

Kleiderordnung

Der Dobok (Taekwondoanzug) gehört zur Etikette des Taekwondo. So wie auch beim Fußball, Handball, Basketball und jeder anderen Mannschaft einheitliche Trikots getragen werden, so gibt es auch beim Taekwondo eine einheitliche Kleiderordnung. Der Dobok besitzt einen speziellen Schnitt, durch den eine besonders gute Beinfreiheit bei den Tritten gewährleistet werden kann. Spirituell steht der weiße Taekwondo Anzug für die Reinheit und Vollkommenheit des Taekwondo Sports.

Der Gürtel ist mit Stolz zu tragen. Der Gürtel steht für die bisher erbrachte Leistung und Zeit, die du in diesen Sport investiert hast.

Unter dem Dobokoberteil dürfen Mädchen und Frauen ein **weißes** T-Shirt tragen.

Männer und Jungs tragen nichts unter dem Dobokoberteil.

Beim Training sollten die Füße Barfuß sein. Dies kräftigt die Muskulatur im Fuß, fördert die Wahrnehmung in den Rezeptoren und schult die Beweglichkeit. Bei Prüfungen, Turnieren und sonstigen Veranstaltung gilt eine Barfußpflicht. Beim Training können vor allem in kalten Wintermonaten Tumschläppchen oder Taekwondo Schuhe getragen werden. **Keine** Sportschuhe!, da diese über Jahre hinweg durch die Trittbewegungen im Training Schäden im Knie verursachen können.

Die eigene Wertschätzung und die Zugehörigkeit zur Gruppe beginnt mit der korrekten Kleiderordnung im Training. Wer sich nicht an die Kleiderordnung hält, grenzt sich vom Rest der Mannschaft aus und signalisiert, dass er/sie keinen Respekt vor den Trainingskameraden, den Trainern und dem Sport gegenüber hat.

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" an begrüßt.

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. Des Weiteren 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. Ein weiteres Sprichwort heißt: „Trainiere, als würdest du kämpfen, denn du kannst nur so kämpfen, wie du trainiert hast.“ Gehst du im Training jeder Schwierigkeit aus dem Weg, dann wirst du auch im Leben bei jedem Hindernis aufgeben. Wirst du hingegen im Training immer an deine Grenzen gehen, dann wirst du auch im Leben jede Hürde meistern.

Verhalten der Eltern

Eltern können beim Training zuschauen, sollten sich dann aber möglichst ruhig verhalten, um das Training der Kinder nicht zu stören. Laute Unterhaltungen oder Telefonate sind fehl am Platz und stören die Konzentration ihres Kindes. Zudem möchten wir für die Kinder ein freundliches und mental aufbauendes Training bieten. Daher ist es nicht erwünscht, wenn Eltern ihre Kinder von der Bank aus ermahnen, korrigieren oder unter Druck setzen. Loben und die Kinder freundlich anlächeln ist hingegen nicht nur erlaubt, sondern auch gerne erwünscht.

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 anhaben? - Einen Taekwondo Anzug und einen Gürtel

Kommandos und Techniken:

Charyot	Achtung	Füße sind zusammen, Hände seitlich am Körper
Kyongne	Verbeugen	Der Oberkörper wird um 30-90 Grad gesenkt (Je tiefer, umso höflicher)
Chunbi	Bereit machen	Kampfstellung oder Füße Schulterbreit auseinander, Fäuste im Oval
Ap	Vorne	
Dollyo	Dreh	
Yop	Seite	
Duit	Hinten	
Chagi	Tritt	
Olgul	Gesicht	
Momtong	Rumpf	
Arae	Unten	
Makki	Abwehr	
Sogi	Schritt	
Gubi	Stellung	

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

Fußtechniken	Handtechniken	Fußstellungen
Ap Chagi	Olgul Makki	Ap sogi
Dollyo Chagi	Momtong Makki	Ap Gugi
Naryochagi	Arae Makki	Moa Sogi

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

Fußstellungen in der 1. Form benennen:

1.-4. Kurzer Schritt- Ap Sogi

5/6: langer Schritt- Ap Gubi

7.-10: Kurzer Schritt- Ap Sogi

11/12: Langer Schritt- Ap Gubi

13.-16: kurzer Schritt- Ap Sogi

17-18: Langer Schritt Ap Gubi

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 wie viele Punkte gibt es für welche Treffer?

