

TAE KWON DO – THEORIE (이론 I-Ron)

Notiz: ALLE Beschreibungen werden verbal (mit LAUTEN und DEUTLICHEN Worten), sowie nonverbal (mit Körperbewegungen oder Handzeichen) gemacht!

1. Was bedeutet Tae Kwon Do

Tae bedeutet: Das SPRINGEN, SCHLAGEN und STOßEN mit den FÜßEN (Fußtechniken):

Kwon bedeutet: Das SCHLAGEN und STOßEN mit den FÄUSTEN

Do bedeutet: „Lehre“ oder auch „Weg“, auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen.

2 . Wie heißt der Trainingsraum auf koreanisch?

Dojang

3 . Wie heißt der Trainingsanzug auf koreanisch?

Dobok

4. Was bedeutet Meister koreanisch?

Sabomnim

5. Was bedeutet Bruchtest auf koreanisch?

Kyukpa

6.Was bedeutet Selbstverteidigung auf koreanisch?

Hoshinsul

7.Was bedeutet Freikampf auf koreanisch?

Kyorugi

8.Was ist die Bezeichnung für Taekwondo-Praktizierende?

Taekwon-In („In“ ist eine Bezeichnung für „Mensch“ im Koreanischen.)

9.Was ist die Korea Taekwondo Association (KTA)?

Die KTA, Korea Taekwondo Association, ist die erste Taekwondo Organisation in Korea.

Sie wurde im Jahr 1959 gegründet um die 9 Klans der Kampfkunst und deren Stile (9 Kwans) in Korea zu vereinen.

10. Was ist Kukkiwon?

Der Kukkiwon, auch bekannt als Welt-Taekwondo-Hauptquartier (*World Taekwondo Headquarters*), und Standort der Welt-Taekwondo-Akademie (*World Taekwondo Academy*) ist die offizielle Taekwondo-Regierungsorganisation Südkoreas.

11. welchen Sinn haben die Formen („Poomsae“)?

Üben von festgelegten Bewegungsabläufen, Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner

12. Wozu dient die Partnerübung „Ein-Schritt-Kampf (ilbo Taeryon)?

Üben von Angriff und Verteidigung; Distanzgefühl; genaues Ausführen der Technik

13. Welchen Sinn haben die Prätzenübungen?

Technikschulung; trainieren der Schlaghärte und Genauigkeit

14. Welche Vorteile gegenüber anderen Kampfsportarten hat TKD?

Im TKD dominieren die Fußtechniken, sie haben eine größere Reichweite und Wirkung als Handtechniken.

15. Wann erfolgt im Training eine Verbeugung?

Beim Betreten bzw. Verlassen des Dojangs – zu Beginn / Ende einer Übung und gegenüber dem Trainingspartner

16. Der Dobok muss gerichtet werden. Wie ist zu verfahren?

Man dreht sich um und beseitigt den Mangel am Dobok.

17. Was kann man über die Aufstellungsform im Taekwondo sagen?

bei der Erstaufstellung stehen die **höchsten Gürtelgrade** (aus der Sicht der Schüler) **vorne rechts**. Besitzen Sportler den gleichen **Gürtelgrad**, so steht der **dem Verein am längsten zugehörigen** an dieser Stelle. Er ist zugleich für das Kommando „Achtung-Grüßen“ und der Trainingsleitung bei Abwesenheit des Trainers verantwortlich. Die **weiteren (hinteren) Reihen** werden ebenfalls wieder **rechts beginnend** aufgefüllt.

18. Ist Taekwondo eine Olympische Disziplin?

Ja, seit 2000 in Sydney

19. Wie lauten die 5 Grundsätze von TKD?

Höflichkeit – Integrität – Durchhaltevermögen – Selbstdisziplin – Unbezwinglichkeit

20. Nenne die Namen der verschiedenen Disziplinen im TKD (5 Disziplinen):

Form („Poomsae“), Freikampf („Kyorugi“), Bruchtest (Kyokpa), Selbstverteidigung (Hoshinsul), Ein-Schritt-Kampf (ilbo Taeryon)

21. Wie wird der Körper im TKD unterschieden?

OLGUL: (Gesicht) vom Kehlkopf aufwärts.

