



# Prüfungsordnung

## **Taekwon-Do Schule Lörrach**

Inh. Sascha Widuch & Patrick Eichin  
Hauptstrasse 36, 79540 Lörrach

Internet: [www.tkd-loerrach.de](http://www.tkd-loerrach.de)  
email: [info@tkld-loerrach.de](mailto:info@tkld-loerrach.de)

Stand: 01.10.2021

## **Allgemeine Bestimmungen**

Entsprechend der Graduierung sind technisches Können, sportliche Leistungen und theoretisches Wissen nachzuweisen. Darüber hinaus ist auch das allgemeine persönliche Verhalten des Prüfungsteilnehmers im Dojang und auch in der Öffentlichkeit maßgebend.

Physische Konstitution sowie körperliche Anlage und Alter sind bezüglich Schwierigkeitsgrad und Umfang der Prüfung zu berücksichtigen

Für alle Prüfungen gilt die generelle Bestimmung, dass bei einer Prüfung jeweils nur der nächst höhere Grad erreicht werden kann. Die nächste Prüfung kann erst wieder nach Ablauf der in der Prüfungsordnung angeführten Frist erfolgen. In Ausnahmefällen ist die Überspringung eines Grades bei besonderen hervorragenden Leistungen des Schülers möglich.

Grundsätzlich entscheidet der/die Prüfer über Zulassung, Umfang und Bestehen der Prüfung.

Prüfungsrichtlinien der abzufragenden Leistungen sind die Lehren des KUKKIWON / World Taekwondo.

## **Zulassung zur Prüfung**

Der Prüfling muss das ganze Lehrprogramm bis zum angestrebten Grad beherrschen.

Es gelten nachfolgenden Vorbereitungszeiten und mind. Trainingseinheiten (TE) als Richtlinie für die angestrebten Kup-, Poom- und Dan-Grade, sowie als Wartezeiten für Wiederholungsprüfungen:

- Bis 5. KUP (Grün-Blau) mind. ½ Jahr Wartezeit zwischen den einzelnen Prüfungen (je 40 TE)
- Ab 4. KUP (Blau) mind. 1 Jahr Wartezeit zwischen den einzelnen Prüfungen (je. 60 TE)

Das Mindestalter bei DAN-Prüfungen (schwarzer Gürtel) beträgt 18 Jahre. Die Teilnahme an den angebotenen DAN-Vorbereitungskursen ist Pflicht.

Unter 18 Jahren ist eine POOM-Prüfung (rot-schwarzer Gürtel) möglich. Ab dem 18. Lebensjahr kann der 1. POOM mit dem Bestehen einer Zusatzprüfung zum 1. DAN umgeschrieben werden.

Der Prüfling muss zur Prüfung in einem ordentlichen weissen Dobok erscheinen. Weiterhin ist ein ordentlich gebundener Gürtel zu verwenden, welcher die aktuelle Graduierung des Prüflings darstellt.

Der Prüfling muss die zu entrichtende Prüfungsgebühr sowie seinen Taekwon-Do Ausweis mind. 14 Tage vor der Prüfung einreichen. (Bei erstmaliger Prüfung zzgl. 2 Passbilder)

## **Durchführung der Prüfung**

Eine Poomse darf bei vorzeitigem Abbruch bei Kup-Prüfungen zweimal, bei POOM- und DAN- Prüfungen einmal wiederholt werden.

Der Bruchtest wird mit Fichtenbrettern in der Grösse von ca. 30 x 30 cm durchgeführt. Die Brettstärke beträgt bei Männern 2,5 - 3,5cm, Bei Frauen und Jugendlichen 1,5 - 2cm. bei Kindern bis einschließlich 14 Jahre 1,0 cm, Die Brettstärke kann bei Bruchtests mit hohem Schwierigkeitsgrad bis auf 1cm reduziert werden.