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

Kopf: Tritt (3 Punkte) gedrehter Tritt (6 Punkte)

Notwehrrecht:

1. Abwenden von Angriffen gegen sich selbst oder dritte
2. Prinzip der Verhältnismäßigkeit: Anwenden des geringsten Mittels um den Schaden von sich oder andere Abzuwehren.

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 Kaleyō, 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.

Die 5 Grundsätze des Taekwondo:

Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Disziplin und Ausdauer

zum 3. Kup (blau-rot)

Kennen der Bedeutung der folgenden Kürzel:

DTU- Deutsche Taekwondo Union

TKD NRW- Taekwondo Nordrheinwestfalen

ETU- European Taekwondo Union

WT- World Taekwondo (Früher WTF)

Geistige Hintergründe des Taekwondo (Bedeutung der 5 Grundsätze des Taekwondo)

zum 2. Kup (rot)

3 Namen von Weltmeistern oder Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen

Beispiele von Sportlern/Meistern, die bereits bei uns in Gronau waren:

Aziz Acharki Weltmeister 1995,

Faissal Ebnoutalib Olympia Silber 2000,

Eva Sandersen Mehrfachweltmeisterin und Europameisterin Poomsae und Freestyle

Dong-eon Lee Weltmeister und Asienmeister

Yeonji Kim- Zweifache Weltmeisterin und Asianmeisterin

Kang Jong Kil Militärweltmeister

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 Kontinentalen 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

Erkläre die Technikprinzipien:

Gegenzugbewegung

Brennpunkt

Rotation

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.**

Organisation und Struktur der Verbände

Vereine sind an die Landesverbände angeschlossen. In NRW gibt es die NWTU, TUNRW und die TKDNRW. Wir waren 25 Jahre lang in der NWTU und sind nun in der TKDNRW.

Die Landesverbände sind dem Bundesverband angeschlossen, die DTU.

Zur DTU gehören die jeweiligen Landesverbände der Bundesländer. Einige Bundesländer haben mehrere Landesverbände. Daher gibt es in der DTU auch mehr als 16 Landesverbände.

Die DTU gehört der ETU an. In der ETU sind alle Europäischen Nationalverbände mitglied.

Die DTU und auch die ETU sind Mitglieder der WT. Die WT ist der Weltverband. In ihr sind 210 Nationale Verbände sowie die Kontinentalen Verbände organisiert.

Trainingslehre

Prinzip der Superkompensation

Wenn wir unseren Körper bis zur völligen Erschöpfung trainieren und ihm dann eine entsprechende Pause zur Regeneration geben, dann steigt unsere körperliche Leistungsfähigkeit weiter an.

Prinzip der Trainingssteigerung

Vom leichten zum schweren

Vom einfachen zum komplexen

Pädagogisches Prinzip der freien Entfaltung

Förderung der intrinsischen Motivation

Fokus auf die Entwicklung der Persönlichen Entwicklung

Förderung der Gemeinschaft und Toleranz

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 5 Grundsätze des Taekwondo sind:

Gerechtigkeit

Bevorzuge oder Benachteilige niemanden, nur weil du ihn magst oder nicht magst. Nur wer Gerecht 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 zu ende was du begonnen hast

Die 5 Ziele im Taekwondo

Individuelles Ziel- Ich halte meinen Körper und Geist stark und führe ein rechtschaffenes Leben

Familiäres Ziel- Ich werde mich um meine Eltern sorgen und meine Familie Lieben

Soziales Ziel- Ich respektiere alle Menschen, auch meine Lehrer und alle älteren und bin meinen Freunden treu

Nationales Ziel- Ich werde meinen Nachbarn helfen und mein Bestes für meine Gemeinde und mein Land geben.

Globales Ziel- Ich werde in Harmonie mit der Natur, dem Frieden auf der Welt beitragen und mich für den Wohlstand der Menschheit einsetzen.

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
Momtong An Makki
Olgul Makki

Abwehr unten
Abwehr Rumpf
Abwehr Gesicht

Dunjemok ap chigi
Momtong jirugi
Sonnal mok Chigi

Faustrückenschlag nach vorne
Fauststoß zum Rumpf
Handkantenschlag

Ap Chagi
Dollyo Chagi
Yop Chagi
Dutchagi
Dora
Baldeung

Vorwärtstritt
Kreistritt
Seitwärtstritt
Rückwärtstritt
Wenden
Fuß Spann