MOMTONG: (Oberkörper) Zwischen Kehlkopf und Bauchnabel.

ARAE: (Unterkörper) Vom Bauchnabel abwärts.

22. Was bedeutet „MAGKI“ ?

Magki bedeutet **Abwehr/Block**

-> (also: s.o.) **OlgulMAGKI:** Gesichtsabwehr;

MomtongMAGKI: Oberkörperabwehr;

AraeMAGKI: untere Abwehr

23. Was bedeutet „AN“ und was bedeutet „BAGKAT“ ?

AN: „innen“, oder „nach innen“

BAGKAT: „draußen“, oder „nach außen“

-> (also: s.o.) **MomtongANmagki:** Oberkörperblock von außen nach INNEN

MomtongBAGKATmagki: Oberkörperblock von innen nach AUßEN

24. Was bedeutet TCHIRIGI?

Tchirigi bedeutet **FAUSTSTOß!**

-> (also: s.o) **MomtongTCHIRIGI**: OberkörperFAUßSTOß

25. Was bedeutet TCHAGI?

Tchagi bedeutet **TRITT!**

(Notiz: Jeder Tritt wird ohne Pratze, also als Schattentritt, als „High-Heel“ Tritt ausgeführt. Die Zehen werden nach oben gezogen und man trifft mit dem FUßBALLEN auf das Ziel auf! AUßNAHME ist der PALTUNG-TCHAGI)

Notiz: Die 8 .Kup Prüflinge müssen nur die Tritte bis **NAERYO-TCHAGI** können.
Also die Bezeichnungen, die Beschreibungen und wie es genau ausgeführt wird.

Ap-TCHAGI: Gerader Tritt gegen den Kehlkopf oder das Kinn. (AP bedeutet GERADE).

OLIGI: Gerades Bein hoch und dann mit zusätzlicher Kraft nach unten schwingen. Mit der Hacke das Ziel treffen (beim Schattentreten. Beim Freikampf oder Sparing mit der Fußsohle).

AN-OLIGI: gerades Bein von außen nach innen schwingen.

BAGKAT-OLIGI: gerades Bein von innen nach außen schwingen.

PALTUNG-TCHAGI: seitlicher Peitschentritt mit dem **Fußrücken** gegen die Oberkörper-Seite des Gegners

DOLYO-TCHAGI: seitlicher Peitschentritt gegen die Schläfe des Gegners.

YEOP-TCHAGI: Seitlicher STOßtritt gegen den Oberkörper, Kehlkopf oder das Gesicht des Gegners.

Mit der **FUßAUßENKANTE** den Gegner treffen und Zehen dabei nach oben ziehen.

NAERYO-TCHAGI: „Axttritt“ Das Bein wird nach oben gezogen und mit viel Kraft wie eine Axt von oben nach Unten auf den Gegner „geschleudert“. (Upgrade vom OLIGI s.o.). Mit der Hacke auf die Stirn/Nase/Brust des Gegners.

HURIO-TCHAGI: Ohrfeigen Tritt. Fängt wie ein Dolyo-Tchagi an, jedoch schnappt man das Schienbein ein und verpasst dem Gegner eine Ohrfeige mit dem Fuß.

TY-HURIO-TCHAGI/TY-HURIGI (oder auch Bandae-Dolyo-Tchagi): fast 360 Grad um die eigene Achse und dabei wird der Fuß in einer beinahe Kreisbewegung, rückwärts, gegen den Kopf des Gegner geschleudert. (schwierigster Tritt).

TYT-TCHAGI: „Pferdetritt“. Der Rückwärtstritt, wobei man sich um die eigene Achse dreht und dann wie ein Pferd mit möglichst graden Rücken den Gegner einen Stoß versetzt. Dabei schielt man über die eigene Schulter.