Grundsätzlich sollte beim Bruchtestmaterial auf die körperliche Konstitution des Prüfungsteilnehmers Rücksicht genommen werden. Auch ist der Schwierigkeitsgrad der auszuführenden Technik, bei der Wahl der Stärke des Bruchtestmaterials mit zu berücksichtigen.

Einschrittkampf wird ohne Stoß, bzw. Schlagkontakt ausgeführt. Freikampf wird mit leichtem Stoß, bzw. Schlagkontakt ausgeführt und ist mit Links- und Rechtsangriffen auszuführen.

# Prüfungsprogramm

## 10. KUP (WEISS)

### Theorie:

- Dojang-Etikette (Verhalten im Übungsraum)
- Gürtel (Ty) korrekt binden (Unter 8 Jahre auch mit Unterstützung)

## 9. KUP (WEISS-GELB)

### Theorie:

- Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1

### Praxis:

- Der Schüler muss seinen Gürtel (Ty) ordentlich und korrekt binden können.
- Kreuzform 1 + 2
- Drei-Schrittkampf Jeweils zu zweit im Wechsel (Momton jirugi / Momtong makki & olgul jirug / Olgul Makki)
- Grundstellungen (Moa-Sogi/Charyot-Sogi, Naranhi-Sogi/Junbi-Sogi)
- Fusstechniken (Ap-Chagi, Paltum-Chagi)
- Hand & Fusstechniken an der Handpratze

## 8. KUP (GELB)

### Theorie:

- Wie heißt deine Pflichtform? Taeguk Il-Jang
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform? Himmel und Licht
- Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1

### Praxis:

- Mind. 1 Pflichtform: Taeguk Il-Jang
- Einschrittkampf jeweils zu zweit im Wechsel
- Grundstellungen (lt. Vorprogramm, Ap Seogi, Ap Kubi, Yuchum Sogi,)
- Fusstechniken (lt. Vorprogramm)
- Hand & Fusstechniken an der Handpratze

## 7. KUP (GELB-GRÜN)

### Theorie:

- Wie heißt deine Pflichtform? Taeguk Ih-Jang
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform? Frohsinn / Fröhlichkeit
- 3 Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1

### Praxis:

- Mind. 1 Pflichtform: Taeguk Ih-Jang
- Einschrittkampf jeweils zu zweit im Wechsel
- Grundstellungen (lt. Vorprogramm)
- Fusstechniken (lt. Vorprogramm, Dwi-Dollyo-Chagi)
- Hand & Fusstechniken an der Handpratze

## **6. KUP (GRÜN)**

### **Theorie:**

- Wie heißt deine Pflichtform? Taeguk Sam-Jang
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform? Feuer / Sonne
- 4 Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1

### **Praxis:**

- Mind. 2 Formen/Poomse. Davon Pflichtform: Taeguk Sam-Jang
- Einschrittkampf jeweils zu zweit im Wechsel
- Grundstellungen (lt. Vorprogramm)
- Fusstechniken (lt. Vorprogramm, Naeryo Chagi)
- Hand & Fusstechniken an der Handpratze

## **5. KUP (GRÜN-BLAU)**

### **Theorie:**

- Wie heißt deine Pflichtform? Taeguk Sa-Jang
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform? Donner und Blitz
- 5 Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1

### **Praxis:**

- Mind. 2 Formen/Poomse. Davon Pflichtform: Taeguk Sa-Jang
- Einschrittkampf jeweils zu zweit im Wechsel
- Grundstellungen (lt. Vorprogramm, Dwit Kubi )
- Fusstechniken (lt. Vorprogramm, Yop-Chagi)
- Hand & Fusstechniken an der Handpratze
- Kyok-Pa (Bruchtest) nach Wahl der Prüflings

## **4. KUP (BLAU)**

### **Theorie:**

- Wie heißt deine Pflichtform? Taeguk Oh-Jang
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform? Wind
- 6 Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1+2

