Prüfungsordnung

Taekwondo TSV Wolnzach e.V.

Prüfungsprogramm der jeweiligen Kup's
(Stand: 13.11.2026)

---

10. Kup (weiß) **mit Prüfung auf 9. Kup (weiß-gelb)**
mind. 20 Einheiten

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) **mit Prüfung auf 8. Kup (gelb)**
mind. 20 Einheiten

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 Fußtechniken)
6. Stepschule: Ein-Step, Rück-Step und X-Step
7. Eins - Eins (auf Beidfüßigkeit achten)
8. Hosinsul
   - Festhaltegriffe – nur Befreiung
   - Ausweichen gegen Handangriffe

8. Kup (gelb) **mit Prüfung auf 7. Kup (gelb-grün)**
mind. 48 Einheiten,
davon 5 Technik- und 5 Wettkampf-Einheiten (U18)*

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
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
8. Eins - Eins / Zwei - Zwei
9. Hosinsul
   - Festhaltegriffe - nur Befreiung
   - Einfache Übungen aus der Fallschule

7. Kup (gelb - grün) mit Prüfung auf 6. Kup (grün)
mind. 48 Einheiten
davon 5 Technik- und 5 Wettkampf-Einheiten (U18)*

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
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
   - Konter: Ausweichen, Blocken
   - einfache Konterkicks
8. Eins - Eins / Zwei – Zwei
9. Hosinsul
   - Festhaltegriffe aus der Nahdistanz - ohne Waffen

6. Kup (grün) **mit Prüfung auf 5. Kup (grün-blau)**
mind. 48 Einheiten
davon 5 Technik- und 5 Wettkampf-Einheiten (U18)*

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
7. Pratzenkampf lernen
8. Sparringsübungen
   - Angriff frei;
   - Konter: Ausweichen, Blocken, Konterkicks frei
9. Hosinsul
   - Haltegriffe von vorne und hinten, auch Würgen
   - Nah- und mittlere Distanz- ohne Waffen

5. Kup (grün - blau) mit Prüfung auf 4. Kup (blau)
mind. 64 Einheiten
davon 5 Technik- und 5 Wettkampf-Einheiten (U18)*

1. Vorprüfung (eine Poomsae nach Wahl des Prüfers)
2. Theorie
   alle erlernten Techniken, Notwehrparagraph, Wettkampfregeln, Kommandos

3. Taegeuk Sa-Jang (4. Form)
4. Ilbo-Taeryeon
   - kurzer Abstand, Angriff Faust und Fuß links/rechts
5. Hosinsul
   - Nah- und mittlere Distanz- ohne Waffen
   - mit Hebel und Festlegung
6. Beintechniken auch auf die Pratze:
   - 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
   - Bahnen kicken nach Vorgaben
8. Gyeokpa: ein Brett mit freier Auswahl der Technik

   Beispiele:
   Ab Chagi (Vorwärtsfußstoß)
   oder
   Naeryeo Chagi (Abwärtsfußschlag)
   oder
   Palkup Chigi (Ellbogenschlag)

4. Kup (blau) **mit Prüfung auf 3. Kup (blau-rot)**
mind. 64 Einheiten
davon 5 Technik- und 5 Wettkampf-Einheiten (U18)*

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 aus der Langen-, Mittleren und Nahdistanz
   - Verteidigung in Bodenlage
   - Angriff mit Stock
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. Snap-Übungen auf locker gebundene Weste
8. Sparring frei
   - Bahnen kicken nach Vorgaben
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) **mit Prüfung auf 2. Kup (rot)**
mind. 64 Einheiten
davon 5 Technik- und 5 Wettkampf-Einheiten (U18)*

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. Snap-Übungen auf locker gebundene Weste
8. Sparring frei
   - Bahnen kicken nach Vorgaben
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) **mit Prüfung auf 1. Kup (rot-schwarz)**
mind. 96 Einheiten
davon 5 Technik- und 5 Wettkampf-Einheiten (U18)*

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
9. Sparring frei
   - Bahnen kicken nach Vorgaben
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 Mitglieder ab dem 8. Kup und unter 18 Jahren müssen zur nächsten Prüfung mindestens 5 Technik-Einheiten und 5 Wettkampf-Einheiten vorweisen.

