

Lehrunterlagen

zum

9. Kup

Inhalt:

- Beschreibung Stellungen
- Beschreibung Kicktechniken
- Beschreibung Kreuzblockform #3
- Allgemeines zu Taekwondo Teil 2
- Selbstverteidigung und Notwehr
- Ziele des Do
- Wortschatz / koreanische Begriffe
- Prüfungsprogramm zum 8. Kup

Diese Lehrunterlagen enthalten ergänzende Erklärungen und vertiefendes Wissen für die Graduierungsstufe 9. Kup. Bitte in die Lehrmappe unter „9“ einheften.

Wortschatz

Koreanisch	Deutsch
Allgemeines	
Oen	Links
Orun	Rechts
Naeryo	abwärts
Ollyo	aufwärts
Taekwondoin	Taekwondo-Ausübender
Sabomnim	Lehrer / Meister
Baltung	Fußrücken / Fußspan
Apchuk	Fußballen
Stellungen	
Moa-sogi	Geschlossene Stellung
Naranhi-sogi	Parallele Stellung
Dwit-gubi	Rückwärtsstellung
Kicktechniken	
Naeryo-chagi	Axttritt
Mireo-chagi	Schiebetrtritt
Baltung-chagi	Spantritt
Kommandos	
Sijak	Los!
Guman	Ende!
Paro	Zurück in die Ausgangsstellung!
Torra	Umdrehen! / Wechsel!

Allgemeines zu Taekwondo

Teil 2

Der Begriff Taekwondo (TKD) ist eigentlich aus drei Einzelbegriffen zusammengesetzt:

TAE	"im Sprung treten" kennzeichnet sämtliche Tritt- und Schritttechniken und Standstellungen und deutet insbesondere auf die hohen und gesprungenen Fußtechniken hin
KWON	"mit der Faust schlagen" weist auf alle Schlag-, Stoß-, Stich- und Blocktechniken mit den Händen hin
DO	"der Weg", "die Lehre" deutet den körperlichen und geistigen Entwicklungsprozess des Trainierenden an

Taekwondo besteht im Grunde aus fünf verschiedenen Elementen und deren Abwandlungen. Diese Bereiche bauen aufeinander auf und ergänzen sich.

