

# Prüfungsordnung



## **Taekwondo TSV Wolnzach e.V.**

**Prüfungsprogramm der jeweiligen Kup's**  
(Stand: 08.01.2019)

---

### **10. Kup ( weiß ) mind. 20 Einheiten / 2 Monate zum 9. Kup**

1. Theorie  
Erklärung Begriff Taekwondo und Grundwortschatz,  
alle Stellungen und Techniken, die sie/er schon  
ausführen kann.
2. Kombination 1 bis 3
3. Stepschule: Ein-Step, Rück-Step und X-Step
4. Beintechniken von hinten  
(Ap Chagi, Paltung Chagi, Dollyeo Chagi)
5. Beintechniken auch auf die Pratze:
  - Ap Chagi
  - Paltung Chagi
  - Dollyeo Chagi
6. Ilbo-Taeryeon (min. 2 Handtechniken)

## 9. Kup ( weiß - gelb ) mind. 20 Einheiten / 2 Monate zum 8. Kup

1. Theorie  
alle erlernten Techniken und alle Beintechniken,  
Notwehrrecht
  2. Kreuzblock 1 bis 3 (beide Richtungen)
  3. Beintechniken:  
Yop Chagi, Dwit Chagi, Paltung Chagi - Dollyeo Chagi,  
Paltung Chagi - Momtong Jireugi (Faust)
  4. Beintechniken auch auf die Pratze:
    - Yop Chagi
    - Dwit Chagi
    - Paltung Chagi – Dollyeo Chagi
    - Paltung Chagi – Momtong Jireugi (Faust)
  5. Ilbo-Taeryeon (2 Hand- und 2 Fußstechniken)
  6. Stepschule: Ein-Step, Rück-Step und X-Step
  7. Eins - Eins (auf Beidfüßigkeit achten)
  8. Hosinsul
    - Festhaltegriffe – nur Befreiung
    - Ausweichen gegen Handgriffe
-

## 8. Kup ( gelb ) mind. 48 Einheiten / 2 Monate zum 7. Kup

1. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüfers)
  2. Theorie  
alle erlernten Techniken und alle Stellungen,  
Notwehrrecht
  3. Taegeuk Il-Jang (1. Form)
  4. Ilbo-Taeryeon  
Angriff links und rechts mit Faust und Fuß
  4. Stepschule:  
Slidestep (vorne u. hinten), Cutstep, Seitstep **(WT)\***
  6. Beintechniken auch auf die Pratze:
    - Einstep Mireo Chagi - Naeryeo Chagi
    - Cutpaltung Chagi - Dollyeo Chagi
    - X-Step - Yop Chagi von vorne - Dwit Chagi
    - Cutpaltung - Dwit Chagi
    - Slidestep von hinten - Dwit Chagi
    - Cutstep - Mireo Chagi
    - Paltung Chagi - Naeryeo Chagi
    - X-Step - Paltung Chagi - Dwit Chagi
  7. Sparringsübungen
    - ein Partner greift an, der andere blockt,  
weicht aus - verkürzt ohne zu kicken **(WT)\***
  8. Eins - Eins / Zwei - Zwei
  9. Hosinsul
    - Festhaltegriffe - nur Befreiung
    - Einfache Übungen aus der Fallschule
-

