

Theorie bis 8. Kup (gelber Gürtel)

Deutsch	Koreanisch
<u>Block:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Oben-Block • Mittel-Block • Unten-Block 	<u>Makki:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Olgul-Makki • Momdong-Makki • Arae-Makki
<u>Fußkick:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärtstritt • Abwärtstritt(Axtritt) • Spannkick (Halbkreistritt) • Seitwärtstritt 	<u>Chagi:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Apchagi • Naerochagi • Paldungchagi • Yop - Chagi
<u>Stellungen:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Vorwärts-stellung • Lange Vorwärts-stellung • Reiterstellung • Geschlossene Stellung • Vorbereitungsstellung 	<u>Sogi:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ap-sogi • Apgubi-sogi • Juchum-sogi • Moa-sogia • Naranhi-sogi (Joonbi-Vorbereitung)
<u>Zahlen / Ordnungszahlen:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Eins • Zwei • Drei • Vier • Fünf • Sechs • Sieben • Acht • Neun • Zehn <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hana • Dul • Set • Net • Dasot • Yosot • Ilgob • Yodul • Anhob • Yol <p>Il I Sam Sa Oh Yuk Chil Pal Gul Sib</p>
<u>Sonstiges:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Achtung (Kommando zur geschlossenen Stellung) • Verbeugen (Kommando zum Grüßen) • Fertig (Kommando für Vorbereitungsstellung/Ausgangsstellung) • Ursprungsland des Taekwondo • Bedeutung Tae – Kwon – Do <ul style="list-style-type: none"> • Dobok 	<ul style="list-style-type: none"> • Charyeot • Kyongne • Joonbi • Korea • Fuß – Faust – Weg, „Do“ steht für Geist bzw. geistige Reifung • Taekwondo – Anzug

<ul style="list-style-type: none"> • Ty • Dojang 	<ul style="list-style-type: none"> • Gürtel • Trainingshalle
--	--

Theorie ab gelb – grün

Deutsch	Koreanisch
<u>Handtechniken:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Doppelter Handkantenblock • Einfacher Handkantenblock • Fauststoß • Schlag • Handkantenschlag zum Hals 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnal Makki • Han – sonnal Makki • Jirugi (z.B. Momtong Jirugi) • Chiki • Sonnal – Mok Chiki
<u>Fußtritt:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rückwärtstritt • Fersendrehschlag • Gesprungener Kick • Pushkick • Tritt mit der Fußinnenseite von außen nach innen 	<u>Chagi:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Dwit Chagi • Pandae – Dollyo – Chagi • Twio – Chagi (z.B. Twio Ap – Chagi) • Miro Chagi • Saebo An - Chagi
<u>Sonstiges:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstverteidigung • Wettkampf • Schülerform • Schülergrad • Meistergrad <p>Kommandos im Wettkampf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blau • Rot • Start • Trennen • Weiterkämpfen <p>Größe Wettkampffläche: 8x8 Meter</p> <p>Min. 3 Punktrichter um die Fläche und ein Kampfleiter auf der Matte</p> <p>Kampfzeit: 3x2 min, Jugend 3 x 1,5min</p> <p>Notwehrparagraph Selbstverteidigung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verhältnismäßigkeit der Mittel, d.h. wenn eigene Sicherheit/Leben ernsthaft bedroht ist, darf man Angreifer zum eigenen Schutz verletzen oder sogar töten - Bei einem leichteren Angriff darf die Verteidigung nicht schwerwiegender ausfallen als der Angriff (z.B. kein weiterer Angriff, wenn Angreifer am Boden ist) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hosinsul • Kyorugi • Taeguk • Kup • Dan • Chong • Hong • Sijak • Kalyeo • Kyesok

Theorie ab Grün - blau

Deutsch	Koreanisch
<p><u>Handtechniken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Handkantenschlag zum Hals • Schlag mit Fastrücken auf die Nase • Ellenbogenschlag • Schwalbenstoß • Fingerspitzenstoß zum Hals 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnal – Mok – Chiki • Dung -jumok – Ap- Chiki • Palkup Chiki • Jebibum-mok-chiki • Pyonsonkut-jirugi
<p><u>Sonstiges:</u> Wettkampf Technik: Wettbewerbe: - Einzellauf - Paarlaf - Synchronlauf - Team - Team mixed</p> <p>Im Regelfall 3 Durchgänge (Evtl. ein Vorlauf) 1. Durchgang für alle Teilnehmer 2. Durchgang für die 10 punkthöchsten Teilnehmer 3. Durchgang für die 5 punkthöchsten Teilnehmer Größe Wettkampffläche: 12x12 Meter</p> <p>Ordnungszahlen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hosinsul • Kyorugi • Taeguk • Kup • Dan <ul style="list-style-type: none"> • Chong • Hong • Sijak • Kalyeo • Kyesok <p>il i sam sa oh yuk chil pal gul sip</p>