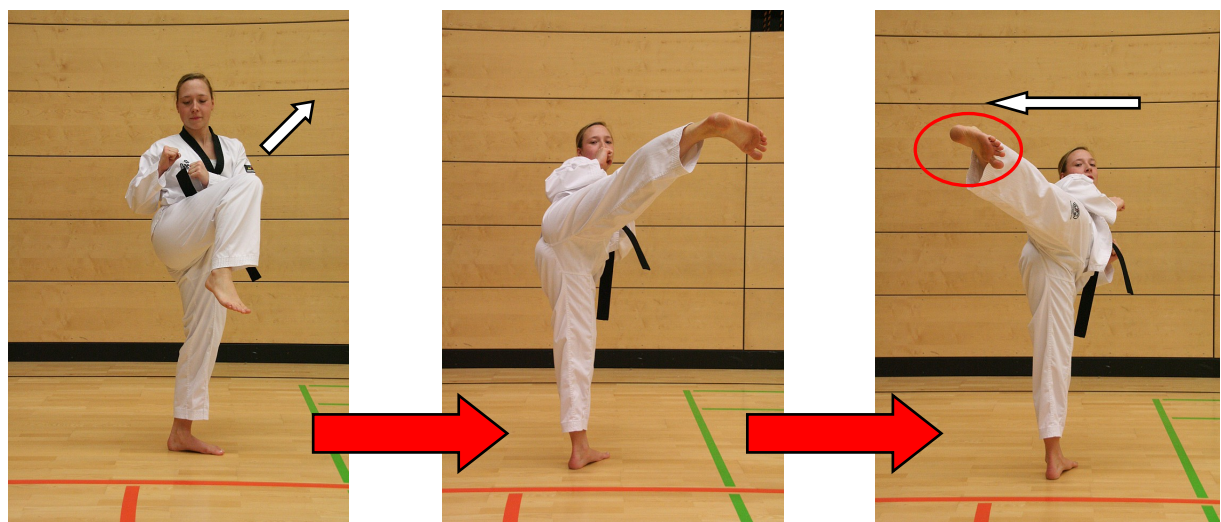
Rückwärtstritt. Hierzu wird auf der Stelle umgedreht und über die Schulter des hinteren Beines nach vorne geblickt. Dann wird das Knie des hinteren Beines angehoben und der Fuß so eng wie möglich gerade zum Ziel ausgestreckt. Am Ende zeigen die Zehen nach unten und die Ferse nach oben, das Kickbein ist ganz durchgestreckt. Danach wird das Knie wieder gebeugt und anschließend der Fuß abgesetzt.



Huryo-chagi

Peitschentritt. Getroffen wird entweder mit der Ferse oder der ganzen Fußsohle.

Das Knie wird innen angehoben. Anschließend wird der Unterschenkel nach vorne ausgestreckt und das gestreckte Bein in einer halbkreisförmigen Bewegung waagrecht nach außen gezogen. Danach wird der Unterschenkel wieder gebeugt und anschließend das Knie abgesetzt.



Einschrittkampf Faustangriff 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.

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 lange Stellung (Ap-gubi) zurück mit gleichzeitigem Abwärtsblock (Arae-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 einer langen Stellung einen Schritt nach vorne zu gehen und gleichzeitig einen Fauststoß zum Kinn auszuführen.



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 II-Jang

Taeguk II-Jang ist die erste Poomsae, die der Taekwondoin in seiner Ausbildung erlernt. Daher kommen auch nur wenige einfache Grundtechniken zu Anwendung.

Techniken:

- alle drei Abwehrstufen in dieser Reihenfolge: Arae (Beinbereich), Momtong (Körperbereich), Olgul (Kopfbereich)
- als Angriffstechniken Momtong-chirugi (Körperfauststoß) und Ap-chagi (Vorwärtstritt)
- nur zwei verschiedene Stellungen: Ap-gubi (lange Vorwärtsstellung) und Ap-sogi (kurze Vorwärtsstellung)
- 90°- und 180°-Drehungen

Trigramm:



Bedeutung:

Himmel und Licht

Das Symbol der drei durchgezogenen Linien bedeutet unter anderem Himmel, sichtbar und aktiv. Der Himmel spendet den Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Er trägt die Luft zum atmen, ohne die kein Leben möglich wäre. Durch seine befruchtende Wirkung regt er das Leben an.