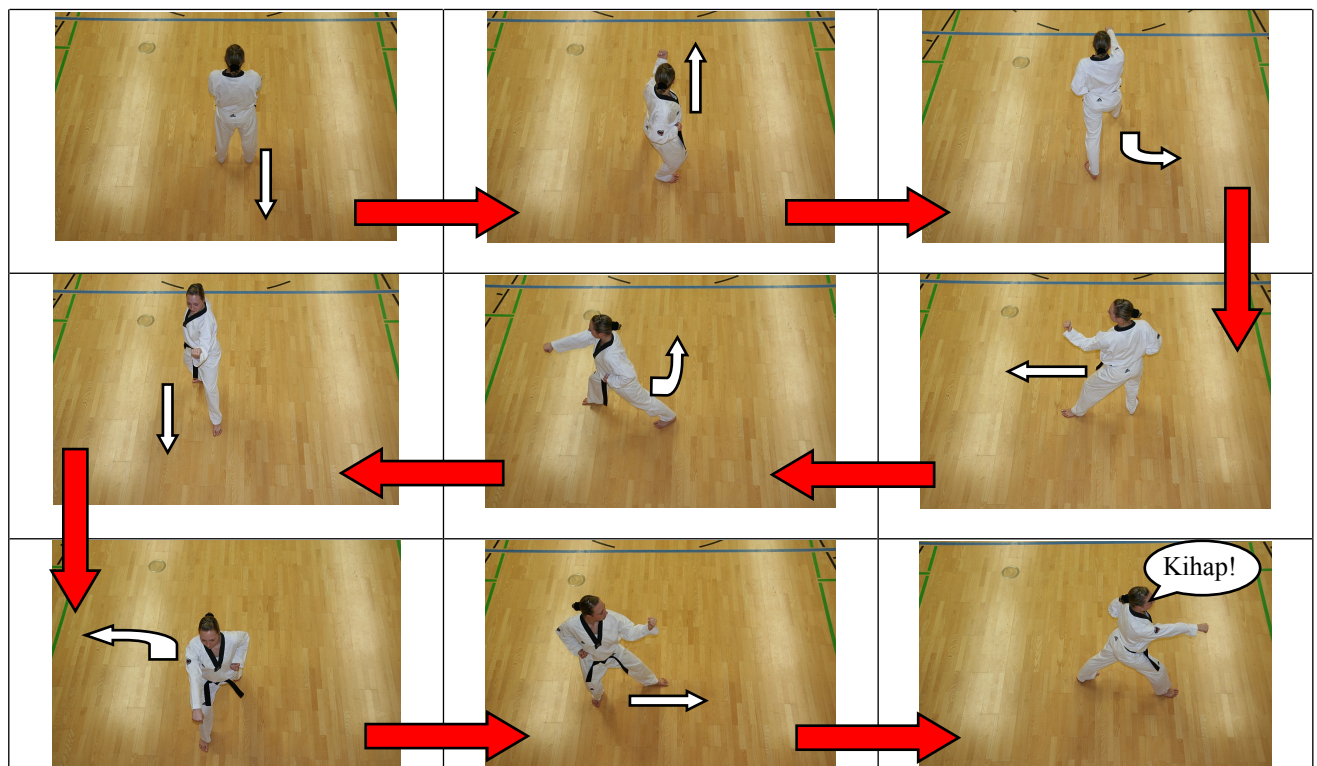
Poomsae:	„Formen“ Festgeschriebene Bewegungsabläufe bestehend aus Abwehr- und Angriffstechniken. Sie schulen Technikausführung und Koordination
Ilbo-Taeryon:	"Ein-Schritt-Kampf" Partnerübung nach festgelegten Regeln in denen Verteidigungstechniken als Vorstufe zum Wettkampf trainiert werden. Geübt werden hierbei vor allem Abstandsgefühl und Körperbeherrschung.
Kyorugi:	sportlicher Wettkampf , der nach festen Wettkampfregeln und mit Schutzausrüstung ausgeführt wird. Er dient zur Umsetzung der erlernten Techniken "am Mann".
Hosinsul:	waffenlose Selbstverteidigung sowohl gegen alle Arten von unbewaffneten Angriffen wie Fassen, Klammern und Würgen als auch gegen Messer- und Stockangriffe
Kyok-Pa:	Bruchtest Hier zeigt sich das harmonische Zusammenspiel von erlernter Technik und der nötigen geistigen Einstellung, welche den Trainierenden befähigt, Kräfte frei zu setzen, die Materie zerstören können.

Kreuzblockform #3

Die nachfolgende Beschreibung gilt für die Variante „rechts zurück“, d.h. nur das rechte Bein bewegt sich. Für die Variante „links zurück“ gilt das Gleiche spiegelverkehrt.

Kreuzblockform #3

Aus der Chunbi-Position heraus geht das rechte Bein zurück in eine Rückwärtsstellung (Dwit-gubi). Gleichzeitig wird ein Körperblock von innen nach außen (Momtong-pakkat-makki) ausgeführt. Als nächstes geht das rechte Bein einen Schritt nach vorne wiederum in eine lange Vorwärtsstellung (Ap-gubi) und gleichzeitig wird ein Fauststoß zur Körpermitte ausgeführt (Momtong-chirugi). Jetzt erfolgt die Drehung in eine neue Richtung. Hierzu wird der Körper um 90° nach links gedreht und dabei das rechte Bein wieder zurück in eine Rückwärtsstellung (Dwit-gubi) mit gleichzeitigem Körperblock von innen nach außen (Momtong-pakkat-makki) gesetzt. Dann erfolgt wieder der Schritt nach vorne mit Fauststoß. Diese Vierteldrehung wird insgesamt 4x wiederholt bis die Kombination in alle vier Himmelsrichtungen ausgeführt wurde. Der linke Fuß verbleibt dabei die ganze Zeit am gleichen Platz und wird lediglich mitgedreht.



Selbstverteidigung und Notwehr

Sehr viele beginnen mit einer Kampfkunst aus dem Wunsch heraus, sich gewalttätigen Angriffen zur Wehr setzen zu können. Auch im TKD wird dieser Bereich geübt und trainiert. Allerdings muss man sich bewusst sein, dass die Selbstverteidigung nicht erst mit dem tätlichen Angriff an sich beginnt. Vielmehr spielen sich bereits im Vorfeld einer körperlichen Auseinandersetzung Dinge ab, die dann auf diese Situation hinführen.

