

Theoretische Prüfungsanforderungen H. Gruber

Allgemeines

1. Verhaltensregeln beim Training / im Dojang

1.1 Verhaltensregeln im Training

- **Welchen Sinn haben Verhaltensregeln bzw. die Dojang-Etikette ?**
Zum eigenen Schutz bzw. zur Verletzungsvermeidung, zur Schulung der Selbstdisziplin.
- **Warum sollte barfuß und nicht mit Schuhen trainiert werden ?**
Zum Erlernen aller Fußtechniken, das Gleichgewichtsgefühl ist besser und als Verletzungsprophylaxe bei Partnerübungen (bei Fußverletzungen, Pilzerkrankungen kann von dieser Regelung abgewichen werden)
- **Warum müssen Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten sein ?**
Verletzungsprophylaxe bei Partnerübungen (Schlagtechniken, Festhalten beim Hosinsul)
- **Warum ist kein Schmuck beim Taekwondo-Training erlaubt ?**
Verletzungsprophylaxe - ein versehender Schlag auf das Ohrläppchen könnte bei einem vorhandenen Ohrstecker schwerwiegende, unter Umständen tödliche Verletzungen nach sich ziehen; Haarspangen könnten zu Kopfverletzungen führen z.B. beim Üben der Fallschule.
- **Dürfen verletzte oder kranke Sportler trainieren ?**
Für kranke oder verletzte Sportler besteht Trainingsverbot! Sportverletzungen müssen vollständig ausgeheilt werden, bevor das Training wieder aufgenommen wird. Eine sportärztliche Untersuchung ist jeden Anfänger anzuraten und für Wettkämpfer ohnehin jährlich Pflicht.
- **Welche Vorteile gegenüber anderen Kampfsportarten hat Taekwondo ?**
Im Taekwondo dominieren die Fußtechniken. Fußtechniken haben eine große Reichweite und auch eine größere Wirkung als z.B. Handtechniken.
- **Wie verhält man sich, wenn man ein Training vorzeitig beendet muss bzw. wenn man zu spät zum Training kommt ?**
Wer das Training vorzeitig beenden muss, informiert seinen Trainer vor Beginn der Trainingsstunde. Wer zu spät kommt, wartet bis der Trainer dem Schüler einen Platz zuweist.
- **Warum sind private Gespräche im Training fehl am Platz ?**
Sie stören allgemein und insbesondere denjenigen, der Taekwondo in seinen Grundformen erlernen will.
- **Was spricht eigentlich für die Ausübung von Taekwondo als Kampfsport ?**
Regeln ermöglichen den sportlichen Vergleich. Durch Regelfestlegungen und durch die Verwendung einer Schutzausrüstung wird das Verletzungsrisiko einer Kampfsportart erheblich gemindert. Taekwondo besitzt weiterhin einen sehr hohen Wert zur Verbesserung aller konditioneller Faktoren und leistet somit auch einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung.

1.2 Verhaltensregeln im Dojang

- **Wie lauten die 5 Grundsätze von Taekwondo ?**
Höflichkeit - Integrität - Durchhaltevermögen - Selbstdisziplin - Unbezwingbarkeit
- **Welche Bedeutung hat der Taekwondo-Anzug (Dobok)?**
Der Dobok entspricht in etwa den Arbeits-, bzw. Kampfanzug der früher in Korea getragen wurde. Heute symbolisiert der Dobok das Erbe und die Tradition des TKD. Das Tragen dieses Anzugs soll den Träger mit Stolz erfüllen TKD ausüben zu dürfen.
- **Darf ein Kup-Grad ein „schwarzes Revers“ tragen ?**
Grundsätzlich ist das Tragen des "schwarzen Revers" erst ab 1. DAN möglich.
- **Was bedeuten die Gürtelfarben ?**
Sie lassen den Grad der Ausbildung erkennen.
Farbschlüssel:

weiß	10/9. Kup
gelb	8/7. Kup
grün	6/5. Kup
blau	4/3. Kup
rot/braun	2/1. Kup
schwarz	DAN-Träger
- **Welche Bedeutung hat die Verbeugung im Taekwondo ?**
Früher bedeutete eine Verbeugung das Ablegen aller privater Gedanken vor dem Training. Der Schüler sollte nun Eindrücke und Erfahrungen sammeln, die im Sinne des DO wirken. Nur so war es ihm möglich den wahren Kampfkunstweg zu finden. Die Verbeugung zur koreanischen Nationalflagge ist jüngeren Datums und steht für die Achtung des Ursprungslandes von TKD.
- **Wann bzw. bei welchen Situationen im Training erfolgt eine Verbeugung ?**
Allgemein betrachtet zur Achtungserweisung untereinander und zur Ehrung der Kampfkunst Taekwondo... - Beim Betreten/Verlassen des Dojangs - Zu Beginn/Ende einer Trainingseinheit gegenüber dem Lehrer/Trainer - Zu Beginn/Ende einer Übung gegenüber dem Trainingspartner
- **Im Taekwondo gibt es eine bestimmte Aufstellungsform. Was kann man darüber sagen ?**
bei der Erstaufstellung stehen die höchsten Gürtelgrade aus Schülersicht vorne rechts - besitzen Sportler den gleichen Gürtelgrad, so steht der dem Verein am längsten zugehörige Sportler an dieser Stelle.
- **Der Dobok muß „gerichtet“ werden. Wie ist zu verfahren ?**
Man dreht sich um und stellt seinen Mangel ab
- **„Prüferworte“ ...** „Jede Kampfkunst fordert Opfer! Training ist keine Ware, die mit (Mitglieds-) Beiträgen erkaufte werden kann! Der Schlüssel zum „DO“ liegt im Lernen. Man kann jederzeit und überall lernen. Auch das Training ist eine Form des Lernens. Sei Vorbild, immer und überall, achte den Lehrer und mißbrauche nicht das Vertrauen, das er in Dich setzt. Betrachte Taekwondo nicht nur als Sport, Taekwondo ist mehr, Taekwondo ist ein Lebensstil!“

Theorieleitfaden für den 10.Kup (weiß)

Prüfungsinhalte:

Verhaltensregeln im Training im Sinne der „Dojang-Etikette“

Mögliche Prüfungsfragen:

Was gehört alles zum guten Benehmen im Dojang / im Training? Nenne Beispiele!

- Komme rechtzeitig zum Training.
- Verneige dich beim Betreten und Verlassen des Dojang.
- Vermeide unnötiges Sprechen während des Trainings.
- Behandle Trainer und Trainingspartner mit Respekt.
- Sei höflich und hilfsbereit.
- Benutze keine Kraftausdrücke.
- Verlasse den Dojang nicht ohne Erlaubnis des Trainers.
- Halte dich stets an die Anweisungen des Trainers.
- Trage einen weißen und sauberen Dobok.
- Trage keine Schuhe (außer mit Erlaubnis des Trainers).
- Trage keinen Schmuck wie z. B. Uhren, Ketten, Ohrringe, etc.
- Trage keine offenen Haare (Haarspange oder Haargummi verwenden).
- Achte auf einen korrekt gebundenen Gürtel.
- Achte auf Körperpflege, besonders Finger- und Fußnägel müssen kurz sein!

Vokabeln:

Deutsch:	Koreanisch:	Aussprache:
Trainingsraum	Dojang	Doschang
Taekwondo-Anzug	Dobok	Dobok
Gürtel	Ty	Ti
Zahlen:		
Eins	Hana	Hana
Zwei	Dul	Dul
Drei	Set	Set
Vier	Net	Net
Fünf	Dasot	Dasot
Sechs	Yosot	Yosot
Sieben	Ilgop	Ilgop
Acht	Yodol	Yodol
Neun	Ahop	Ahop
Zehn	Yol	Yol

Theorieleitfaden für den 9.Kup (weiß-gelb)

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 48 TE)

- Grundschule
- Steppübungen mit oder ohne Partner
- Prätzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Theorie - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Mögliche Prüfungsfragen:

Was ist Taekwondo?

Eine Kampfsportart!

Woher kommt Taekwondo?

Aus Korea!

Was heißt Taekwondo?