### **Praxis:**

- Mind. 3 Formen/Poomse. Davon Pflichtform: Taeguk Oh-Jang
- Einschrittkampf jeweils zu zweit im Wechsel
- Grundstellungen (lt. Vorprogramm, Koa-Sogi)
- Fusstechniken (lt. Vorprogramm, Miro-Chagi)
- Hand & Fusstechniken an der Handpratze
- Hosinsul (Selbstverteidigung mind. 4 Techniken)
- Kyok-Pa (Bruchtest) nach Wahl der Prüflings

## **3. KUP (BLAU-ROT)**

### **Theorie:**

- Wie heißt deine Pflichtform? Taeguk Yuk-Jang
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform? Wasser
- 7 Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1+2

### **Praxis:**

- Mind. 3 Formen/Poomse. Davon Pflichtform: Taeguk Yuk-Jang
- Einschrittkampf jeweils zu zweit im Wechsel
- Grundstellungen (lt. Vorprogramm,)
- Fusstechniken (lt. Vorprogramm, Dolyo-Chagi, Hyryo-Chagi)
- Hand & Fusstechniken an der Handpratze
- Hosinsul (Selbstverteidigung mind. 6 Techniken)
- Kyok-Pa (Bruchtest) nach Wahl der Prüflings

## 2. KUP (ROT)

### Theorie:

- Wie heißt deine Pflichtform? Taeguk Chil Jang
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform? Berg
- 8 Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1+2

### Praxis:

- Mind. 4 Formen/Poomse. Davon Pflichtform: Taeguk Chil Jang
- Einschrittkampf jeweils zu zweit im Wechsel
- Grundstellungen (lt. Vorprogramm, Pom-Sogi,)
- Fusstechniken (lt. Vorprogramm, Dolgae-Chagi, Dwit-Chagi)
- Hand & Fusstechniken an der Handprätze
- Hosinsul (Selbstverteidigung mind. 8 Techniken)
- Fallschule
- Freikampf (Für einen Partner mit mind. gleicher Graduierung hat der Prüfling zu sorgen)
- Kyok-Pa (Bruchtest) nach Wahl der Prüflings

## 1. KUP (ROT-SCHWARZ)

### Theorie:

- Wie heißt deine Pflichtform? Taeguk Pal Jang
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform? Erde
- 9 Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1+2

### Praxis:

- Mind. 4 Formen/Poomse. Davon Pflichtform: Taeguk Pal Jang
- Einschrittkampf jeweils zu zweit im Wechsel
- Grundstellungen (lt. Vorprogramm, Hakdari-Sogi,)
- Fusstechniken (lt. Vorprogramm, Bakat-Chagi, Bituro-Chagi)
- Hand & Fusstechniken an der Handprätze
- Hosinsul (Selbstverteidigung mind. 10 Techniken)
- Fallschule
- Freikampf (Für einen Partner mit mind. gleicher Graduierung hat der Prüfling zu sorgen)
- Kyok-Pa (Bruchtest)

## 1. DAN (SCHWARZ) / 1. Poom (schwarz/rot)

### Theorie:

- Wie heißt deine Pflichtform? Koryo
- Nenne die philosophische Bedeutung deiner Pflichtform?  
Name eines mittelalterlichen Reichs -> Ableitung des Namens Korea
- 10 Fragen aus dem Prüfungskatalog Teil 1+2
- 10 Fragen aus dem Prüfungskatalog DAN
- Notwehrparagraph

