

Taekwondo-Theorie



5 Ziele des Taekwondo

- Selbstdisziplin
- Durchhaltevermögen
- Integrität
- Unbezwingbarkeit
- Höflichkeit

Theorie der Kraft

- Masse
- Schnelligkeit
- Reaktionskraft
- Konzentration
- Gleichgewicht
- Atemkontrolle

Kommandos

- Charyot = Achtung
- Kyung Nae = Verbeugen
- Junbi = vorbereiten
- Si-Jak = Start
- Gezo = Weiter
- Goman = Stop/Ende
- Kalyo = Trennen
- Kyesok = Weiterkämpfen
- Kyongo = Verwarnung
- Gamjeom = Strafpunkt

Koreanische Grundbegriffe

- Gyosa = Meisterschüler (ab 1.Dan)
- Sabum = Meister (ab 4.Dan)
- Dobok = Kampfanzug
- Ty = Gürtel
- Dojang = Trainingshalle
- Chagi = Tritt
- Taerigy = Schlag
- Chirugy = Stoß
- Tulky = Stich
- Makki = Block
- Kihap = Kampfschrei
- Kyok-pa = Bruchtest

Richtungen

- Ap = vorwärts
- Yop = seitwärts
- Dollyo = kreisförmig
- Ollyo = aufwärts
- Sangdan = oben
- Chungsan = Mittig
- Hadan = unten
- Tymeo = gesprungen
- Dora = gedreht
- Pandae = rückwärts

Der Taekwondo-Eid

- Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten
- Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten
- Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen
- Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen
- Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlichen Welt mitzuarbeiten

Koreanische Zahlen

- 1 = hana
- 2 = dul
- 3 = set
- 4 = net
- 5 = daesot
- 6 = yeoseot
- 7 = ilgob
- 8 = yeodeol
- 9 = ahob
- 10 = yeol

(Wichtig hierbei ist, nicht nur die Reihenfolge auswendig zu lernen, sondern jede Zahl einzeln, ohne diese zusammen aufzählen zu müssen, Bsp. "fünf = Dasot")

Tritte

(Für bessere Erklärung Videos auf Online-Dojang empfohlen)



Baldung Chagi (Roundhouse kick)

Standfuß mind. 90° drehen und mit dem Trittbein seitlich mit ausgestreckten Fußspann auf Bauchhöhe treten



Ap Chagi (Front kick)

Trittbein geknickt anheben und dann nach vorne mit angespannten Fuß treten und dabei mit dem Fußballen treffen

Tipp : Beim Bruchtest mit der Ferse



Apchaolligi

Trittbein die ganze Zeit durchgestreckt nach oben auf Kopfhöhe schwingen und unter dem Kinn treffen
Man trifft mit dem Spann oder der Ferse, danach Bein runterziehen und die gekreuzten Armen von Kopfhöhe gestreckt nach unten ziehen



Yeop Chagi (Side kick)

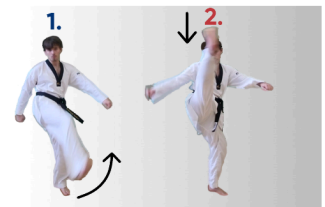
90° mit dem Standfuß drehen und Knie seitlich hochheben, den Standfuß zeitgleich zum Tritt nochmal 90° drehen, seitlich stehen und nach vorne treten und mit der Ferse auf Bauchhöhe treffen



Dollyo Chagi

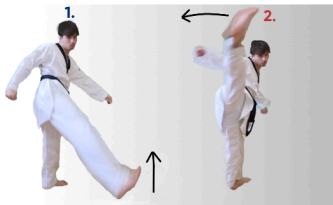
Standfuß mind. 90° drehen und das Trittbein kreisförmig auf Kopfhöhe führen, hierbei wird mit dem Fußballen getroffen

Tipp : Beim Pratzen/Wettkampftraining treffen mit dem Fußspann



Naeryo Chagi (Abwärtskick)

Das Trittbein kreisförmig, über das Standbein auf Kopfhöhe ziehen und von das aus mit der Ferse bzw. Fußballen senkrecht nach unten führen



Pandae Chagi (Hook kick)