Eine wirkungsvolle Selbstverteidigung beginnt daher bereits in der Art und Weise wie ich mich verhalte und in welche Situationen ich mich bewusst oder unbewußt begeben. Daher sollte man sich immer wieder klar machen, wann und wie gefährliche Situationen entstehen und wie man diese nach Möglichkeit vermeiden kann. Auch sollte man wenn immer möglich Auseinandersetzungen friedlich versuchen zu lösen und im Zweifelsfall auch mal nachgeben. Das bedeutet aber nicht, dass man dem Unrecht stets tatenlos zusehen muss!

Bemerkt man, dass sich eine Auseinandersetzung nicht mehr vermeiden lässt oder wird man gar überraschend angegriffen, so darf man sich dementsprechend zur Wehr setzen. Hierbei darf auch eine Verletzung des Angreifers in Kauf genommen werden. Dies ist auch gesetzlich so geregelt, nämlich im sog. „Notwehrparagraf“ (§32 StGB).

Eine besondere Bedeutung in diesem Gesetz kommt der sog. „Verhältnismäßigkeit“ zu. Diese Verhältnismäßigkeit sagt aus, dass die Gegenwehr in einem vernünftigen Verhältnis zur vorliegenden Bedrohung stehen muss. Dies betrifft nicht nur die Art des Angriffes (z.B. unbewaffnet oder bewaffnet) sondern auch die Gesamtsituation.

Beispiele:

- 1) Wird man verbal beleidigt (z.B. „Du Arschloch!“) dann rechtfertigt dies nicht einen Schlag ins Gesicht!
- 2) Wird man am helllichten Tage von einer älteren Dame am Ärmel gepackt, so reicht ein einfaches Losreißen aus.
- 3) Wird dagegen eine junge Frau in einer einsamen Gegend im Dunklen von einem zwielichtigen Typen gepackt, so ist hier durchaus eine massive Gegenwehr mit Tritten und Schlägen angemessen.

Daher ist es von Vorteil, mehrere Varianten der Verteidigung gegen einen bestimmten Angriff zu kennen, um das entsprechend passende Mittel sinnvoll einsetzen zu können.

Auf keinen Fall aber dürfen die erlernten Fähigkeiten dazu verwendet werden, andere vorsätzlich zu schädigen. Dies wäre strafrechtlich Körperverletzung und wird dementsprechend geahndet. Zudem widerspricht ein solches Verhalten dem defensiven Charakter des TKD und ist daher nicht im Sinne der Ausbildung in der Kolbermoorer Abteilung.

Ziele des Do

Im Namen „Taekwondo“ kommt die Silbe „**Do**“ vor, die ja „Der Weg“ oder „Die Lehre“ bedeutet und den körperlichen und geistigen Entwicklungsprozess des Trainierenden andeutet.

Was bedeutet dies aber konkret?

Das regelmäßige Ausüben von Taekwondo und seiner Übungen stärkt nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf die geistigen Eigenschaften:

- Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich
- Die Aufmerksamkeit wird gestärkt
- Der Trainierende lernt, gegen körperliche und geistige Müdigkeit anzukämpfen
- Er lernt, sich gegen Widerstände durchzusetzen
- Er lernt Ziele konsequent zu verfolgen
- Er lernt, sich durch Rückschläge nicht von diesen Zielen abbringen zu lassen.
- Er lernt rücksichtsvolles Verhalten gegenüber anderen
- Er lernt seine Stärken und Schwächen besser einschätzen zu können

Man erkennt an den oben aufgezählten Punkten, dass sich diese Dinge nicht nur auf das TKD-Training beschränken. Vielmehr sind diese Eigenschaften auch in der Schule, im Studium, im Beruf und im alltäglichen Leben von Nutzen. Daher ist TKD auch als eine Art „Lebenshilfe“ zu sehen.

Genau diese Dinge stecken in dem Wörtchen „**Do**“ und daher haben auch viele andere asiatische Kampfkünste diese Silbe in ihrem Namen (z.B. Judo, Aikido, Kendo, Hapkido)