Anzahl Schritte:

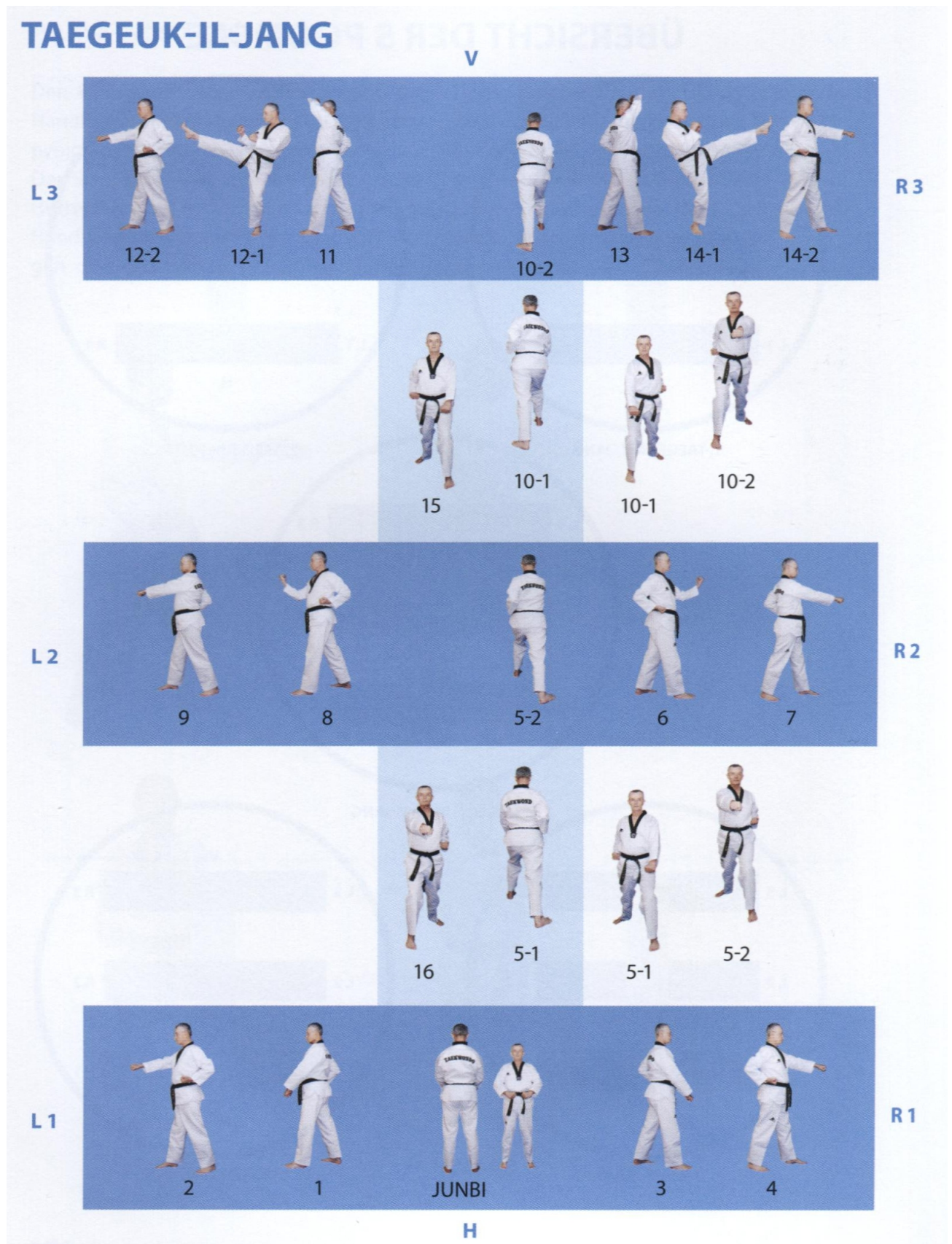
16

Anzahl Techniken:

20

Charakteristik:

So wie alles, was wächst, zuerst sehr einfach aufgebaut ist bevor es nach Höherem strebt, so ist auch diese Form aus einfachen Grundtechniken zusammengesetzt.



TAEGEUK-IL-JANG

POOMSAE NR. 1

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

Was ist eine Form?

Eine Form ist ein festgelegter Bewegungsablauf, der aus Angriffs- und Abwehrtechniken besteht. In der Kolbermoorer Abteilung wird das System der Poomsae praktiziert.

