

Fragen zur Taekwondo Prüfung

zum 9. Kup (weiß-gelb)

Welche Sportart machst du? - Taekwondo

Aus welchem Land kommt Taekwondo? - Aus Süd Korea

Was musst du beim Training an haben? - Einen Taekwondoanzug und einen Gürtel

zum 8. Kup (gelb)

Wie heißt der Taekwondo Anzug auf koreanisch? - Dobok

Wie heißt der Meister auf koreanisch? - Sabom

Wie heißt die Trainingshalle auf koreanisch? - Dojang

zum 7. Kup (gelb-grün)

Zahlen: - Hana, Dul, Set, Net, Dasot, yeosot, ilgup, yadul, ahop, yul

Ordnungszahlen: - Il, Ih, Sam, Sa, Oh, Yuk, Chil, Pal, Gu, Ship

zum 6. Kup (grün)

Welche Westenfarben gibt es beim Kämpfen? - Rot und Blau

Wie groß ist die Wettkampffläche? - 8x8 meter ggf. im Oktaeder

Welche Treffer sind erlaubt und wieviele Punkte gibt es für welche Treffer?

Weste: Faust (1 Punkt) Tritt (2 Punkte) gedrehter Tritt (4 Punkte)

Kopf: Tritt (3 Punkte) gedrehter Tritt (5 Punkte)

zum 5. Kup (grün-blau)

3 Dinge für die es eine Bestrafung gibt und der Gegner einen Pluspunkt erhält

Knieblock, Klammern, Fläche verlassen, Fallen, Treten nach Kaleyoo, wegdrehen, Schimpfen, Nicht erlaubte Technik (unter Gürtellinie, Faust zum Gesicht usw.) usw.

zum 4. Kup (blau)

5 Dinge für die es eine Bestrafung gibt und der Gegner einen Pluspunkt erhält

s.o.

zum 3. Kup (blau-rot)

Kennen der Bedeutung der folgenden Kürzel:

DTU- Deutsche Taekwondo Union

NWTU- Nordrheinwestfälische Taekwondo Union

WTE- World Taekwondo Europe (Früher ETU, dann ET, nun WTE)

WT- World Taekwondo (Früher WTF)

zum 2. Kup (rot)

3 Namen von Weltmeistern oder Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen

Aus Deutschland:

Rainer Müller Weltmeister 1979, Dirk Jung Weltmeister 1982, Michael Arnd Weltmeister 1987

Aziz Acharki Weltmeister 1995, Faissal Ebnoutalib Olympia Silber 2000, Helena Fromm Olympia Bronze

2012, Yanna Schneider Jugendweltmeisterin 2012, Tahir Gülec Weltmeister 2013

Alexander Bachmann Weltmeister 2017

Was muss man tun um an den Olympischen Spielen Teilnehmen zu können?

Unter den Plätzen 1-5 auf der Weltrangliste stehen oder 1. Platz bei dem Continentalen Olympia Qualifikationsturnier oder 1 oder 2. Platz beim Weltqualifikationsturnier oder Wildcard (Austragendes Land darf 1 Wildcard in ihr Land vergeben, 2 weitere Wildcards werden vom Weltverband vergeben)

Zum 1. Kup (rot schwarz)

Koreanischen Bezeichnungen für alle Stellungen, Tritte, Blöcke und Schläge.

Referat über 1 Seite, Schriftgröße 12 über die Grundsätze des Taekwondo und was diese für dich bedeuten.

Geschichte des Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst. Der Begriff Taekwondo tauchte 1954 zum ersten mal auf. 1956 einigten sich dann die 4 größten Schulen Koreas (Mudo Kwan, Chungdo Kwan, Songmu Kwan und Ohdo Kwan) auf die Bezeichnung Taekwondo. Die Korean Taekwondo Association (KTA) wurde 1959 gegründet, offiziell aber erst 1961 eingetragen. Die ITF wurde erst 1966 von General Choi Hong Hi gegründet. Das ITF Taekwondo ist dem Shootokan Karate sehr ähnlich und unterscheidet sich deutlich vom modernen, olympischen Taekwondo. Die World Taekwondo Federation (WTF) wurde 1973 gegründet und 2017 in World Taekwondo (WT) umbenannt. Taekwondo war 1988 das erste mal bei den Olympischen Spielen als Vorführdisziplin mit dabei und ist seit dem Jahr 2000 offiziell Olympisch.

Die Grundsätze des Taekwondo sind:

Gerechtigkeit

Bevorzuge oder Benachteilige niemanden, nur weil du ihn magst oder nicht magst. Nur wer Gerech ist, erntet Respekt und Anerkennung von anderen.