## 7. Kup ( gelb - grün ) mind. 48 Einheiten / 2 Monate zum 6. Kup

1. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüfers)
  2. Theorie  
alle erlernten Techniken und alle Blocktechniken,  
Notwehrrecht
  3. Taegeuk I-Jang (2. Form)
  4. Ilbo-Taeryeon  
mit Angriff Faust und Fuß links/rechts
  5. Stepschule:  
Dreh-Step, Dwit Chagi-Step und Ap Chagi-Step (WT)\*
  6. Beintechniken auch auf die Pratze:
    - X-Step - Dwit Chagi - Paltung Chagi
    - Paltung Chagi - Dreh-Step - Dollyeo Chagi
    - Vorderes Bein Konter Yop Chagi - Dwit Chagi
    - Cutdollyeo Chagi - Dwit Chagi
    - Konter Dwit Chagi
    - Drehstep - Cutpaltung Chagi - Paltung Chagi
    - Konter - Dwit Chagi - Dollyeo Chagi
    - Ap Chagi-Step - Dollyeo Chagi - Dwit Chagi
    - Naeryeo Chagi - Dwit Chagi
    - Cutmireo Chagi
  7. Sparringsübungen
    - Angriff frei **(WT)\***
    - Konter: Ausweichen, Blocken **(WT)\***
    - einfache Konterkicks **(WT)\***
  8. Eins - Eins / Zwei – Zwei
  9. Hosinsul
    - Festhaltegriffe aus der Nahdistanz - ohne Waffen
-

## 6. Kup ( grün ) mind. 48 Einheiten / 2 Monate zum 5. Kup

1. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüfers)
  2. Theorie  
alle erlernten Techniken und alle Stoß- und Schlagtechniken, Notwehrrecht
  3. Taegeuk Sam-Jang (3. Form)
  4. Ilbo-Taeryeon  
kurzer Abstand, Angriff Faust und Fuß links/rechts
  5. Beintechniken auch auf die Pratze:
    - alle Techniken vom 7. Kup wiederholen
    - Cutnaeryeo Chagi
    - Paltung Chagi – Parapaltung Chagi
    - Cutpaltung Chagi - Pandae Dollyeo Chagi
    - Ap Chagi-Step - Paltung Chagi - Pandae Dollyeo Chagi
    - Paltung Chagi hinten absetzen - Pandae Dollyeo Chagi
  6. Stepschule mit Partner **(WT)\***
  7. Pratzenkampf lernen (WT)\*
  8. Sparringsübungen (WT)\*
    - Angriff frei;
    - Konter: Ausweichen, Blocken, Konterkicks frei
  9. Hosinsul
    - Haltegriffe von vorne und hinten, auch Würgen
    - Nah- und mittlere Distanz
-

## 5. Kup ( grün - blau ) mind. 64 Einheiten / 2 Monate zum 4. Kup

1. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüfers)
2. Theorie  
alle erlernten Techniken, Notwehrparagrah,  
WettkampfregeIn, Kommandos
3. Taegeuk Sa-Jang (4. Form)
4. Ilbo-Taeryeon  
- kurzer Abstand, Angriff Faust und Fuß links/rechts
5. Hosinsul (mit Hebel und Festlegung)
6. Beintechniken auch auf die Prätze:  
- Cutpaltung Chagi – Parapaltung Chagi  
- Paltung Chagi vorderes Bein – Cutdollyeo Chagi  
- Parapaltung Chagi - Ttwieo Dwit Chagi  
- Naeryeo Chagi – Doppelpaltung Chagi  
- Im Rückwärtsstepen – Ttwieo Dwit Chagi  
- Cutpaltung Chagi schräg nach vorne  
- Cutpaltung Chagi - Cutdollyeo Chagi  
- Konter Parapaltung Chagi - Dollyeo Chagi
7. Sparringsübungen frei  
- Mit- und Gegenschlagen üben **(WT)\***  
- Bahnenkicken nach Vorgaben **(WT)\***
8. Gyeokpa: ein Brett mit freier Auswahl der Technik

### Beispiele:

Ab Chagi (Vorwärtsfußstoß)

oder

Naeryeo Chagi (Abwärtsfußschlag)

oder

Palkup Chigi (Ellbogenschlag)