Die Poomsae sind das jüngste Formensystem im Taekwondo. Sie bestehen aus den 8 Schülerformen (Taeguk) und 9 Meisterformen (Yudanja). Diese Formen sind jeweils den verschiedenen Graduierungen zugeordnet.

Als Diagramme für die Taeguks wurden die uralten ostasiatischen acht Zeichen der Macht gewählt, die sogenannten Trigramme. Dies ist im engen Zusammenhang mit dem buddhistischen Glauben und mit der dadurch entstandenen Weltanschauung der Koreaner zu sehen. Dadurch bekamen die Bewegungsdiagramme der Taeguks symbolartigen Charakter, welcher sich in den Techniken und in der Art und Weise des Laufens ausdrücken soll. Zum Zeichen des unaufhörlichen Entstehens und Vergehens wurde der Name "Taeguk" gewählt, was frei übersetzt "Größe der Ewigkeit" heißt.

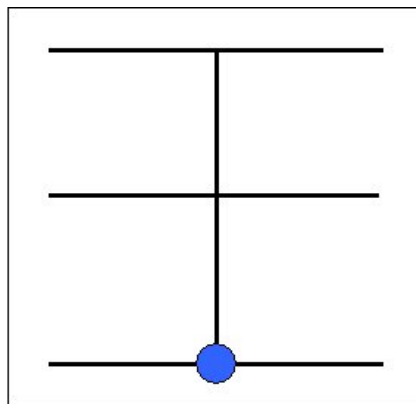


Diagramm der Taeguks

Die höheren Poomsae haben von den Trigrammen abweichende Bewegungsmuster, die aber immer im direkten Zusammenhang mit der Bedeutung der jeweiligen Form stehen.

Gemeinsame Kennzeichen der Poomsae sind:

- Die Konzentrationsbewegung am Anfang und Ende der Form ist identisch
- Alle Poomsae enden an dem Punkt, an dem sie begonnen wurden
- Alle Poomsae beinhalten einen Kampfschrei, wobei die ersten sieben Taeguks nur jeweils einen aufweisen, alle weiteren jeweils zwei
- Alle Poomsae beginnen mit einer linksseitigen Bewegung
- Alle Poomsae beginnen mit einer Verteidigungstechnik

Gerade die letzten beiden Punkte weisen auf den defensiven Charakter des Taekwondo hin (Links = Yin = weich/verzeihend/nachgebend).

Das Üben der Formen dient dem Festigen der Techniken sowie der Verbesserung der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten. Sie stellen damit sozusagen die Basis bzw. das Fundament des Taekwondo dar und sind damit ein unverzichtbarer Baustein.

Beschreibung Handtechniken

Die Abwehr auf Höhe Körpermitte kann auf vielfältige Art und Weise erfolgen. Drei wichtige Varianten und deren Unterschiede werden nachfolgend beschrieben.

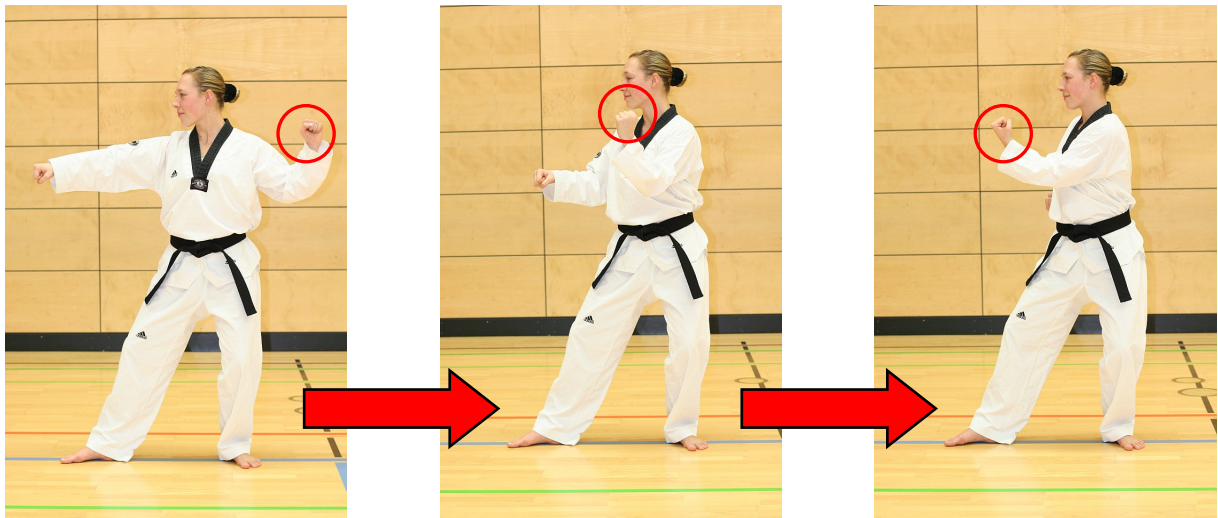
Dabei ist zu unterscheiden, ob der Block **von innen nach außen** („Pakkat“) oder **von außen nach innen** („An“) ausgeführt wird.