Die Brettstärke

2,5 cm	bei Männern von 18 bis 40 Jahre
2,0 cm	bei Frauen von 18 bis 40 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.

Dochang	Schule / Trainingshalle
Ilbo-Taeryeon	Einschritt-Kampf
Ibo-Taeryeon	Zweischrittkampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
WT	World Taekwondo
DTU	Deutsche Taekwondo Union
BTU	Bayerische Taekwondo Union
Kukkiwon	Taekwondo Zentrale (alt)
Taekwondowon	größte Trainingszentrum der Welt
Sitz des Kukkiwon	Seoul (Südkorea)
Meistergrad	DAN (Anzahl: 10)
Schülergrad	Kup (Anzahl: 10)

Dobok	Anzug
Ty (Ti)	Gürtel
Sabum	Lehrer
Wen	links
Oreun	rechts
Gyeokpa	Bruchtest
Chagi	Tritt
Seogi	Fußstellung
Chigi	Schlag
Makgi	Block

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:

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

---

3. Stellungen:

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

---

4. Blocktechniken:

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

---

5. Stoß- und Schlagtechniken:

Stoß	Jireugi
Schlag	Chigi
Stechen	Jjireugi
Momtong Jireugi	Stoß zum Solarplexus
Eolgul Jireugi	Stoß zum Kopf
Jumok Jireugi	Faustsẗoß
Dollyeo Jireugi	Drehstoß
Yop Jireugi	Seitwärtsstoß
Pyeonsonggeut Jireugi	Fingerstoß
Sonnal Chigi	Handkantenschlag
Sonnaldeung Chigi	Innenhandkantenschlag
Palkup Chigi	Ellbogenschlag
Mureup Chigi	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.

<u>Eine rechtmäßige Verteidigung liegt nur dann vor wenn:</u>

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:

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

8. Wettkampf – Trefferpunkte:

Trefferpunkte:

Rumpf:	Der blau und rot gekennzeichnete Teil der Weste.
Kopf:	Der gesamte Kopf ohne Hals.

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 6 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, 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.

9. Outfit eines Kampfrichters:

a) Kampfrichter auf Landesebene (LKR / BKR)

- Dunkelblaues Sacko
- Graue Anzughose
- Weißes Hemd
- Dunkelblaue Krawatte
- Weiße Socken
- Weiße Schuhe

b) Internationaler Kampfrichter (IR)

- Blaues Sacko
- Weiße Hose
- Weißes Hemd
- Rote Krawatte
- Weiße Socken
- Weiße Schuhe

10. Wettkampfregeln 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.
Außer der Kämpfer wurde aus der Fläche ohne Kampfgeschehen geschoben.
Die Wettkampffläche ist 8-eckig und 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.

Neu: In den letzten 10 Sekunden jeder Runde wird passives Verhalten mit zwei Punkten für den Gegner bestraft.

Als passives Verhalten gelten:

- Übertreten der Grenzlinie
- Hinfallen
- Wegrennen oder Kampfvermeidung (Ducken, Inaktivität)
- Anfordern eines Video-Replays mit der grünen Karte (technisches Problem)

Ergebnis des Wettkampfes im Best-of-Three-Systems

- Sieg durch Abbruch des Kampfleiters (RSC)
- Sieg nach Punkten (PTF)
- Sieg durch Aufgabe (WDR)
- Sieg durch Disqualifikation (DSQ)
- Sieg durch Disqualifikation durch unsportliches Verhalten (DQB)

Im Best-Of-Three-System muss es immer einen Sieger nach jeder Runde geben.

Es gelten hierbei folgende Entscheidungen:

Rundensieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters (PUN)
Ein Kämpfer erhält im Best-of-Three-System das fünfte „Gam-jeom“ in einer Runde, so wird der Gegner zum Sieger dieser Runde erklärt.

Rundensieg durch Punkte Unterschied (PTG)
Sobald ein Punkte Unterschied von 15 Punkte zwischen zwei Kämpfern in einer Runde entsteht, unterbricht der Kampfleiter den Kampf sofort und erklärt für diese Runde den Sieger durch Punktedifferenz.

11. 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 **E**is **C**ompression **H**ochlagern

Warum macht man Cool-Down?

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

---

12. 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. Taekwondo 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.