MOM-DOLYO-TCHAGI: („Turn-Kick“) Der Dolyo-Tchagi über den Rücken und dann über die eigene Achse gedreht. Es wird mit dem hinteren Bein getreten.

TON-DOLYO-TCHAGI: („Tornado-Kick“) Der Mom-Dolyo-Tchagi mit einem vorwärts Schritt davor.

PYTORO-TCHAGI (kor.: „schiefer Tritt“) Der Tritt wird von außen nach innen, mit dem Fuß nach oben angesetzt, wechselt aber in der Mitte der Kniehöhe die Richtung und der Fußtritt wird von innen nach außen ausgeführt.

26. Auf KOREANISCH von 1-10 zählen.

1 Hana, 2 Dul, 3 Saet, 4 Naet, 5 Dasot, 6 Yeoseot, 7 Ilgop, 8 Yeodol, 9 Ahop, 10 Yeol

27. Die 7 Grundstellungen

Notiz: SEUGI bedeutet Stellung!

TCHARYOT: still gestanden (Füße und Beine komplett durchgestreckt und zusammen)

DCHUNBI: „Bereitstellung“ (Füße in einem Abstand von einem Fuß)

BARO: „zurück“ in die Bereitstellung.

SCHI-HYEO: „rührt euch“. Man darf locker so stehen.

1. **JUCHUM-SEUGI:** Breitbeinig. Füße zeigen möglichst nach vorne. In die Knie. Ca. 1m Abstand (**KAMPFSCHREI!!!**)
2. **AP-SEOGI:** „GEHSTELLUNG“. Hüfte gerade. Zehen nach vorne. Hacke des vorderen Fußes auf der Höhe der Zehen des hinteren Fußes (hinterer Fuß maximal 30Grad).
3. **AP-GUBI:** großer Ausfallschritt: Zehen nach vorne. Groß stehen. Vorderes Bein angewinkelt. Hinteres Bein durchgestreckt. Abstand von vorderen bis hinteren Fuß **4 ½ Füße**. Hinterer Fuß maximal 30 Grad. **HÜFTE GERADE!!!!**
4. **Duit-GUBI:** Beide Füße auf einer Linie. Hinteres Bein 70% vorderes Bein 30% Körpergewicht. Abstand zwischen vorderen und hinteren Fuß: **2 Fuß**

Ab 7.Kup:

5. **BEOM-SEOGI:** „Tigerstellung“. Vordes Bein 0% und Hinteres BEIN 100% Körpergewicht. Vorderer Zehen berührt mit kaum Gewicht den Boden. Abstand: 1 Faust.
6. **GOA-SEOGI:** „Kreuzstellung“.
7. **HAKDARI-SEOGI:** „Kranichstellung“.

für ALLE:

8. **KYORUGI-STELLUNG: KAMPFSTELLUNG (KAMPFSCHREI!)**

28. Wie schlägt man richtig?

Bei der Faust wird der **DAUMEN angewinkelt**. Man trifft mit den **ERSTEN BEIDEN KNÖCHELN** der Faust auf den **SOLARPLEXUS** des Gegners auf!

Kurz vorm Auftreffen wird die Faust **ROTIERT!!!!** Rotation der Faust!

29. Warum machst du Tae Kwon Do?

(ehrliche Antwort: z.B. Fand ich die Spezialisierung von Fußtechniken beim TKD so interessant. Usw.)

30. Was bedeutet Tae Kwon Do für dich?

(ehrliche Antwort: z.B Taekwondo bildet Körper und Geist weiter, fördert Selbstvertrauen und hilft Aggressionen abzubauen, formt den Charakter und hilft uns, andere Menschen zu akzeptieren, fördert die Beziehung zu unseren Mitmenschen.....

... bla bla bla. Seid kreativ ;D).

VIEL ERFOLG UND FLEISSIG AUSWENDIG LERNEN :D

euer Young-Du