### Praxis: (Es werden ausschliesslich die koreanischen Begriffe verwendet.)

- Mind. 5 Formen/Poomse. Davon Pflichtform: Koryo
- Grundstellungen lt. Vorprogramm  
mind. 3 Grundstellungen in freier Form mit Blocktechniken nach Auswahl des Prüfers
- Fusstechniken lt. Vorprogramm  
mind. 3 Fusstechniken in freier Form nach Auswahl des Prüfers
- Hand & Fusstechniken an der Handprätze  
Freie Kombinationen mit mind. 4 verschiedenen Fußtechniken davon mind. 1 Sprungtechnik
- Kyok-Pa (Bruchtest)  
Mind. 3er Kombination mit 3 versch. Techniken (Davon 1 Hand/Armtechnik)  
(Für die beteiligten Personen hat der Prüfling zu sorgen.)
- Fallschule, mind. 2. Techniken
- Hosinsul (Selbstverteidigung)  
Wirksame Techniken zur freien Abwehr gegen vorgegebene bewaffnete und unbewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen (mind. 12 verschiedenen Techniken)
- Freikampf (Für einen Partner mit mind. gleicher Graduierung hat der Prüfling zu sorgen)

# Angewandte Theorie

## **Fußstellungen:**

- Moa-Seogi Geschlossene Stellung / Gruss/Begrüßungsstellung
- Junbi-Seogi Ausgangsstellung
- Juchum-Seogi Seitwärtsstand / Reiterstellung
- Ab-Seogi Kurze Gangstellung
- Ab-Kubi Lange Gangstellung / Tief
- Dwit-Kubi Rückwärts-Beuge-Stellung
- Pom-Seogi Rückbeinstellung / Tiger-Stellung
- Hakdari-Seogi Kranich-Stellung

## **Fußtechniken:**

- Ap-Chagi Tritt nach vorn mit dem Fußballen (Front-Kick)
- Dolyo-Chagi Halbkreistritt nach vorn (Turning Kick)
- Naeryo-Chagi Abwärtstritt (Axe Kick)
- Yop-Chagi Tritt zur Seite (Side-Kick)
- Dwit-Chagi Rückwärtstritt (Back-Kick)
- Huryo-Chagi Peitschentritt (Hook Kick)
- Bituro-Chagi Gewundener Tritt von innen nach außen (Twist Kick)
- Miro-Chagi Schubtritt nach vorne mit dem Fußballen (Push-Kick)
- Mom-Dolyo-Chagi Rückwärtsgedrehter Tritt (Dwi-Dolyo-Chagi/Pandae Dolyo Chagi)
- Dolgae-Chagi Gedrehter Halbkreistritt (Tornado Kick)

*Alle Fußtechniken können auch gesprungen werden (Twio)*

## **Handtechniken:**

- Jireugi Stösse / Stosstechniken mit der Faust (Boxen)
- Chigi Schläge / Schlagtechniken mit Handrücken, -Kante, -Ballen oder Ellenbogen
- Tzireugi Stiche / Stechtechniken mit den Fingerspitzen

## **Blocktechniken:**

- Arae Makki Tiefblock
- Momtong Makki Mittelblock
- Olgul Makki Kopfblock

## **Körperzonen:**

- Tiefteil: Heißt **Arae** und ist die Höhe unter dem Bauchnabel abwärts.
- Mittelteil: Heißt **Momtong** und ist die Höhe vom Bauchnabel bis Schlüsselbein.
- Hochteil: Heißt **Olgul** und ist die Höhe vom Schlüsselbein aufwärts.

# Theorie Teil 1

**Aus welchem Land stammt Taekwondo?**

Korea!

**Wie heißt der TKD-Trainingsraum ?**

Dojang!

**Wie heißt der Taekwondo-Anzug ?**

Dobok!

**Wie heißt der Taekwondo Gürtel?**

Ty!

**Was ist ein KUP ?**

Schülergrad

**Warum verbeugen wir uns, wenn wir den Dojang betreten?**

Zum symbolischen Ablegens des Alltags. / Wir konzentrieren uns nur auf das Training.

**Zähle bis zehn auf koreanisch!**

1= hana

2= dul

3= set

4= net

5= dasot

6= josot

7= ilgob

8= ahob

9= jodol

10= jol

**Was bedeutet Taekwondo ?**

Tae= Fuß

Kwon= Faust

Do= Weg

Die Lehre von Fuß- und Fausttechniken in Verbindung mit der Entwicklung der geistigen Reife!