Tae = Fuß, stellv. für alle Fußtechniken

Kwon = Faust, schlagen, stoßen, blocken mit der Faust;
stellv. für alle Handtechniken

Do = Geist, Weg, Lehre



Vokabeln:

Deutsch:

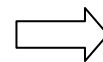
Kampfschrei
Block
Abwärtsblock
Aufwärtsblock
Vorwärtskick

Koreanisch:

Kihap
Makki
Naeryo-Makki
Olgul-Makki
Ap-Chagi

Aussprache:

Kihap
Makki
Nerio-Makki
Olgul-Makki
Ab-Tschagi



Theorieleitfaden für den 8.Kup (gelb)

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 48 TE seit dem 9. Kup - 1 TE = 45min)

- Grundschule
- Steppübungen mit oder ohne Partner
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung - Ausweichen gegen Handangriffe - selbst zupacken und festhalten
- Theorie - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

Mögliche Prüfungsfragen:

Welchen Sinn hat das Pratzentraining?

Üben von korrekter Technik, Schlaghärte und Treffsicherheit.

Was bedeutet sinngemäß das Recht auf Notwehr?

Wenn ich (oder jemand anders) angegriffen werde, darf ich den Angriff abwehren. Wenn der Angriff abgewehrt ist, endet die Notwehr (kein Nachschlagen!)

Vokabeln

Deutsch:

Fauststoß

Spanntritt

Abwärtsfussschlag

(Fuss) Stellung

Kurze Vorwärtsstellung, Schrittstellung

Lange Vorwärtsstellung

Reiterstellung

Koreanisch:

Kwon-Jirugi

Paltung-Chagi

Neryo-Chagi

Sogi

Ap-Sogi

Ap-Gubi-Sogi

Juchum-Sogi

Aussprache:

Kwon-Tschirugi

Paltun-Tschagi

Nerio-Tschagi

Sogi

Absogi

Abgubi-Sogi

Tschutschum-Sogi



Theorieleitfaden für den 7.Kup (gelb-grün)

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 48 TE seit dem 8. Kup - 1 TE = 45min)

- Grundschule
- 1. Form
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung - einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention;
- Theorie
- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des Taekwondo

Mögliche Prüfungsfragen:

Welchen Sinn haben die Formen im Taekwondo? Übung von Bewegungsabläufen, Kampf gegen unsichtbare Gegner.

Wozu trainiert man "Einschrittkampf"? Üben von Angriffs- und Verteidigungs-Bewegungsabläufen, Distanzgefühl, genaue Techniken

Vokabeln

Deutsch:

Block in der mittleren Angriffsstufe
Springen; im Sprung ausgeführt
Selbstverteidigung
Einschrittkampf
Achtung
Vorbereiten
Grüssen
Beginnen
Pause, Trennen
Ende
Form
Erste Form

Koreanisch:

Momtong-Makki
Tymien
Hosinsul
Ilbo-Taeryon
Charyeot
Chunbi
Kyongle
Sijak
Gallyo
Guman
Taeguk; Poomse
Taeguk Il Jang

Aussprache:

Momtong-Makki →
Tümien
Hosinsul
Ilbo-Tärion
Tschajott
Tschunbi
Kionge
Sischak
Gallio
Guman
Teguk ; Pommse
Teguk Il Tschang



Theorieleitfaden für den 6.Kup (grün)

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 48 TE seit dem 7. Kup - 1 TE = 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 2. Form
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)
- Theorie - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

Mögliche Prüfungsfragen:

Wofür sind die sogenannten Steps?

Bewegen im Kampf, Ausweichen, Distanz verlängern oder verkürzen.

Welche Steps kennst Du?

1-Step, 2-Step, Gleit-Step, Kreuz-Step, Auslagenwechsel

Vokabeln

Deutsch:	Koreanisch:	Aussprache:
Schülergrad	Kup	Kup
Meistergrade	DAN	DAN
"Kinderschwarzgurt"	Poom	Pom
Meister, Lehrer	Sabom	Sabom
Großmeister	Sabom-Nim	Sabom-Nim
Zweite Form	Taeguk I-Chang	Teguk I-Tschang
Rückwärts	Dwi	Dwi
Rückwärts-Tritt (Eseltritt)	Dwit-Chagi	Dwit-Tschagi
Ordnungszahlen:		
erste	Il	
zweite	I	
dritte	Sam	
vierte	Sa	
fünfte	Oh	

Theorieleitfaden für den 5.Kup (grün/blau)

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 48 TE seit dem 6. Kup - 1 TE = 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 3. Form
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (ohne Waffen) - Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Theorie - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

Mögliche Prüfungsfragen:

Nenne die 5 Disziplinen des Taekwondo (deutsch)?

