

Weiß-gelber / gelber Gurt (9.+8. Kup)

1.) Woher kommt Taekwondo?

Aus Südkorea

2.) Was heißt Taekwondo?

Tae: Fußtechniken

Kwon: Handtechniken

Do: der Weg, die geistige Entwicklung

3.) Was bedeutet Dojang?

Trainingsraum

4.) Was bedeutet Dobok?

Anzug

5.) Wie heißen die Schülergrade?

Kup 9 – 1

6.) Wie heißen die Meistergrade?

Dan 1 -10 bei Jugendlichen bis 15 Jahre heißt es Poom

7.) Was heißt Tritt / Schlag?

Chagi / Chigi

8.) Wie heißen die Fußtechniken?

Vorwärtstritt --- Ap-chagi

Seitwärtstritt --- Yop-chagi

Drehschlag --- Dollyo-chagi

Abwärtstritt --- Naeryo-chagi

Seitenverkehrter Drehschlag --- Pandae-dollyo-chagi

Gesprungen ----- tymyo

Gedreht ----- toroyo

Gelb-grüner / grüner Gurt (7.+6. Kup)

1.) Was bedeutet Taekyon?

Vorläufer des Taekwondo

2.) Wie heißt der Begründer des modernen Taekwondo?

General a.D. Choi, Hong-Hi

3.) Wie heißt der Notwehrparagraf?

Paragraph 32

Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.

Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

4.) Erkläre das Do!

Der Weg, die mentale Seite des Sports. Es gibt viele Einflüsse aus der Religion Und Philosophie.

Weg zur Selbsterkenntnis, Bewegungsmeditation kommt aus dem Buddhismus.

Do ist gleichbedeutend mit Dao, dem Ying/Yang z.B. Verteidigung – Angriff, Aggression – Zurückweichen, Körper – Geist

General Choi, Hong-Hi beschrieb es mit 5 Begriffen: Höflichkeit, Integrität, Geduld, Selbstdisziplin, Unbeugsamkeit

5.) Was sind Poomse?

Bewegungsformen

Sie werden von alters her benutzt um Techniken zu erlernen, sie zur Abwehr und Angriff nach einem bestimmten Muster zu verbinden. Gleichzeitig werden Bewegung und Atmung aufeinander abgestimmt.

6.) Was ist Hosinsul?

Selbstverteidigung

7.) Wie heißen die Grundstellungen?

Grundstellung --- Moa-Sogi

Achtungsstellung --- Charyot-Sogi

Vorwärtsstellung --- Ab-Gubi

Rückwärtsstellung --- Dwit-Gubi

Reiterstellung --- Kima-Sogi

Grün-blau / blauer Gurt (5.+4. Kup)

1. Wie groß ist die Wettkampffläche?

Kampf: 8 x 8m oder ein Octagon(8eck) mit 3,3m je Seite und 8m in der Diagonale
Poomse: 10 x10m

2. Wie lang sind die Kampf- und Pausenzeiten?

3x2 min und je 1min Pause; Jugend B,C,D: 3 x 1,5min und je 1 min Pause

3. Was braucht man für einen Wettkampf?

Gültiger DTU Pass, Einverständniserklärung wenn Minderjährig,
Gesundheitsattest, weißer Dobok, Schutzkleidung (Kampfweste, Kopfschutz,
Tiefschutz, Zahnschutz, Unterarm- und Schienbeinschoner

4. Was heißt.....?

Charyeot ----	Achtung	Joonbi ---	Achtung/Fertig
Kyongye ---	Verbeugen	Shijak ---	Start
Keuman ---	Ende	Kalyo ---	Trennen
Gesok ---	weiterkämpfen	hong-song---	Sieg rot
chong-song--	Sieg blau		

5. Zähle bis 10 auf koreanisch!

Hana, dul, sett, nett, dasott, yosott, ilgob, yodoll, ahop, yol

6. Was heißt Block?

Makki

7. Wie heißen die Blöcke?

Kreuzblock ---	Otgoro-Makki
Gesichtsblock---	Olgul-Makki
Rumpfblock---	Momtong-Makki
Tiefblock---	Arae-Makki
Handkantenblock--	Sonnal-Makki

8. Erkläre die Koreansiche Flagge!

Das koreanische Wappen ist das rot-blaue Ying-Yang Zeichen. Es diente schon im damaligen Kaiserreich als Nationalabzeichen. Umgeben ist es von 4 Zeichen aus der Pakwaschrift. Sie heißen Himmel, Wasser, Feuer und Erde, gleich den 4 Himmelsrichtungen.