#### 4. Kup ( blau ) mind. 64 Einheiten / 2 Monate zum 3. Kup

1. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüfers)
2. Theorie  
Kommandosprache und Trefferpunkte
3. Taegeuk Oh-Jang (5. Form)
4. Ilbo-Taeryeon (kurzer Abstand, auch Sprünge)
5. Hosinsul (**Achtung:** keine Waffen bei U14)
  - Angriff mit Stock
  - Angriff aus der Langen-, Mittleren und Nahdistanz
  - Verteidigung in Bodenlage
6. Beintechniken auf die Pratze, Techniken wie 5. Kup und:
  - Cutnaeryeo Chagi - Doppelpaltung Chagi
  - Cutdoppelpaltung Chagi - Ttwieo Dwit Chagi
  - Cutdollyeo Chagi - Pandae Dollyeo Chagi
  - Drehsprung-Paltung Chagi - Dwit Chagi
7. Snapübungen auf locker gebundene Weste (**WT**)\*
8. Sparring frei (**WT**)\*
  - Bahnenkicken nach Vorgaben (**WT**)\*
9. Gyeokpa: zwei Bretter mit freier Auswahl der Technik

##### Beispiele:

Palkup Chigi (Ellbogenschlag)

und/oder

Sonnal Baggat Chigi (Außenhandkantenschlag)

und/oder

Dollyeo Chagi (Halbkreisfußschlag)

und/ oder

Yop Chagi (Seitwärtsfußstoß)

und/oder

Ttwieo Ab Chagi (gesprungener Vorwärtsfußstoß)

### 3. Kup ( blau - rot ) mind. 64 Einheiten / 2 Monate zum 2. Kup

1. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüfers)
2. Theorie  
Verwarnungen und Minuspunkte
3. Taegeuk Yuk-Jang (6. Form)
4. Ilbo-Taeryeon (kurzer Abstand, auch Drehsprünge)
5. Hosinsul (**Achtung:** keine Waffen bei U14)
  - freie Abwehr aus verschiedenen Distanzen
  - Verteidigung in Bodenlage
  - Angriff mit Stock und Messer
6. Beintechniken auch auf Pratze:
  - Drehsprung-Paltung Chagi - Drehsprung-Dollyeo Chagi
  - Drehsprung-Dwit Chagi - Drehsprung-Paltung Chagi
  - Cutmireo Chagi - Mireo Chagi
  - Drehsprung-Paltung Chagi - Doppelpaltung Chagi
  - Huryeo Chagi von hinten - Cutnaeryeo Chagi
7. Snapübungen auf locker gebundene Weste (**WT**)\*
8. Sparring frei (**WT**)\*
  - Bahnenkicken nach Vorgaben (**WT**)\*
9. Gyeokpa: zwei Bretter mit freier Auswahl der Technik

#### Beispiele:

Palkup Chigi (Ellbogenschlag)

oder

Baro, bzw. Bandae Jireugi (Fauststoß)

Dollyeo Chagi (Halbkreisfußschlag)

oder

Yop Chagi (Seitwärtsfußstoß)

oder

Ttwieo Ab Chagi (gesprungener Vorwärtsfußstoß)



## 2. Kup ( rot ) mind. 96 Einheiten / 2 Monate zum 1. Kup

1. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüfers)
2. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüflings)
3. Theorie  
Geschichte TKD, sportmedizinische Fragen
4. Taegeuk Chil-Jang (7. Form)
5. Ilbo-Taeryeon frei
6. Hosinsul (**Achtung:** keine Waffen bei U14)  
- alle Distanzen, Raumnot, Überraschungsangriffe  
- Verteidigung in Bodenlage  
- Stock- und Messerangriffe
7. Beintechniken auf Pratze (gesamtes Programm)
8. Sparringsübungen frei **(WT)\***
9. Sparring frei **(WT)\***  
- Bahnenkicken nach Vorgaben **(WT)\***
10. Gyeokpa: zwei Bretter mit freier Auswahl der Technik

### Beispiele:

Palkup Chigi (Ellbogenschlag)

oder

Sonnaldeung Chigi (Innenhandkantenschlag)

Pandae Dollyeo Chagi (Fersendrehschlag)

oder

Ttwieo Dwit Chagi (gesprungener Rückwärtsfußstoß)

oder

Ttwieo Dollyeo Chagi (gesprungener Halbkreisfußschlag)

---

\* Alle mit **(WT)** markierten Prüfungsteile sind im Kampftraining zu üben!!!