Ehrlichkeit

Sei nicht nur ehrlich gegenüber anderen, sondern vor allem auch gegenüber dir selbst. Wenn du scheiterst, dann suche nicht die Schuld bei anderen, sondern frage dich, was du tun kannst, damit du beim nächsten mal Erfolgreich/ Erfolgreicher bist. Nur so kannst du an dir selbst wachsen.

Höflichkeit

Begegne jeden mit derselben Höflichkeit und demselben Respekt mit dem auch du selbst begegnet werden möchtest.

Disziplin

Nur wenn du dem Lehrer/Trainer zuhörst und auch die Selbstdisziplin besitzt intensiv und regelmäßig an dir zu arbeiten wirst du deine eigenen Höchstleistungen erreichen können.

Ausdauer

Gib niemals auf, auch wenn es noch so schwer ist, auch wenn du noch so oft fällst, dein Ziel kannst du nur erreichen, wenn du weitergehst.

Die 11 Gebote des Taekwondo

1. Achte deine Heimat

Werfe kein Müll auf die Straße und versuche deinen Ort als schönsten auf der Welt zu sehen

2. Achte deine Eltern

Sie haben dir alles Gegeben. Respektiere, Höre und Hilf deinen Eltern immer so gut es geht

3. Sei deinem Ehepartner treu

4. Achte deine Geschwister

Sei ein Vorbild für deine Jüngeren Geschwister und folge den guten Beispielen der Älteren

5. Sei Loyal zu deinen Freunden

Rede nicht schlecht über sie und füge ihnen keinen Schaden zu

6. Achte das Alter

7. Achte deine Lehrer

Sie wollen dich auf das Leben vorbereiten. Du kannst nur dann Lernen, wenn du deine Lehrer Respektierst und deren Lehren auch annimmst.

8. Töte niemals ungerecht

Auch keine Tiere! Jedes Lebewesen möchte Leben und empfindet Schmerz.

9. Zeige unbeugsame Gesinnung

Bleib bei deiner Überzeugung und ändere deine Meinung nicht wie ein Grashalm im Wind

10. Sei deiner Schule treu

11. Bring zuende was du begonnen hast

Verhalten des Taekwondo Schülers

Der Schüler verbeugt sich beim betreten und Verlassen der Halle. Ebenso vor der Flagge.

Beim Aufstellen steht der höchste Gurt links vom Trainer/ Meister. Bei selben Gurtgrad entscheidet das höhere Alter. Ist das Alter unbekannt, bzw. sind die Schüler etwa gleich Alt, dann entscheidet die Größe. Der höchste Gurt gibt das Kommando "Sabom/Sabonim gye Kyongne" (Grüßt den Meister), woraufhin sich alle Vor dem Trainer/ Meister verbeugen. Hängt in der Halle eine Nationalflagge, so wird diese ebenfalls mit dem Kommando " Guk-gi gye Kyongne" angegrüßt.

Der Schüler sollte sich stets bemühen und im Training sein bestes geben. Nur so kann er seine Leistung verbessern. Auch die höheren Gurte sollten immer weiter an ihre Grundtechniken üben, um sie zu perfektionieren. Desweiteren sollten die Höheren Gurte dazu bereit sein, den niedrigeren Gurten zu helfen. Durch das erklären der Techniken und das entwickeln der eigenen Lehrmethoden wird auch die Technik beim Lehrenden selbst vertieft und begriffen. Ein Sprichwort sagt: Übe eine Technik 1000 mal und du kannst sie ausführen, übe sie 10.000 mal und du wirst die Technik beherrschen, übe sie 100.000 mal und du wirst die Technik verstehen.

Bezeichnung der Techniken und Stellungen



모아 서기
Moa Seogi

Literally,
Gathered Stance
aka Closed Stance



나란히 서기
Narani Seogi

Literally,
Side-by-side Stance
aka Parallel Stance



뒷 굽이
Dwit Gubi

Literally,
Rear Flexible
aka Back Stance



주춤 서기
Juchum Seogi

Horse Riding Stance



앞 서기
Ap Seogi

Literally,
Front Stance
aka Walking Stance



앞 굽이 Ap Gubi

Literally, Front Flexible *aka Long Stance*



꼬아 서기
Kkoa Seogi

Literally,
Twist Stance
aka Cross Stance



범 서기
Beom Seogi

Tiger Stance

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| Arae Makki | Abwehr unten |
| Momtong An Makki | Abwehr Rumpf |
| Olgul Makki | Abwehr Gesicht |
| Dunjemok ap chigi | Faustrückenschlag nach vorne |
| Momtong jirugi | Fauststoß zum Rumpf |
| Sonnal mok Chigi | Handkantenschlag |
| Ap Chagi | Vorwärtstritt |
| Dollyo Chagi | Kreistritt |
| Yop Chagi | Seitwärtstritt |
| Duitchagi | Rückwärtstritt |
| Dora | Wenden |
| Baldeung | Fußspanntritt |