**Was ist ein Kihab und für was ist er gut ?**

Kampfschrei für

1. Mehr Mut
2. Mehr Kraft
3. Schreckmoment des Gegners
4. Unterstützung der Atmung

**Warum machst du Taekwondo?**

Mögliche Antworten könnten sein:

- Weil ich Spaß habe!
- Weil ich gesund sein möchte!
- Weil ich sportlich sein möchte!
- Weil ich körperlich und geistig fit bleiben möchte
- Weil ich mich verteidigen lernen möchte!
- Weil ich Disziplin und Höflichkeit (DO) erlernen möchte!
- Weil ich Spaß an einer besonderen Sportart habe!
- Weil ich Spaß an einer fremden Kultur habe!
- Weil ich gelenkig sein möchte!

# Theorie Teil 2

## **Wie viele Schülergrade gibt es in der TKD-Schule Lörrach?**

10 (vom 10. Bis zum 1.Kup)

## **Was ist ein DAN ?**

Meistergrad

## **Wie viel Meistergrade gibt es?**

10. Dangrade

## **Warum haben die Gürtel verschiedene Farben ?**

Die farbigen Gürtel dienen dem Lehrer bei größeren Gruppen zu einem leichteren Überblick über die Fähigkeiten des einzelnen Schülers. Des weiteren dienen die Gürtelfarben als Ansporn für den Schüler die jeweilige nächste Stufe zu erreichen.

## **Wie sind die Anreden für**

Lehrer, Assistent	Kyosa-Nim
Lehrer, Meister	Sabom-Nim
Lehrer, Großmeister (ab 5.Dan)	Kwanjang-Nim

## **Was ist eine Poomse ?**

Ein vorgeschriebener Ablauf von aufeinanderfolgenden Abwehr- und Angriffstechniken, gegen einen imaginären Gegner.

## **Was ist ein Chagi?**

Tritt

## **Was ist ein Makki?**

Block

## **Was ist ein Jirugi?**

Fauststoß

## **Womit trifft man bei einem Ap chagi?**

Mit dem Fußballen!

## **Womit trifft man bei einem Paltum chagi?**

Mit dem Spann!

## **Womit trifft man bei einem Yop chagi?**

Mit der Fußaußenkante!

## **Was bedeutet das Kommando:**

Charyot	Achtung
Kyongne	Grüßen (Verbeugung)
Junbi	Fertigmachen, vorbereiten
Kyorugi	Kämpfen (Sparring)
Sijak	Anfangen
Guman	Ende der Übung



# Theorie Teil 3

## **Was ist das Kukkiwon**

Zentrale des Weltverbandes WTF in Seoul, Korea

## **Für was steht die Farbe des schwarzen Gürtels**

Die Farbe Schwarz vereint alle Farben in sich,

## **Wie hießen die Vorgänger des TKD?**

Taesodo; Tangsoodo; Soobakdo; Subak; Kwonbop; Taekyon

## **Was zeigt die koreanische Flagge?(Südkorea)**

1. Die Nationalfarben blau und rot
2. Die Zeichen für Yin und Yang (Gegensätze des Lebens, z.B. Hart und Weich)
3. Die vier Elemente als Trigramm (Himmel, Wasser, Feuer und Erde von oben links nach unten rechts)

## **Nenne die Kriterien, die bei der Ausführung einer Poomse zu beachten sind?**

Dynamik; Gleichgewicht; Blick; Kraft; Stellung und Technik zugleich; Kihap; flüssiger Ablauf

## **Auf was ist beim Bruchtest (Koyokpa) zu achten?**

Kraft; Saubere Ausführung der Technik; Auf einen Punkt konzentrieren; Kihap; Kontrolle von Distanz und Winkel

## **Erkläre den Dubon Jirugie?**

Dubon=zweifach / Jirugie=Fauststoss d.h: der Jirugie wird schnell zweimal hintereinander ausgeführt