---

## **Die Brettstärke**

2,5 cm	bei Männern von 18 bis 40 Jahre;
2,0 cm	bei Frauen von 18 bis 40 Jahre, bei Männer ab 50 Jahre;
1,5 cm	bei Jugendlichen (m/w) von 15 bis 17 Jahre, bei Frauen und Männer über 40 Jahre;

Bei Brettern mit einer Soll-Stärke von 2,5 cm und 2,0 cm wird eine Toleranz von plus/minus 0,2 cm eingeräumt.

Sportler unter 15 Jahren dürfen keinen Bruchtest bei einer Prüfung ablegen. Dieses Fach wird in diesem Fall nicht bewertet.

**Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.**

# Theoriezusammenfassung

## 1. Allgemeine Begriffe:

**TAE** = "Fuß"

steht für alle Fußtechniken (springen, stoßen, treten mit den Füßen)

**KWON** = "Faust"

steht für alle Hand- und Armtechniken

**DO** = "Weg"

ist der philosophische Hintergrund aller asiatischen Kampfkünste. Das **DO** geht weit über das rein Sportliche hinaus und soll im geistigen und körperlichen Reifeprozess jedes einzelnen Aktiven erkennbar sein. So schult "**TAEKWONDO**" Geist und Körper.

<b>Dochang</b>	Schule / Trainingshalle	<b>Dobok</b>	Anzug
<b>Ilbo-Taeryeon</b>	Einschritt-Kampf	<b>Ty (Ti)</b>	Gürtel
<b>Ibo-Taeryeon</b>	Zweischrittkampf	<b>Sabum</b>	Lehrer
<b>Hosinsul</b>	Selbstverteidigung	<b>Wen</b>	links
<b>WT</b>	World Taekwondo	<b>Oreun</b>	rechts
<b>DTU</b>	Deutsche Taekwondo Union	<b>Gyeokpa</b>	Bruchtest
<b>BTU</b>	Bayerische Taekwondo Union	<b>Chagi</b>	Tritt
<b>Kukkiwon</b>	Taekwondo Zentrale (alt)	<b>Seogi</b>	Fußstellung
<b>Taekwondowon</b>	größte Trainingszentrum der Welt	<b>Chigi</b>	Schlag
<b>Sitz des Kukkiwon</b>	Seoul (Südkorea)	<b>Makgi</b>	Block
<b>Meistergrad</b>	DAN (Anzahl: 10)		
<b>Schülergrad</b>	Kup (Anzahl: 10)		

**Taekwondo** festigt mein Selbstvertrauen und schafft die Voraussetzung sich wirkungsvoll gegen einen Angriff zu verteidigen.

Obwohl **Taekwondo** für den laienhaften Betrachter große Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten aufweist, unterscheidet es sich in einigen wesentlichen Punkten von diesen. So ist die **Taekwondo**-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist. Im **Taekwondo** dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

---

## 2. Beintechniken:

<b>Chagi</b>	Tritt
<b>Cut Chagi</b>	gespr. Kick mit vorderem Bein
<b>Ap Chagi</b>	Vorwärtstritt
<b>Paltung Chagi (Bandal Chagi)</b>	Spanntritt
<b>Parapaltung Chagi</b>	Konterspanntritt mit Rückzug
<b>Dollyeo Chagi</b>	Kreistritt
<b>Yop Chagi</b>	Seitwärtstritt
<b>Dwit Chagi</b>	Rückwärtstritt
<b>Mireo Chagi</b>	Schiebtritt (Push-Kick)
<b>Huryeo Chagi</b>	Peitschentritt / Rückschnappkick
<b>Naeryeo Chagi</b>	Tritt von oben nach unten
<b>Pandae Dollyeo Chagi</b>	Fersendrehschlag
<b>Ttwieo Chagi</b>	Sprungtritt
<b>Momdollyeo Yeop Chagi</b>	gedrehter Seitwärtstritt

