



## 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>- Paarlaf</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> BGB § 227</p> <p>(1) Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.</p> <p>(2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.</p> <p>Verhältnismäßigkeit der Mittel, d.h. wenn eigene Sicherheit/Leben ernsthaft bedroht ist, darf man Angreifer zum eigenen Schutz verletzen oder sogar töten</p> <p>Bei einem leichteren Angriff darf die Verteidigung nicht schwerwiegender ausfallen als der Angriff (z.B. kein weiterer Angriff, wenn Angreifer am Boden ist)</p>	