## **Beschreibe die Stellung Dwit-Kubi?**

Gewichtverteilung: 80% hinten 20% vorne; h.Knie abwinkeln; Füße im rechten Winkel

## **Beschreibe den Rückwärtsfusstritt und die koreanische Bezeichnung dazu:**

Dwit-Chagi; Über Rücken eindrehen; Ferse sieht zum Gegner; Blick (wichtig); Ferse höchster Punkt

## **Beschreibe den Ap-Chagi**

Knie hoch; Mit Fussballen treten; Fuss nicht fallen lassen sondern wieder zurückziehen und abstellen  
Schnaptritt

## **Beschreibe den Dollyo-Chagi**

Ähnlich dem Paltum-Chagi nur der Fussballen trifft

## **Beschreibe den Yop-Chagi**

Seitlicher Tritt – Knie hoch; Standfuss Ferse Richtung Gegner drehen; beim Tritt ist Ferse höchster Punkt

## **Beschreibe den Miro-Chagi**

MiroChagi=Schubtritt; Knie so weit wie möglich an den Körper bringen, dann das Bein nach vorne, wenn man den Gegner spürt mit aller Kraft wegdrücken

## **Wie heißt eine Sprungtechnik?**

Twio-Chagi (Tritt im Sprung) z.B.: Twio-Ap-Chagi

## **Was ist Notwehr? (§ 32 StGB)**

Das Recht auf Notwehr ist im §32 des Strafgesetzbuch gesetzlich verankert und lautet:

„(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden“

## **Was ist Notwehrüberschreitung? (§ 33 StGB)**

„Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.“

# DAN-Vorbereitungskurs

## Inhalte DAN-Vorbereitungskurs (mind. 3 x 1 Std.)

- Atemtechniken
- Fallschule
- Ying und Yang
- 1. Hilfe Grundlagen
- Individuelle Schulungen des Einzelnen
- Theorieprogramm (Notwehr, Geschichte & Philosophie, Geist des TKD)
- Deutsch-Koreanisch Grundbegriffe

## **Theorieprogramm:**

### Bemerkungen zum Notwehr-Paragraph:

Grundsätzlich ist zu sagen: Der Angriff kann sich gegen Gesundheit, Leben, Besitz und Ehre von der eigenen Person oder einer anderen Person richten. Eine Notwehrhandlung muss **der Schwere des Angriffs angemessen** sein. Die **Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein**. Die Abwehr darf nur zum Ziel haben, den Gegner von seinem Angriff abzubringen oder ihn vor einem erneuten Angriff zu stoppen. Überschreitet man die Grenzen der Notwehr, so ist man zum Schadenersatz gegenüber dem Geschädigten verpflichtet.

Handelt der Verteidiger jedoch in Bestürzung, Furcht oder Schrecken, dann ist eine Übertretung nicht strafbar. Ferner ist es von Vorteil, wenn Sie für eine Notwehrhandlung Zeugen benennen können. Eine Notwehrsituation besteht, wenn der Angriff gerade beginnt oder sein Beginn unmittelbar bevorsteht. Wer einen Angriff provoziert und in der nun vorhandenen Notwehrlage den Angreifer verletzt, handelt nicht in Notwehr.

Die Problematik der Notwehr soll nicht dazu führen, dass man nur aus Gründen einer etwaigen Bestrafung völlig auf eine Selbstverteidigung verzichtet. Wer Grundlos angegriffen wird, darf sich selbstverständlich verteidigen.

### Die Geschichte des Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung, die sich über einen Zeitraum von mehr als 2000 Jahren entwickelt hat. "Beweise" für die Ausübung von "Taekyon" (die älteste Form des Taekwondo) fundieren auf Wandmalereien, die unbewaffnete Kämpfer bei der Anwendung von Kampftechniken zeigen, wie sie heute im Taekwondo noch üblich sind. Diese Wandmalereien stammen aus der Zeit der koreanischen Koguryo-Dynastie, welche ca. 50 v. Chr. ihre Blütezeit erlebte.