---

### 3. Stellungen:

<b>Seogi</b>	Stellung
<b>Moa Seogi</b>	Geschlossene Stellung
<b>Naranhi Seogi</b>	Parallele Stellung (Joon-bi Stellung)
<b>Juchum Seogi</b>	Seitwärtsstellung (2 Fußlängen)
<b>Hakdari Seogi</b>	Kranichstellung
<b>Ap Seogi</b>	kleine/kurze Vorwärtsstellung
<b>Ap Kubi Seogi</b>	große/lange Vorwärtsbeugestellung
<b>Dwitkubi Seogi</b>	Rückwärtsbeugestellung
<b>Beom Seogi</b>	Rückbeinstellung (Tigerstellung)
<b>Kkoa Seogi</b>	Überkreuzstellung

---

### 4. Blocktechniken:

<b>Makgi</b>	Block
<b>Area Makgi</b>	Tiefblock
<b>Momtong Makgi</b>	Mittelblock
<b>Olgul Makgi</b>	Gesichtsblock
<b>An Makgi</b>	Block nach innen
<b>Bakkat Makgi</b>	Block nach außen
<b>Sonnal Makgi</b>	Block mit der äußeren Handkante
<b>Sonnaldeung Makgi</b>	Block mit der inneren Handkante
<b>Hansonnal Makgi</b>	Block mit einer Handkante
<b>Batangson Makgi</b>	Handballenblock
<b>Yop Makgi</b>	Seitwärtsblock
<b>Nulleo Makgi</b>	drückendes Blocken

---

## 5. Stoß- und Schlagtechniken:

<b>Stoß</b>	Jireugi
<b>Schlag</b>	Chigi
<b>Stechen</b>	Jjireugi
<b>Momtong Jireugi</b>	Stoß zum Solarplexus
<b>Eolgul Jireugi</b>	Stoß zum Kopf
<b>Jumok Jireugi</b>	Fauststoß
<b>Dollyeo Jireugi</b>	Drehstoß
<b>Yop Jireugi</b>	Seitwärtsstoß
<b>Pyeonsonggeut Jireugi</b>	Fingerstoß
<b>Sonnal Chigi</b>	Handkantenschlag
<b>Sonnaldeung Chigi</b>	Innenhandkantenschlag
<b>Palkup Chigi</b>	Ellbogenschlag
<b>Mureup Chigi</b>	Schlag mit dem Knie

---

## 6. Notwehr:

Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist handelt nicht rechtswidrig.

Notwehr, ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen und rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

Eine rechtmäßige Verteidigung liegt nur dann vor wenn:

1. Der Angriff unmittelbar bevorsteht
2. Der Angriff rechtswidrig ist
3. Der Angriff sich gegen ein Rechtsgut richtet  
(z.B. Leben, Gesundheit, Freiheit, Eigentum)
4. Die Notwehr verhältnismäßig ist.