Formenlauf, Freikampf, Bruchtest, Selbstverteidigung, Ein-Schritt-Kampf.

Erkläre den Begriff der Verhältnismäßigkeit im Notwehrrecht.

Die Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein.

Vokabeln

Deutsch:

3. Form
Handkantenblock
Handkante
Rückwärtsstellung, rückwärtige Fußstellung
Schulterbreite(Parallel)stellung
Seitwärtstritt
Fersendrehschlag

Ordnungszahlen:

Sechste
Siebte
Achte
Neunte
zehnte

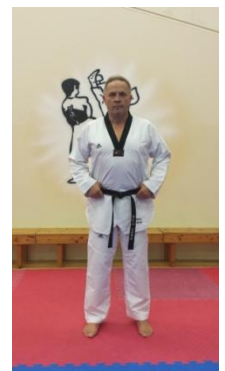
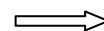
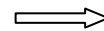
Koreanisch:

Taeguk-Sam-Chang
Sonnal-Makki
Sonnal
Dwit-Gubi-Sogi
Naeranhi (Junbi)-Sogi
Yop-Chagi
Bandaedollyo-Chagi

Yuk
Chil
Pal
Gu
Sib

Aussprache:

Teguk Sam-Tschang
Sonnal-Makki
Sonnal
Dwittgubi-Sogi
Nerani (tschumbi)-Sogi
Jop-Tschagi
Pande-Dollio-Tschagi



Theorieleitfaden für den 4.Kup (blau)

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 64 TE seit dem 5. Kup - 1 TE = 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 4. Form
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung - freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- Ein Bruchtest; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten)
- Theorie - Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen, Wettkampfregele (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

Mögliche Prüfungsfragen:

Nenne die 5 Disziplinen des Taekwondo (koreanisch).

Poomsae / Taeguk, Kyorugi / Chayu-Taeryon ,
Kyokpa, Hosinsul, Ilbo-Taeryon

Erkläre die Begriffe offensiv und defensiv.

offensiv: angriffslustig, aktiv

defensiv: abwartend, auf den Angriff warten

Erkläre die Begriffe offene und geschlossene Kampfhaltung.

Was ist eine Finte?

Ein Täuschungsmanöver, z. B. die Andeutung einer Kickbewegung.

Vokabeln

Deutsch:

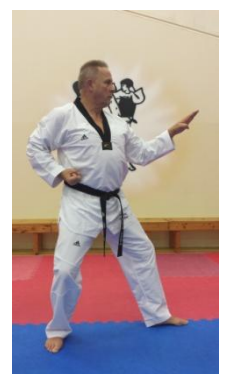
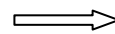
4. Form
einfacher Handkantenblock
Schlag
Fingerspitze
Fingerspitzenstoß
Faustrücken
Faustrückenschlag
Unterarm
Unterarm-Block
Handkanten-Schlag
Bruchtest
Freikampf

Koreanisch:

Taeguk-Sa-Chang
Han-Sonnal-Makki
Chigi
Sonkut
Sonkut-Chigi
Rikwon
Rikwonchigi
Palmok
Palmok-Makki
Sonnal-Chigi
Kyok-Pa
Chayu-Taeryon (kyorugi)

Aussprache:

Teguk Sa-Tschang
Han-Sonnal-Makki
Tschigi
Sonkut
Sonkut-Tschigi
Rikwon
Rikwontschigi
Palmok
Palmok-Makki
Sonal-Tschigi
Kjok-Pa
Tschayu-Tärion (kirugi)



Theorieleitfaden für den 3.Kup (*blau/braun*)

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 64 TE seit dem 4. Kup - 1 TE = 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 5. Form
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung - Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz - Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage - Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Alter beachten)
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.
- Theorie ; siehe 4. Kup

Mögliche Prüfungsfragen:

Was ist eine Wettkampf-Strategie?

Die Art, einen Kampf zu führen

Welche Wettkampf-Strategien kennst Du?

offensiv oder defensiv

Was sind die erlaubten Trefferflächen?

Fuß und Faust zum Rumpf (Weste), Fuß zum Kopf

Wie groß ist die Wettkampf-Fläche, wie groß die Kampf-Fläche?