Blau-brauner / brauner Gurt (3.+2. Kup)

- 1. Nach welchem Prinzip wird in der DTU gekämpft?**
Brasilianisches K.O. System
- 2. Wo gelten die Regeln der WOT (Kampf) Wettkampfordnung?**
Der WTF (world taekwondo federation) und der ETU (europäische TU)
- 3. Wer gehört zum Kampfgericht beim Kampf?**
Jury --- für das Kampfgericht verantwortlich
Kampfleiter - auf der Fläche, gibt Kommandos, spricht Verwarnung /Strafpunkte
Aus, leitet den Kampf
Punktrichter-es sitzen 3 an der Kampffläche, bepunkteten die Treffer
- 4. Nenne die Angriffsflächen?**
Rumpf: mit Faust- und Fußtechniken, Rücken ist nicht erlaubt
Kopf: nur mit Fußtechniken, Hals ist nicht erlaubt
- 5. Was heißt Verwarnung, wofür gibt es sie?**
Kyong-go; ½ Pluspunkt für den Gegener
Übertreten der Grenzlinie, Sturz bei Ausführung der Technik (Hand/Knie berührt den Boden), Kampf vermeiden (Rücken zudrehen/beide sin 5 sec inaktiv), festhalten, schieben mit Hand oder Oberkörper, blocken mit Knie, Kopfstoß/Angriff mit Knie, Angriff auf zu Fall kommenden Gegner, unsportliches Verhalten
- 6. Was heißt Strafpunkt, wofür gibt es sie?**
Gam-jeon; 1Pluspunkt für den Gegner
Absichtliches oder gravierendes Fehlverhalten
- 7. Wo gelten die Regeln der WOP (Poomse) Wettkampfordnung?**
Innerhalb der DTU
- 8. Wer gehört zum Kampfgericht bei der Poomse?**
Jury: Koordinierung des Wettkampfes
Punktrichter: es sitzen 5 oder 7 am Rand
- 9. Was wird bewertet?**
Technik: Genauigkeit und Exaktheit, Balance/ Gleichgewicht
Präsentation: Kraft, Rhythmus, Energi
Beides wird getrennt bewertet

Braun-schwarzer Gurt (1. Kup)

1. Erkläre die Bedeutung der Gürtelfarbe!

Weiß:	unbeschriebenes Blatt, rein
Gelb:	Farbe der Erde, erste Wurzeln
Grün:	Wurzeln schlagen aus, Pflanze zeigt sich
Blau:	Pflanze wächst in den Himmel
Braun/rot:	Achtung/Vorsicht
Schwarz:	Kombination aller Farben
1.-3.Dan:	Meisterschüler
4. Dan:	Meister
5.-9.Dan:	Großmeister
10. Dan:	trägt nur der WTF Präsident, er wird ihm mit Amtsantritt Verliehen und muss wieder abgegeben werden

2. Nenne die Bedeutung der Poomse!

Taeguk il-jang --	Himmel und Licht
Taeguk i-jang --	symbolisiert Frohsinn und Fröhlichkeit
Taeguk sam-chang	symbolisiert das Zeichen des Feuers
Taeguk sa-chang--	Donner und Blitze
Tawguk oh-chang--	Symbol des Windes
Taeguk yok-chang--	Das Symbol des Wassers
Taeguk chil-chang--	Das Symbol für Berg
Taeguk pal-chang--	Symbol für Erde
Koryo--	Name einer alten Dynastie

3. Wieso macht man sich warm oder dehnt sich?

Um den Körper auf das Training vorzubereiten. Das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, Muskeln werden gelockert. Dadurch wird das Risiko auf Muskelkrämpfe und Verletzungen an Sehnen, Bänder und Gelenke vorgebeugt.

4. Welche Muskeln sind beim Taekwondo besonders wichtig?

Der Becken- und Beinbereich muss flexibel sein für die verschiedenen Kicktechniken, die charakteristisch sind für Taekwondo.

5. Wie dehne ich richtig?

Langsame Bewegungen, nichts ruckartiges, viele Wiederholungen
Nicht in den Schmerz hinein, es darf nur ziehen und muss während der Dehnung nachlassen

6. Was passiert nach einer Trainingsunterbrechung?

Die Muskulatur kühlt ab, man muss sich erneut erwärmen und dehnen

7. Was passiert nach einem K.O.?

Die Schutzbestimmung besagt, man muss vom Arzt untersucht werden. Der bestimmt ob er eine Sperre verhängt. Die gilt dann für 4 Wochen und wird in den Pass eingetragen.