## 7. Koreanische Kommandos im Wettkampf:

<b>Cha-ryeot</b>	Achtung
<b>Kyeong-rye</b>	Verbeugen
<b>Joon-bi</b>	Fertig (Kampfstellung)
<b>Shi-jak</b>	Start
<b>Kal-yeo</b>	Trennen
<b>Key-sok</b>	Weiterkämpfen
<b>Tscha-u-yang-u</b>	Zusammendrehen
<b>Keu-man</b>	Ende, Stop
<b>Hong</b>	Rot
<b>Chung</b>	Blau
<b>Seung</b>	Sieg / gewinnt
<b>Joo-eui</b>	Ermahnung
<b>Gam-jeom</b>	Minuspunkt
<b>Kye-shi</b>	Zeitstop für max. 1 Minute
<b>Shi-gan</b>	Zeitstop unbegrenzt
<b>Woo-se-girok</b>	Überlegenheitskarte benutzen
<b>Bi Kim</b>	Gleichstand / Unentschieden
<b>1 (Eins)</b>	Han(a)
<b>2 (Zwei)</b>	Du(l)
<b>3 (Drei)</b>	Se(t)
<b>4 (Vier)</b>	Ne(t)
<b>5 (Fünf)</b>	Daseot
<b>6 (Sechs)</b>	Yeoseot
<b>7 (Sieben)</b>	Ilgop
<b>8 (Acht)</b>	Yeodeol
<b>9 (Neun)</b>	Ahop
<b>10 (Zehn)</b>	Yeol

---

## **8. Wettkampf – Trefferpunkte:**

### Trefferpunkte:

Rumpf: Der blau und rot gekennzeichnete Teil der Weste.

Kopf: Der gesamte Kopf ohne Hals und Gesicht.

### Trefferwertung:

Rumpf: Jeder Treffer mit der Faust auf die Weste wird mit einem Punkt gewertet.  
Jeder Treffer mit dem Fuß auf die Weste wird mit 2 Punkten gewertet

Ausnahme: Gedrehte Techniken werden mit 4 Punkten gewertet!

Kopf: Jeder Treffer am Kopf gibt 3 Punkte.

Ausnahme: Gedrehte Techniken zum Kopf werden mit 5 Punkten gewertet!

### Erlaubte Angriffsflächen:

Rumpf: Angriffe auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers.  
Faust- und Fußtechniken sind erlaubt.  
Angriffe auf die durch die Weste ungeschützte Rückenpartie sind nicht erlaubt.

Kopf: Es sind Angriffe nur an den Kopf, nicht aber an den Hals oder Gesicht, mit Fußtechniken erlaubt.



### Erlaubte Techniken:

Fausttechniken: Techniken mit geballter Faust, d.h. mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers. Der Arm muss fast gestreckt und der Schlagwinkel muss unterhalb der Schulter sein.

Fußtechniken: Techniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.

### Offensiv-Strategie:

direkt

- Angriffssicherung
- Kniestellung
- Technik mit Schutzblock
- Ansatzlosigkeit
- Technikkombination
- Distanzarbeit nach Angriff
- geschlossene Seite angreifen

mit Vorbereitung

- Täuschen
- Scheinangriff

### Defensiv-Strategie:

aktiv

- Gegenschlagen
- Mitschlagen
- Nachschlagen

passiv

- Ausweichen
- Verkürzen
- Verlängern
- Schutzblocks

## 9. Wettkampffregeln Vollkontakt:

### Verbotene Handlungen

- a) Strafen für verbotene Handlungen werden vom Kampfleiter ausgesprochen.
- b) Als Strafen werden Gam-jeoms verteilt (Strafpunkt)
- c) Ein Gam-jeom wird als Pluspunkt (+1) für den Gegner gewertet.

### Gam-jeom: Strafpunkte

1 Minuspunkt, bzw. +1 Punkt für den Gegner

#### a) Übertreten der Grenzlinie

Wenn ein kompletter Fuß außerhalb der Kampffläche abgesetzt wird, muss der Kampfleiter sofort einen Gam-jeom aussprechen. Die Wettkampffläche ist 8-eckig und ca. 8x8 Meter groß.

#### b) Hinfallen

Wenn ein Wettkämpfer bei der Ausführung einer Technik, bei einem Angriff stürzt oder mit Hand/Knie den Boden berührt wird immer ein Gam-jeom ausgesprochen.

Stürzt ein Wettkämpfer aufgrund von verbotenen Handlungen seines Gegners, soll nicht der gestürzte Wettkämpfer, sondern sein Gegner bestraft werden.