Neu systematisiert und unter dem Namen Taekwondo vorgestellt wurde es allerdings erst 1955 von dem koreanischen Generalmajor a.D. Choi Hong Hi. Choi Hong Hi (heute Träger des 9. Dan und Präsident der ITF) entwickelte die Hyongs, die heute noch praktiziert werden. (DTU und besonders WTF laufen jedoch keine Hyongs sondern die Poomse) Taekwondo erinnert auf den ersten Blick etwas an das japanische Karate, unterscheidet sich davon jedoch z.B. durch weniger tiefe Stellungen und im besonderen durch die stärkere Betonung der Fußtechniken.

In Deutschland wurde die traditionelle Form des Taekwondo offiziell 1965 eingeführt und hat sehr viele Anhänger gefunden. Bereits 1973 fanden die ersten Weltmeisterschaften im Taekwondo statt, veranstaltet durch den globalen Taekwondo-Verband WTF. Taekwondo zählt heute weltweit zu den modernsten Kampfsportarten, die von jederman, unabhängig von Alter und Geschlecht, betrieben werden können. Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney war Taekwon-Do sowohl im Damen- als auch im Herrenbereich als offizielle olympische Disziplin vertreten.

## Taekwondo und Philosophie

Taekwondo ist ein umfassendes Kampfkunstsystem. Das bedeutet, man lernt mehr, als mit Fäusten zu schlagen und mit Füßen zu treten. Ganz wesentlich ist eine parallele geistige Entwicklung.

In den traditionellen asiatischen Kampfkünsten wie Taekwondo werden grundsätzlich nicht nur körperliche, sportliche Fähigkeiten gelehrt. Es wird vielmehr auch eine geistige Grundeinstellung vermittelt, die im Taekwondo im Wesentlichen angelehnt ist an die Lehren und Philosophien von KungFu Tse (lat. Konfuzius) und der chinesischen Philosophie vom Taoismus (Lao Tse). Die Vermittlung erfolgt weniger in Form von theoretischem Unterricht (hören, lesen, schreiben) sondern vielmehr während der Praxis-Trainingseinheit, parallel zur und in Verbindung mit der körperlichen Bewegung, wobei Schüler und Meister immer gleichermaßen Lernende sind.

Vieles in der Trainingsstunde mag dem Anfänger seltsam vorkommen, alles hat jedoch seine Bedeutung, auch wenn das der Neuling nicht gleich versteht. Von der Kleidung über die Etikette beim Betreten des Dojang bis zum Verbeugen vor dem Trainer bzw. vor dem Partner dient alles dem gemeinsamen Fortschreiten auf dem Weg des **Do**, des TAEKWONDO.

## Der Geist des Tae Kwon Do

- Gerechtigkeit
- Höflichkeit
- Bescheidenheit
- Ehrgefühl
- Geduld
- Geist der Einheit
- Unermüdlichkeit

## Weitere Ziele des Tae Kwon Do:

### **Selbst-Disziplin**

Sich selbst beherrschen, kontrollieren und diszipliniert denken und handeln.

### **Mut**

Es erfordert oft Mut, scheinbar unüberwindbare Hürden zu überspringen, wie z.B. beim Bruchtest oder im Freikampf. Mut ist ein wesentlicher Treiber für die eigene geistige und körperliche Weiterentwicklung.