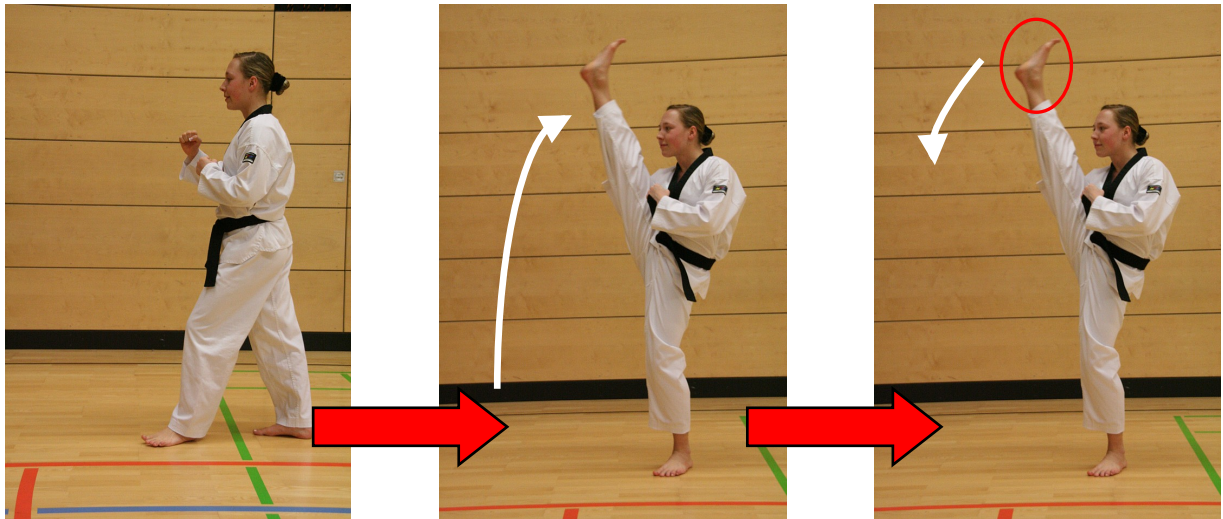
Doch diese Eigenschaften sind keine Dinge, die sich von alleine einstellen. Der Schüler muss dieses auch wollen und zulassen und sich voll und ganz auf das TKD-Training und die Übungen darin konzentrieren. Nur dann ist eine positive Veränderung möglich. Diese Veränderungen stellen sich allerdings nicht innerhalb von Wochen oder wenigen Monaten ein. Vielmehr ist dies ein langfristiger Prozess, der den Trainierenden über die Jahre hinweg begleitet.

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.

Naeryo-chagi

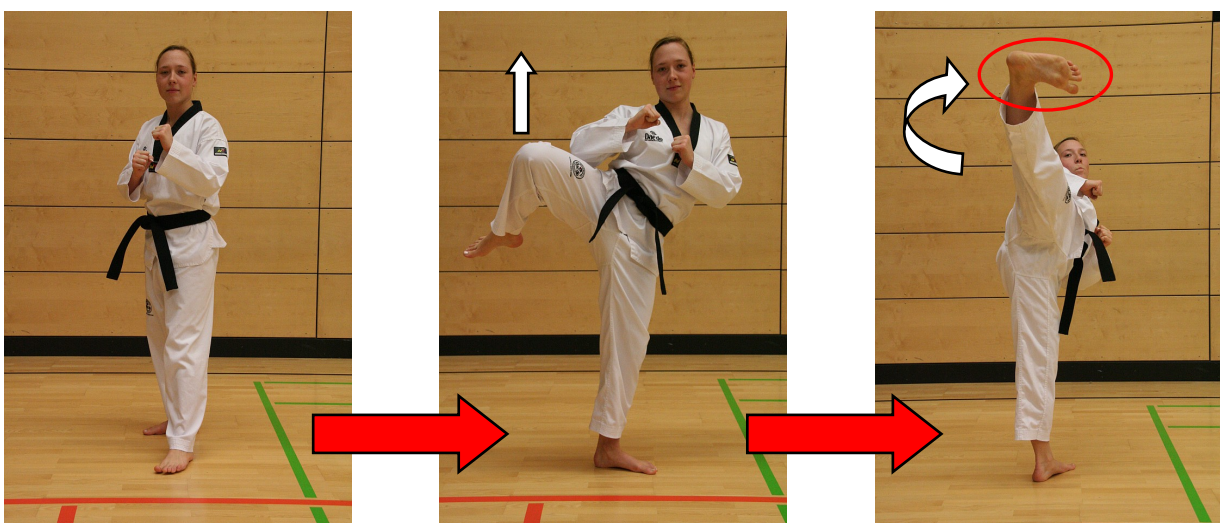
Axttritt. Getroffen wird entweder mit der Ferse oder der ganzen Fußsohle. Hierzu wird der Fuß so hoch wie möglich hochgerissen und anschließend der Fuß von oben nach unten auf das Ziel geschlagen. Dabei das Standbein eindrehen und die Hüfte vorschieben.



