

# Theorie für Kup-Prüfungen



## 1. Bedeutung Taekwondo

- 1.1 „Tae“ = Fuß  
 „Kwon“ = Faust  
 „Do“ = innerer Weg

### 1.2 Taekwondo lehrt: Bescheidenheit

Demut  
 Respekt  
 Höflichkeit  
 Selbstdisziplin  
 Geduld

## 2. Allgemeines über Taekwondo

### 2.1 Gürtel im Taekwondo:

Gürtelfarbe	Gürtelgrad	Bedeutung
Weiß	10. Kup	Reinheit, Unwissenheit
Weiß-gelb	9. Kup	
Gelb	8. Kup	Boden, Wurzeln
Gelb-grün	7. Kup	
Grün	6. Kup	Pflanze
Grün-blau	5. Kup	
Blau	4. Kup	Himmel
Blau-rot	3. Kup	
Rot	2. Kup	Achtung, Vorsicht
Rot-Schwarz	1. Kup	
Schwarz	1.-9. Dan	Kombination aller Farben

### 2.2 Bedeutung des Verbeugens:

1. Beim Betreten/Verlassen der Halle:
  - Respekt gegenüber Sportart Taekwondo
  - Konzentration auf das Training
  - private Gedanken ablegen
  - Training beendet beim Verlassen
2. An-/Abgrüßen:
  - Respekt gegenüber Trainer und umgekehrt
3. Partnerübungen:
  - gegenseitiger Respekt
  - Aufmerksamkeit gegenüber Partner

- 2.3 Erscheinungsbild: - sauberer weißer Anzug  
 - entsprechende Körperhygiene  
 - kein sichtbarer Schmuck → Verletzungsgefahr!

### 3. Verband und Verein

- 3.1 Verbandsstrukturen: - WT (World Taekwondo)  
 - ETU (Europäische Taekwondo Union)  
 - DTU (Deutsche Taekwondo Union) → Eigentümer des DTU-Pass  
 - TUBW (Taekwondo Union Baden-Württemberg)  
 - Verein (Taekwondo Mühlacker e. V.)

- 3.2 Vereinsstruktur: - 1. + 2. Vorstand und Kassier  
 - Jugendleiter  
 - Sportwart  
 - Abteilungsleiter
- } Verwaltungsrat

### 4. Taekwondo

- 4.1 Elemente des Taekwondo: Grundsichule  
 Formen (Taegeuk/Poomsae)  
 Kampf (Kyorugi)  
 Einstep (Ilbo Taeryon)  
 Selbstverteidigung (Hosinsul)  
 Bruchtest (Kyokpa)

- |                      |           |          |          |
|----------------------|-----------|----------|----------|
| 4.2 Formen: Taegeuk: | Il-Jang   | Poomsae: | Koryo    |
|                      | I-Jang    |          | Keumgang |
|                      | Sam-Jang  |          | Taebaek  |
|                      | Sa-Jang   |          | Pyongwon |
|                      | Oh-Jang   |          | Sipjin   |
|                      | Yuk-Jang  |          | Jitae    |
|                      | Chil-Jang |          | Chonkwon |
|                      | Pal-Jang  |          | Hansu    |
|                      |           |          | Ilyeo    |

- |                            |         |   |                   |
|----------------------------|---------|---|-------------------|
| 4.2 Koreanische Kommandos: | Charyot | - | Achtung           |
|                            | Kyongne | - | Verbeugen         |
|                            | Junbi   | - | Vorbereitung      |
|                            | Sijak   | - | Starten           |
|                            | Guman   | - | Zurück zu Ausgang |
|                            | Baro    | - | Beenden der Übung |
|                            | Kihap   | - | Kampfschrei       |

- |                            |        |   |         |
|----------------------------|--------|---|---------|
| 4.3 Grundlegende Begriffe: | Tritt  | - | Chagi   |
|                            | Schlag | - | Chigi   |
|                            | Stoß   | - | Jireugi |

Block	-	Makki
Stellung	-	Seogi
Unten	-	Arae
Mitte	-	Momtong
Oben	-	Olgul
Eins	-	Hana
Zwei	-	Dul
Drei	-	Set
Vier	-	Net
Fünf	-	Dasot
Sechs	-	Yosot
Sieben	-	Ilgob
Acht	-	Yodol
Neun	-	Ahob
Zehn	-	Yol

