



## Theoretische Grundlagen Taekwondo

### Theorie bis 8. Kup (gelber Gürtel)

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



## Theorie ab 7. Kup (gelb-grüner Gürtel)

Deutsch	Koreanisch
<p><u>Handtechniken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doppelter Handkantenblock</li> <li>• Einfacher Handkantenblock</li> <li>• Fauststoß</li> <li>• Schlag</li> <li>• Handkantenschlag zum Hals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonnal Makki</li> <li>• Han – sonnal Makki</li> <li>• Jirugi (z.B. Momtong Jirugi)</li> <li>• Chiki</li> <li>• Sonnal – Mok Chiki</li> </ul>
<p><u>Fußtritt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückwärtstritt</li> <li>• Fersendrehschlag</li> <li>• Gesprungener Kick</li> <li>• Pushkick</li> <li>• Tritt mit der Fußinnenseite von außen nach innen</li> </ul>	<p><u>Chaggi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dwit Chaggi</li> <li>• Pandae – Dollyo – Chaggi</li> <li>• Twio – Chaggi (z.B. Twio Ap – Chaggi)</li> <li>• Miro Chaggi</li> <li>• Saebo An - Chaggi</li> </ul>
<p><u>Sonstiges:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstverteidigung</li> <li>• Wettkampf</li> <li>• Schülerform</li> <li>• Schülergrad</li> <li>• Meistergrad</li> </ul> <p>Kommandos im Wettkampf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blau</li> <li>• Rot</li> <li>• Start</li> <li>• Trennen</li> <li>• Weiterkämpfen</li> </ul> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hosinsul</li> <li>• Kyorugi</li> <li>• Taeguk</li> <li>• Kup</li> <li>• Dan</li> <li>• Chong</li> <li>• Hong</li> <li>• Sijak</li> <li>• Kalyeo</li> <li>• Kyesok</li> </ul>



## Theorie ab 5. Kup (grün-blauer Gürtel)

Deutsch	Koreanisch
<p><u>Handtechniken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handkantenschlag zum Hals</li> <li>• Schlag mit Fastrücken auf die Nase</li> <li>• Ellenbogenschlag</li> <li>• Schwalbenstoß</li> <li>• Fingerspitzenstoß zum Hals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonnal – Mok – Chiki</li> <li>• Dung -jumok – Ap- Chiki</li> <li>• Palkup Chiki</li> <li>• Jebibum-mok-chiki</li> <li>• Pyonsonkut-jirugi</li> </ul>
<p><u>Sonstiges:</u></p> <p>Wettkampf Technik:</p> <p>Wettbewerbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einzellauf</li> <li>- Paarlauf</li> <li>- Synchronlauf</li> <li>- Team</li> <li>- Team mixed</li> </ul> <p>Im Regelfall 3 Durchgänge (Evtl. ein Vorlauf)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durchgang für alle Teilnehmer</li> <li>2. Durchgang für die 10 punkthöchsten Teilnehmer</li> <li>3. Durchgang für die 5 punkthöchsten Teilnehmer</li> </ol> <p>Größe Wettkampffläche: 12x12 Meter</p> <p><u>Notwehrparagraph Selbstverteidigung:</u>          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)</p>	