10 x 10 m, 8 x 8 m

Wie lange wird gekämpft?

Kinder u. Jugend: 3 x 1,5 Minuten,

ab 14: 3 x 2 Minuten

Vokabeln

Deutsch:

5. Form

Ellenbogen

Ellenbogenstoß

Blau

Rot

Sieger blau

Sieger rot

Weiterkämpfen

Verwarnung

Minuspunkt

Koreanisch:

Taeguk-Oh-Chang

Palgup

Palgup-Chigi

Chung

Hong

Chung-Seung

Hong-Seung

Kye-sok

Kyongo

Kam-Jeom

Aussprache:

Teguk O-Tschang

Palkup

Palkup-Chigi

Tschung

Hong

Tschung-Sung

Hong-Song

Gesok

Kiongo

Kamtschon

Theorieleitfaden für den 2.Kup (braun)

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 64 TE seit dem 3. Kup - 1 TE = 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 6. Form
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten) - Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen - Freie Abwehr gegen Stockangriffe - Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.
- Theorie - Trainingslehre; ansonsten siehe 3. Kup

Mögliche Prüfungsfragen:

Wieviele Punkte erhalte ich für:

- | | |
|---|----------|
| a) Treffer auf die Weste? | 1 Punkt |
| b) Treffer auf die Weste, Kick aus der Drehung? | 2 Punkte |
| c) Treffer Fuß zum Kopf? | 3 Punkte |
| d) Treffer Drehkick zum Kopf? | 4 Punkte |

Unterscheide "Ausweichen von der Linie" und "Ausweichen auf der Linie" Vor einem Angriff zur Seite ausweichen, von einem Angriff in gerader Linie nach hinten ausweichen

Wer hat Taekwondo seinen Namen gegeben ?

General Choi-Hong-Hi

Wann und wo wird der Name Taekwondo geschaffen ?

Am 11.04.1955 in Korea

Seit wann gibt es Taekwondo in Deutschland?

1965

Wann wurde die Deutsche Taekwondo Union (DTU) gegründet ?

1981 unter Präsident Heinz Marx

Ist Taekwondo Olympische Disziplin ?

Ja, seit 2000 in Sidney (Australien).

Vokabeln

Deutsch:

6. Form
Halbkreis-Fußschlag
Kreuzblock

Koreanisch:

Taeguk-Yuk-Chang
Dollyochagi
Hecheomakki

Aussprache:

Teguk Juk-Tschang
Duljo-Tschagi
Hechio-Makki

Theorieleitfaden für den *1.Kup (braun/schwarz)*

Prüfungsinhalte:

(Vorbereitungszeit mindestens 96 TE seit dem 2. Kup - 1 TE = 45min)

- Überprüfung des Vorprogramms
- 7. Form
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung (Alter beachten) - Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot - Abwehr von Überraschungsangriffen
- Zwei Bruchtests; der Anwärter hat die freie Auswahl (Alter beachten) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.
- Theorie - Trainingslehre; ansonsten siehe 2. Kup

Mögliche Prüfungsfragen:

Nenne Beispiele, warum Verwarnungen ausgesprochen werden können.

Übertreten der Grenzlinie, Kampf- Vermeidung, Fallenlassen, Fassen/Halten/Klammern/Schieben des Gegners, Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie, Schlagen ins Gesicht mit Hand/Faust, Unsportliches Verhalten, Anheben des Knies, Inaktivität, Vortäuschen von Verletzungen, Absichtliches Angreifen unterhalb der Hüfte

Nenne Beispiele, wofür es Minuspunkte gibt.

Absichtlicher Angriff nach Kampfunterbrechung, Angriff auf zu Fall kommenden Gegner, Absichtliches Werfen, Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht, Behinderung des Kampfes durch Kämpfer oder Coach, Grobes unsportliches Verhalten (Kämpfer oder Coach)

Auf welche Art kann man einen Kampf gewinnen?

KO, Kampfleiter-Abbruch, Nach Punkten / Überlegenheit (12 Punkte mehr, als der Gegner), Aufgabe, Disqualifikation, Strafmaßnahme des Kampfleiters

Vokabeln

Deutsch:

7. Form

Tigerstellung

Koreanisch:

Taeguk-Chill-Chang

Bom-Sogi

Aussprache:

Teguk Tschill-Tschang

Bom-Sogi