Wird von innen nach außen geblockt, so kann außerdem entweder mit dem inneren Unterarm (Daumenseite) oder mit dem äußeren Unterarm abgewehrt werden.

Streckt man den Arm mit den Handflächen nach unten zeigend gerade nach vorne, so wird der innere Unterarm („Palmok“) als „An-palmok“ bezeichnet und der äußere Unterarm als „Pakkat-palmok“. Durch die Kombination der Begriffe ergibt sich dann die korrekte und vollständige Bezeichnung der Blockbewegung

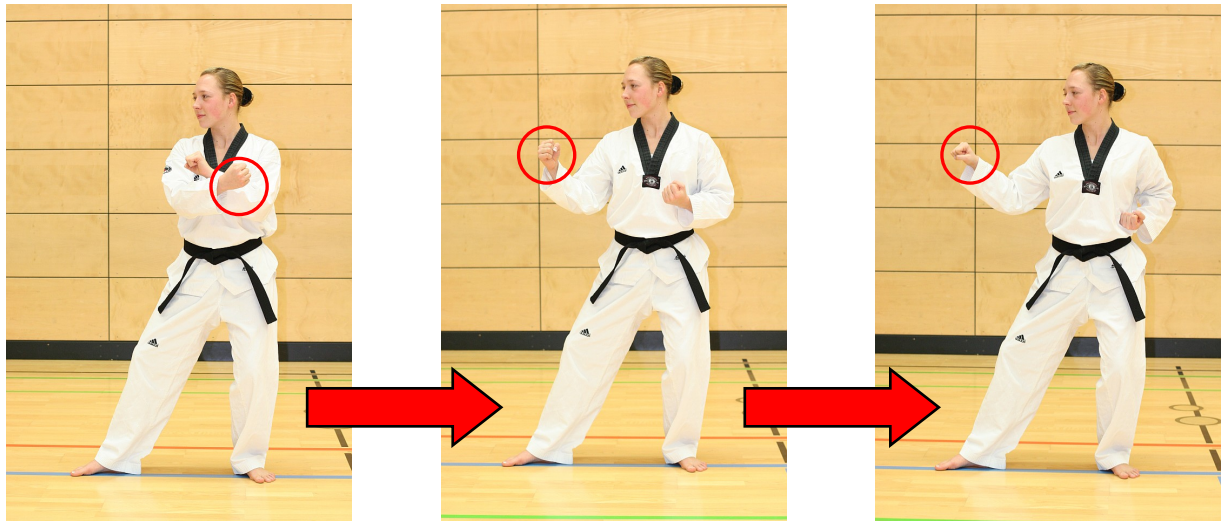
(Pakkat-palmok-) An-momtong-makki

Körperblock von außen nach innen. Der blockende Arm wird seitlich vom Oberkörper weggehalten, die Faust ist dabei auf Schulterhöhe. Der gegenziehende Arm wird dabei leicht gebeugt nach vorne in Richtung Gegner gehalten. Der blockende Arm wird in einer kreisförmigen Bewegung bis zur eigenen Körpermitte eingedreht. In der Endposition ist der Unterarm vor der eigenen Körpermitte und deckt den Bereich von der Schulterhöhe abwärts ab.



Pakkat-palmok-pakkat-momtong-makki

Körperblock von innen nach außen mit dem äußeren Unterarm. Der blockende Arm wird eng vor dem Oberkörper ausgeholt und dann von innen nach außen in einer Viertelkreisbewegung geführt. Der gegenziehende Arm befindet sich während der Bewegung nah im Körper, der blockende Arm ist außen. In der Endposition ist der Ellenbogen eng am Körper und der Arm wird fast senkrecht gehalten.