### **Toleranz**

Sich selbst nicht so wichtig nehmen und vermeintliche Schwächen von anderen akzeptieren

# 태권도정신

Der Geist des Tae Kwon Do

정의

(Tschong ui)  
Gerechtigkeit

예의

(Ja ui)  
Höflichkeit

겸손

(Kyom Son)  
Bescheidenheit

염치

(Jom Chi)  
Ehrgefühl

인내

(In Nae)  
Geduld

정신통일

(Tschong Sin Tong il)  
Geist der Einheit

백절불굴

(Back Zul Bul Gul)  
Unermüdlichkeit

## Koreanische Grundbegriffe

Dojang	Taekwondo Trainingsraum (Raum für den Weg)
Dobok	Taekwondo Trainingsanzug
Ty	Gürtel
Kup	Schülergrad (10. – 1. Kup)
Dan	Meistergrad (Schwarzgurt 1. – 10. Dan)
Poomse	Bewegungsform (vorgegebene)
Kyok Pa	Bruchtest
Hosinsul	Selbstverteidigung
Gihap	Kampfschrei
Taekwondo	Jemand, der/die Taekwondo betreibt
Kyosa-Nim	Lehrer, Meisterschüler (1. bis 3. Dan)
Sabom-Nim	Lehrer, Meister (ab 4. Dan)
Kwanjang-Nim	Lehrer, Großmeister (ab 5. Dan)

<b>Zahlen (1-10)</b>		<b>Ordnungszahlen (1.-10.)</b>		<b>Anzahl</b>	
01	Hana	1.	Il	1 x	Hanbon
02	Dul	2.	Ih	2 x	Dubon
03	Set	3.	Sam	3 x	Sebon
04	Net	4.	Sa		
05	Dasot	5.	Oh		
06	Yosot	6.	Yuk		
07	Illob	7.	Chil		
08	Yodul	8.	Pal		
09	Ahob	9.	Koo		
10	Yol	10.	Ship		

### **Kommandos**

Charyot	Achtung
Kyongne	Grüßen/Verbeugung (Respekt)
Junbi	Fertigmachen, vorbereiten
Sijak	Anfangen
Guman	Ende der Übung
Kyorugi	Kämpfen (Sparring)
Dwirodora	Umdrehen
Baro	Zurück zur Startposition
Kalyo	Trennen, Unterbrechung
Kaesok	weiter, weiterkämpfen

### **Techniken**

Sogi	Stellung
Chagi	Fußtritt
Jirugi	Stoßtechniken mit der Hand
Chigi	Schlagtechniken mit der Hand
Tzireugi	Stechtechniken mit den Fingerspitzen
Kyok Pa	Bruchtest

## Richtungsangaben

An	(nach)innen, Innenseite
Ap	nach vorn, vorwärts
Yop	seit, seitwärts
Dollyo	drehen, rund
Pandae	rückwärts, seitenverkehrt
Naeryo	abwärts, nach unten
Chukyo	aufwärts, nach oben
Pakkat	außen, Außenseite
Anuro	von außen nach innen
Pakkuro	von innen nach außen
Tymyo	gesprungen, im Sprung
Dolra/Tora	gedreht
Dwi	nach hinten, rückwärts
Chukyo	heben
Wie	nach oben
Koa	überkreuz
Kunn	groß
Miro	schieben, stoßen
Momdollyo	körpergedreht(er)-
Ollyo	aufwärts
Opo	waagerecht, flach
Orun	rechts
Oen	links
Pyojok	Ziel
Pyon	flach
Sewo	senkrecht
Tiro-Tora	nach hinten drehen
Twio!	Sprung, springen

## Körperteile (Anatomie)

An Palmok	Innenunterarm
Apchuk	Fußballen
Bakkat Palmok	Aussenunterarm
Bal	Fuß
Balbadak	Fusssohle
Baldung	Fussspann, Rist, Spann
Balnai	Fusskante
Batangson	Handballen
Dari	Bein
Tung Jumok	Faustrücken
Twitchuk	untere Ferse
Twitkumchi	Achillesferse
Hori	Taille
Jumok	Faust
Kwon	Faust
Me-Jumok	Faustboden
Mok	Hals
Mori	Kopf
Olgul	Gesicht
Palkup	Ellenbogen
Pal/Palmok	Arm, Unterarm
Sonmok	Handgelenk
Sonnal	Handkante
Sonkut	Fingerspitze
Yukwon	Seitenfaust