Dollyo-chagi mit dem Fußballen

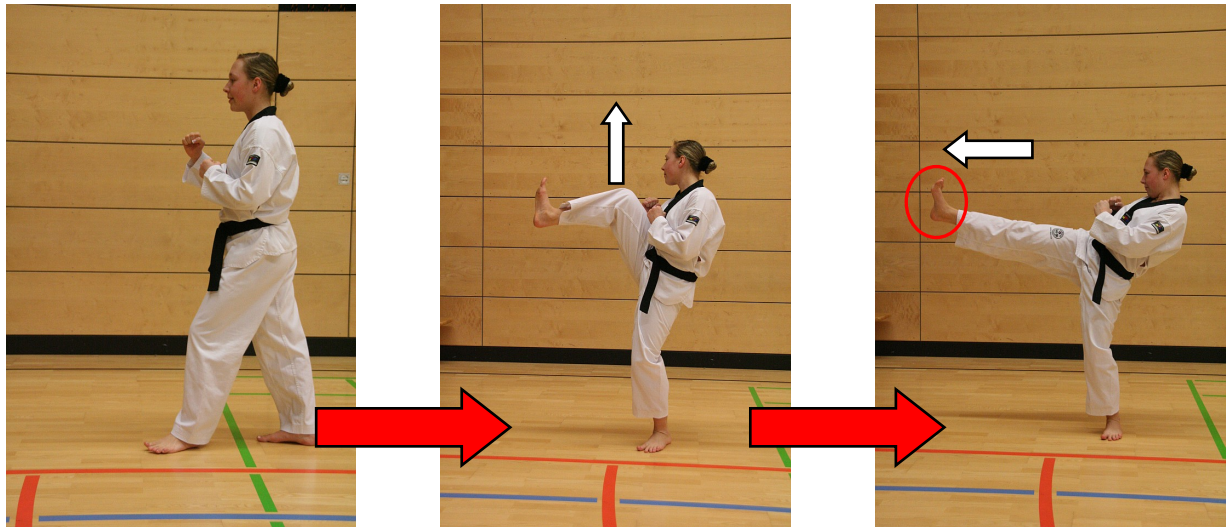
Rundtritt. Getroffen wird bei dieser Variante mit dem Fußballen. Dieser Teil des Fußes wird auf koreanisch „Apchuk“ genannt.

Das Knie wird seitlich angehoben. Anschließend drehen sich Standbein und der Oberkörper soweit, bis das Knie in Richtung Ziel zeigt. Danach wird der Unterschenkel gestreckt und der Fuß trifft waagerecht. Danach wird der Unterschenkel wieder gebeugt und anschließend das Knie abgesetzt. Fußhaltung beim Auftreffen: Zehen anziehen und gleichzeitig den ganzen Fuß Richtung Oberkörper anziehen.



Mireo-chagi

Schubtritt. Getroffen wird mit der ganzen Fußsohle. Hierzu wird das Knie eng am Körper gerade angehoben und anschließend der Fuß gerade nach vorne geschoben („Tür eintreten“). Dabei das Standbein eindrehen und gegebenenfalls leicht nachziehen. Nach dem Auftreffen den Fuß wieder zum Körper herziehen und absetzen.



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-gubi

Rückwärtsstellung. Der Abstand zwischen den Fersen beträgt ca. 2 Fußlängen. Die beiden Fersen stehen fast auf einer Linie, wobei der hintere Fuß zur Seite zeigt und der vordere Fuß nach vorne. Die Knie sind beide gebeugt und nach außen gedrückt. Das Gewicht lastet zu 70% auf dem hinteren Bein und der Oberkörper wird dabei aufrecht gehalten.



Prüfungsprogramm zum 8. Kup

Form
• 3. Kreuzblockform (rechts und links zurück)
Partnerübungen
• Ilbo-Taeryon mit Faustangriff (rechts und links zurück) • 1:1 abwechselnd kicken mit verschiedenen Techniken • Stepübungen
Pratzenübungen
• 1 x 1 kicken im Stand • Nachzeitig mit Abstand (mind. Apchagi, Yopchagi, Naeryochagi, Paldung, Dollyochagi)
Selbstverteidigung
• Ausweichen gegen Handangriffe • Selbst zupacken und festhalten
Bruchtest
• Wird nicht verlangt!
Theorie
• Koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken • Notwehrrecht (sinngemäß)

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