#### c) Angriff unterhalb der Hüfte

Dieses beinhaltet einen Angriff auf Regionen unterhalb der Taille. Ebenso bestraft werden Angriffe auf Oberschenkel, Knie oder Schienbein des Gegners.

#### **d) Den Kampf vermeiden oder verzögern (inaktiv)**

Wenn ein Wettkämpfer den Rücken zudreht, dem Kampf ausweicht ohne einen Angriff zu beabsichtigen oder wenn beide Kämpfer 5 Sekunden inaktiv sind, soll der Kampfleiter durch Zeichen und verbal mit „Fight“ die Kämpfer zum Kämpfen auffordern. Sollten nach 5 Sekunden die Kämpfer immer noch inaktiv sein, so wird ein Gam-jeom ausgesprochen an:

1. an beide Kämpfer oder
2. An den Kämpfer, der sich rückwärts bewegt

Das Andeuten von Verletzungen oder Schmerzen um Zeit zu gewinnen oder um die gegnerische Aktion als Regelverstoß darzustellen wird bestraft. In solch einem Fall hat der Kampfleiter dreimal, im Abstand von 3 Sekunden, den Kämpfer mit „Stand up“ aufzufordern den Kampf fortzuführen. Weigert sich der Wettkämpfer, wird dieser zum Verlierer erklärt.

Ebenfalls wird ein Gam-jeom ausgesprochen, wenn ein Wettkämpfer nach einer Kampfunterbrechung anfragt sein Equipment zu richten.

#### **e) Fassen, Festhalten, Klammern**

Dieses beinhaltet das Fassen oder Festhalten irgendeines Teiles des gegnerischen Körpers, dessen Kleidung oder Schutzausrüstung mit den Händen. Es beinhaltet außerdem das Fassen/Festhalten von Fuß oder Bein.

#### **f) Anheben oder Blocken mit dem Knie**

Anheben oder Blocken mit dem Knie um sich einem legalen Angriff zu entziehen oder zu behindern. Ebenso wird ein Gam-jeom ausgesprochen, wenn das Anheben länger als 3 Sekunden dauert. Der Fuß muss immer in Westenhöhe sein.

### **g) Angriff nach dem Unterbrechungszeichen**

Dieser Angriff ist extrem gefährlich für den angegriffenen Wettkämpfer und birgt eine hohe Verletzungsgefahr für ihn. Aktionen dieser Art widersprechen dem Geiste des Taekwondo, deshalb sollen alle Attacken, unabhängig von der Schwere, bestraft werden.

### **h) Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust**

Eingeschlossen sind Angriffe mit Hand, Faust, Handgelenk, Arm oder Ellenbogen. Unbestraft bleiben unvermeidbarer sowie selbstverschuldeter Kontakt.

### **i) Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie**

Dieses beinhaltet einen Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie aus nächster Nähe. Die folgenden Aktionen fallen jedoch nicht hierunter und werden nicht bestraft:

- 1) Wenn der Gegner im Moment eines Fußangriffes plötzlich heranstürmt.
- 2) Wenn es unabsichtlich oder als Resultat einer Fehleinschätzung der Distanz erfolgt.

### **j) Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner**

Strafen für diesen Angriff werden gegeben, ohne Berücksichtigung ob die Aktion absichtlich oder unabsichtlich war. Die Strafe wird auch bei einem Versuch ausgesprochen.

### **k) Unsportliches Verhalten**

Unsportliches Verhalten bzw. Missfallensäußerungen des Wettkämpfers oder Coaches können im Sinne des Sports nicht geduldet werden, besonders aber:

- 1) Alle Aktionen der Verzögerung oder Beeinflussung des Wettkampfes
- 2) Kritik am Kampfleiter oder Offiziellen in irregulärer Weise
- 3) Körperliches oder verbales Missverhalten/Beleidigung des Gegners/Coaches, Kampfleiter, Offizielle
- 4) Alle unnötigen bzw. unsportlichen Aktionen Geschieht die Verfehlung in der Pause so wird die Verwarnung in der nächsten Runde registriert.