Das Trittbein zuerst auf Kopfhöhe führen und von dort aus kreisförmig zurück führen



Dwit Chagi (Back kick)

Um 180° drehen und dabei kurz über die hintere Schulter schauen, dann mit der Ferse auf die Körpermitte zielen



Pandae Dollyo Chagi (Spinning hook kick)

180° Drehung von hinten nach vorne, dabei das Trittbein angewinkelt immer weiter anheben, bis das Ziel in Sicht ist, ab dann das Bein gestreckt zum Ziel führen

Blocks



Hadan-makki

Tiefblock, Blockarm nach vorne angewinkelt und Faust bilden, auf Bauchhöhe und Hand Außenseite zeigt nach oben
Meist genutzte Fußstellung : Chongul Seogi
Erstes auftreten : Grundtechnik/4 Ecken



An palmok-makki

Mittelblock mit der Innseite des Unterarms
Meist genutzte Fußstellung : Hugul Seogi
Erstes auftreten : Grundtechnik/1.Hyong



Bakkat-palmok-makki

Block mit der Außenseite des Unterarms
Meist genutzte Fußstellung : Chongul Seogi
Erstes auftreten : Grundtechnik/3.Hyong



Bakkat palmok Taebi-makki

Vorderarm blockt mit der Außenseite des Unterarms, der hintere Arm schützt den Bauch, beide Hände sind zur einer Faust geschlossen
Meist genutzte Fußstellung : Hugul Seogi
Erstes auftreten : Grundtechnik/4.Hyong



Sudo Taebi-makki

Vorderarm blockt mit der Außenseite des Unterarms, der hintere Arm schützt den Bauch, beide Hände sind geöffnet
Meist genutzte Fußstellung : Hugul Seogi
Erstes auftreten : Grundtechnik/2.Hyong



Chukyo-makki

Hochblock über den Kopf, Blockarm 90 ° angewinkelt, Blockarm Außenseite zeigt nach Innen
Meist genutzte Fußstellung : Chongul Seogi
Erstes auftreten : Grundtechnik/2.Hyong



Heycho-makki

2 Blockarme angewinkelt auf Schulterhöhe, man wehrt einen Würgeangriff ab, Unterarm zeigt nach oben
Meist genutzte Fußstellung : Chongul Seogi
Erstes auftreten : 3.Hyong



Ssang Bakkat Palmok-makki

Vorderarm blockt mit der Außenseite des Unterarms, der Hinterarm schützt den Kopf, beide Hände sind zur einer Faust geschlossen
Meist genutzte Fußstellung : Hugul Seogi
Erstes auftreten : Grundtechnik/4.Hyong



Ssang Sudo-makki

Vorderarm blockt mit der Außenseite des Unterarms, der Hinterarm schützt den Kopf, beide Hände sind geöffnet
Meist genutzte Fußstellung : Hugul Seogi
Erstes auftreten : 5.Hyong



Mongdungji-makki

Beide Hände offen, Daumen abgespreizt von anderen Fingern, Vorderarm auf Bauchhöhe, Hand Außenseite zeigt nach unten, Hinterarm ein bisschen über den Kopf, Hände genau wie Vorderarm nur das die Hand Außenseite nach oben zeigt
Meist genutzte Fußstellung : Hugul Seogi
Erstes auftreten : 6.Hyong



Haddan Kyocho Nullo-makki

Hände geschlossen und Arme übereinander gekreuzt, je nach Seite liegt der entsprechende Arm auf dem anderen auf Bauchhöhe
Meist genutzte Fußstellung : Chongul Seogi
Erstes auftreten : 7.Hyong

Fußstellungen



Narani/ Junbi Seogi

1 Schulter breit
 Füße parallel nach vorne
 Gewicht : 50/50%
 Erstes auftreten : Grundtechnik



Kima Seogi

1,5 Schultern breit
 Füße parallel nach vorne
 Gewicht : 50/50%
 Erstes auftreten : Grundtechnik



Chongul Seogi

1 Schultern breit
 1,5 Schulter lang
 Mit beiden Füßen nach vorne,
 eins nach hinten gestreckt und
 anderes nach vorne leicht angewinkelt
 Gewicht : 50/50%
 Erstes auftreten : Grundtechnik/4 Ecken