An-palmok-pakkat-momtong-makki

Körperblock von innen nach außen mit dem inneren Unterarm. Der blockende Arm wird eng vor dem Oberkörper ausgeholt und dann von innen nach außen in einer Viertelkreisbewegung geführt. Der gegenziehende Arm befindet sich während der Bewegung nah im Körper, der blockende Arm ist außen. In der Endposition ist der Ellenbogen eng am Körper und der Arm wird fast senkrecht gehalten.



Fallschule

Wird man gestoßen, geworfen oder verliert aus anderen Gründen das Gleichgewicht, besteht durch den Sturz und den Aufprall auf den Boden erhebliche Verletzungsgefahr. Die häufigsten Verletzungen sind Prellung und Verstauchungen, es können aber auch Brüche an Armen und Beinen entstehen. Besonders gefährlich sind Schädelverletzungen, wenn der Kopf unkontrolliert auf den Boden aufschlägt.

Daher gehört zur Vermeidung von Verletzungen beim Hinfallen zur Ausbildung im Taekwondo das Erlernen von verschiedenen Falltechniken, die sog. „Fallschule“.

Zu den Übungen der Fallschule zählen:

- Sturz in die Seitenlage
- Sturz nach vorne
- Sturz nach hinten
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts

Das Erlernen dieser Übungen erfolgt im Anfängerbereich auf Weichbodenmatten, später wird auf dem Hallenboden geübt.

Ziel der Fallschule ist es, die Aufprallenergie zu verringern in dem man die Fallhöhe reduziert und die Kontaktfläche mit dem Boden vergrößert. Durch geschicktes Bewegen beim Fallen wird der Bodenkontakt von besonders empfindlichen Körperteilen (Handgelenke, Ellenbogen, Knie, Kopf, Wirbelsäule) vermieden. Zudem versucht man im Falle eines Angriffs sofort in eine geschützte Position zu kommen um dem Angreifer möglichst wenig Möglichkeiten zu einer Attacke zu bieten.

Auch das rasche Wiederaufstehen vom Boden und der Eigenschutz dabei gehören im weitesten Sinne noch zur Fallschule.

Die Fallschule ist daher ein unverzichtbares Element der Selbstverteidigung.

Die Gürtelfarben

Zur Unterscheidung der verschiedenen Graduierungen gibt es im Taekwondo die unterschiedlichen Farben der Gürtel.

Insgesamt gibt es sechs verschiedene Farben und jeder Farbe ist eine bestimmte Bedeutung zugeordnet:

	Weiß Die Farbe der Reinheit. Der Anfänger ist wie ein unbeschriebenes Blatt Papier.
	Gelb Es zeigen sich bereits erste Keime, die aus dem Erdboden sprießen.
	Grün Die Fähigkeiten des Taekwondoin wachsen und gedeihen.
	Blau Die Farbe des Himmels. Der Taekwondoin hat das Fortgeschrittenen-Stadium erreicht und strebt jetzt zu Höherem.
	Rot Die Farbe der Erde. Gleichzeitig bedeutet sie auch „Achtung!“. Die Fähigkeiten sind bereits sehr gut ausgebildet, gleichzeitig schließt sich aber auch wieder der Kreis.
	Schwarz Die Farbe des Meisters, welche alle anderen Farben in sich vereint. Damit ist Schwarz die letzte der möglichen Farben.

Bei den Farben Weiß bis Rot gibt es jeweils noch eine Zwischengraduierung. Hier wird die nächste kommende Gürtelfarbe durch einen entsprechenden farbigen Querstreifen an den Gürtelenden angedeutet. Bei einem Weiß-gelben Gürtel sieht das z.B. so aus:



Es gibt mittlerweile im Handel auch Gürtel, welche einen farbigen Längsstreifen über die gesamte Gürtellänge besitzen. Diese stammen jedoch aus dem Judo und haben im Taekwondo nichts verloren!



Prüfungsprogramm zum 7. Kup

Form
• Taeguk IL-Jang
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit Faustangriff (rechts und links zurück) • 1:1 abwechselnd kicken mit verschiedenen Techniken
Pratzenübungen
• 1 x 1 kicken mit Steppen • Nachzeitig – mit leichtem Kontakt (Techniken mind. wie letzte Prüfung sowie Cutkick, Pushkick, Cut-Paldung, Cut-Naeryo, Cut-Dollyo)
Selbstverteidigung
• Einfache Fallübungen (Sturz in die Seitenlage, Sturz nach vorne, Sturz nach hinten)
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!