Im Fall eines absichtlichen oder gravierenden Fehlverhaltens vom Kämpfer oder Coach kann der KL einen Strafpunkt aussprechen.

Wenn der Coach oder Kämpfer unangemessenes grobes Fehlverhalten oder nicht den Anweisungen des KL folgen, kann der KL durch heben der gelben Karte Sanktionen beantragen. Diese Sanktionen werden durch die Schiedskommission festgelegt.

### **Ergebnis des Wettkampfes:**

- Sieg durch Aufgabe
- Sieg nach Punkten
- Sieg durch Disqualifikation (Unsportlichkeit)
- Sieg durch 20 Punkte Unterschied (nach Ende der 2. Runde)
- Sieg durch Sudden Death (Sieger der 4. Runde / goldene Runde)
- Sieg durch Überlegenheit
- Sieg durch Kampfleiter - Abbruch (R.S.C. / KO)
- Sieg durch Strafmaßnahmen des Referees (10 Minuspunkte)

## 10. Sportmedizinische Fragen:

### Warum Aufwärmgymnastik?

Verringerung des Verletzungsrisikos durch:

1. Die Viskosität (Gleitfähigkeit) der Muskulatur wird erhöht
2. Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) wird ausgeschüttet
3. Die Leitfähigkeit des Nervensystems wird erhöht

### Erstversorgung nach Sportverletzung:

#### **P E C H**

**Pause      Eis      Compression      Hochlagern**

### Warum macht man Cool-Down?

Laktat wird dreimal so schnell abgebaut (aktive Erholung),  
Muskulatur verkürzt sich beim Training, deshalb ausdehnen.

---

## **11. Geschichte des Taekwondo:**

Es gibt Beweise, dass es schon vor ca. 2000 Jahren Taekwondo gegeben hat. Damals hieß es Subyokta, Kwonbaek und Taekyn. Im Königreich Koryo (1000 n. Chr.) gelangte Taekyon zum Höhepunkt und wurde danach vergessen und nur noch von einzelnen betrieben.

Während der Besetzung Koreas durch Japan in diesem Jahrhundert wurde Taekwondo mit Karate vermischt.

Nach dem 2. Weltkrieg begann man das Taekwondo neu zu schaffen.

Taekwondo wurde durch General Choi Hong Hi im koreanischen Militär eingeführt.

Nach dem Koreakrieg brachten die Amerikaner Taekwondo in die Staaten und von hier aus wurde Taekwondo in der ganzen Welt verbreitet. Besondere Verdienste zur Verbreitung leisteten General Choi Hong Hi, John Rhee und Kwon Jae Hwa.

Anlässlich der 1. TKD Weltmeisterschaft 1973 wurde die Welt – Taekwondo - Föderation (WTF) gegründet. Seit 1965 gibt es TKD in Deutschland, seit 1968 im Deutschen Judo Bund. Unter der Leitung von Heinz Marx löste sich 1981 die Sektion Taekwondo aus dem Judo - Bund und gründete die Deutsche Taekwondo Union (DTU).

Heinz Marx war der erste Präsident der DTU. Die DTU wurde 1982 in den Deutschen Sportbund (DSB) aufgenommen. Die Bayerische Taekwondo Union (BTU) wurde 1982 gegründet. Die BTU wurde anschließend 1983 in den Bayerischen Landessportverband (BLSV) aufgenommen.

Auf Europaebene gibt es die Europäische Taekwondo Union (ETU). Taekwondo war 1988 und 1992 Vorführdisziplin bei den Olympischen Spielen. Ab dem Jahr 1996 in Atlanta gilt Taekwondo als Olympische Disziplin.