#### 4.5 Tritte [1]: Ap Chagi (Vorwärtsfußtritt)

- Trefferfläche ist der Fußballen



#### Yop Chagi (Seitwärtsfußtritt)

- Trefferfläche ist die Fußkante/Ferse



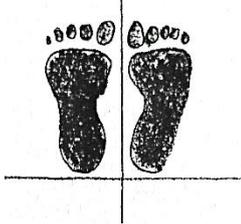
#### Dollyo Chagi (Halbkreisfußtritt)

- Trefferfläche ist der Fußballen

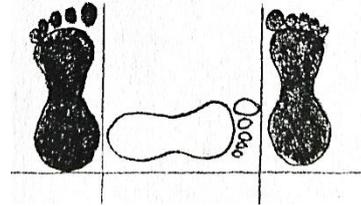


4.5 Stellungen [1]:

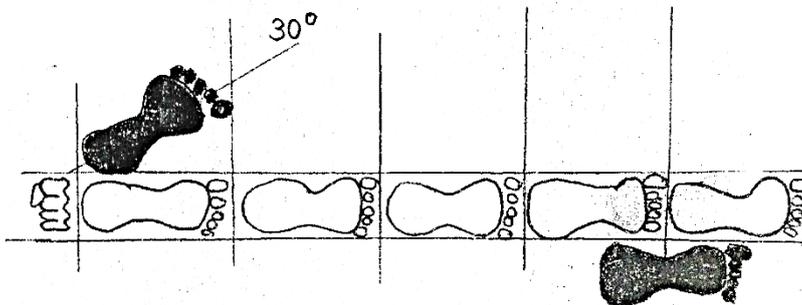
Moa seogi



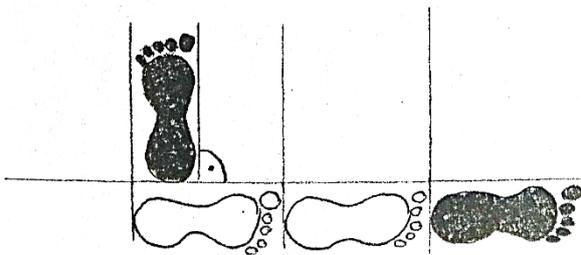
Naranhi seogi



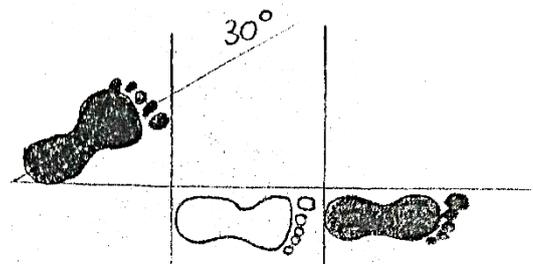
Ap kubi



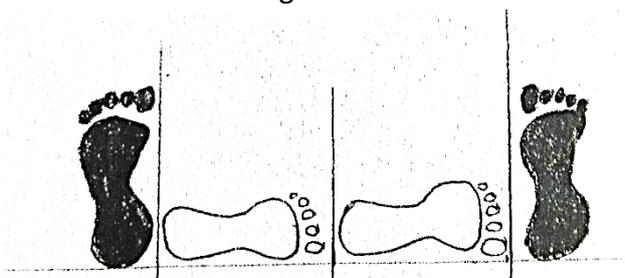
Dwit kubi



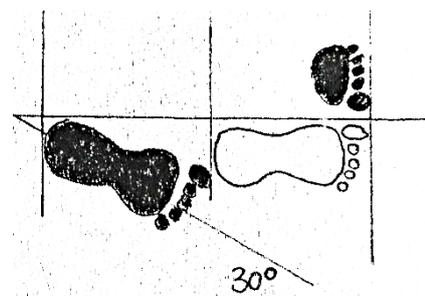
Ap seogi



Juchum seogi



Beom seogi



- 4.6 Fauststoß: - Handgelenk gerade  
- Finger angewinkelt  
- Daumen liegt an Finger an  
- Trefferfläche Knöchel Zeige- und Mittelfinger

## 5. Notwehrparagraph

### § 32 StGB – Notwehr [2]

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig  
(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

## Quellen

[1] Kang, I. & Song, N. 2011: The Explanation of Official Taekwondo Poomsae. Sang-a-Verlag. Seoul.

[2] § 32 StGB – Notwehr. Online verfügbar unter: <https://dejure.org/gesetze/StGB/32.html> (abgerufen am 21.09.2018).