Hugul Seogi

0 Schultern breit
 1 Schulter lang
 Hinterbein angewinkelt und der Fuß
 zeigt 90° nach außen
 Vorderbein zeigt nach vorne und ist
 leicht gestreckt
 Gewicht :
 50% auf Vorderbein
 50% auf Hinterbein
 Erstes auftreten :
 Grundtechnik/ 1.Hyong



Moa Seogi

Füße zeigen nach vorne,
 direkt aneinander
 Gewicht : 50/50%
Moa Sogi A wenn geschlossenen Hände zusammen c.a Augenhöhe
 Moa Sogi B wenn geschlossene Hände zusammen unter dem Gürtel
 Moa Sogi C wenn Hände offen auf einander liegen unter dem Gürtel
 Erstes auftreten :
 Begrüßung/Verabschiedung/Grundtechnik
 Moa Seogi A : 4.Hyong
 Moa Seogi B : 6.Hyong
 Moa Seogi C : 8.Hyong



Dwitpal Seogi (Katzenstellung)

0 Schulter breit
 0,5 Schultern lang
 Vorderbein auf Fußballen
 Hinterbein zeigt 90° nach außen,
 Beine nah einander
 Gewicht :
 90% Hinterbein
 10% Vorderbein
 Erstes auftreten : 6.Hyong



Natschan Seogi

(verlängerter Chongul Seogi)
 1 Schulter breit
 2 Schultern lang
 Beide Füße richtung vorne
 Erstes auftreten : 10.Hyong



Kotschon Seogi

(verlängerter Hugul Seogi)
 0,5 Schulter breit
 1,5 Schultern lang
 Vorderbein richtung vorne,
 Hinterbein zeigt 90° nach außen
 Gewicht :
 30% auf Vorderbein
 70% auf Hinterbein
 Erstes auftreten : 8.Hyong

Kups (Schülergrad)

- 10.Kup = Weiß
- 9.Kup = Weiß-Gelb
- 8.Kup = Gelb
- 7.Kup = Gelb-Grün
- 6.Kup = Grün
- 5.Kup = Grün-Blau
- 4.Kup = Blau
- 3.Kup = Blau-Braun
- 2.Kup = Braun
- 1.Kup = Braun-Schwarz

Dan (Meistergrad)

- 1.Dan-3.Dan = Meisterschüler
- 4.Dan-6.Dan = Meister
- 7.Dan-9.Dan = Großmeister
- 10.Dan = Höchste Auszeichnung im Taekwondo, diese wird vom Weltverband für besondere Verdienste in unserem Sport verliehen

Bedeutung der Gürtelfarben

- Weiß = Reinheit, der Schüler ist ein unbeschriebenes Blatt
- Gelb = Repräsentiert die Sonne, der Anfang ist gemacht
- Grün = Leben ist aus den Grundlagen entstanden
- Blau = Der Himmel, die unendliche Weitem der Schüler hat erste Einblicke erhalten, die zum Größeren beflügeln
- Braun = Die Borke des Baumstammes, die Techniken sind gefestigt und der Schüler/in hat sein Ziel fest in Blick
- Schwarz = Steht für das Universum und vereinigt alle anderen Farben

Die 3 größten Taekwondo Organisationen

WT (World Taekwondo) (Wir)

- Gegründet : 28.05.1973
- 204 nationale Verbände
- Über 30 Millionen Mitglieder
- Teil der Olympia im Vollkontakt mit Schutzkleidung (Sparring)
- Laufen Poomsae
- !Wird sind zwar Mitglied im WT-Taekwondo, trainieren jedoch Hyongs statt Poomsae!

ITF (International Taekwondo Federation)

- Gegründet : 22.03.1966
- Training von Hyongs, durchtreten von Brettern, Sparring

Traditional Taekwondo Centers

- Gegründet : 27.09.2014
- Geschichte : Verein folgt den Lehren des Großmeisters Kwon Jae-Hwa, reicht Jahrzehnte zurück
- Kein Fokus auf Wettkampf sondern Traditionelle Inahlte des Taekwondo