

VORWORT

Dieses Skriptum orientiert sich an der Prüfungsordnung des ÖTDV und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Der Sinn des Prüfungssystems liegt in der Wahrung und Vereinheitlichung der Mindestanforderungen an körperlicher, technischer und geistiger Reife, die für die Erlangung der jeweiligen Graduierung erforderlich ist. Der interessierte Taekwondoin findet in diesem Skriptum Unterlagen und Hinweise zur Bewältigung seiner nächsten Gürtelprüfung, einige Aspekte sollen aber auch selbst erarbeitet bzw. verfeinert werden - es ist also, der Philosophie der asiatischen Kampfsportarten entsprechend, gleichsam als Anregung zur Selbstentwicklung und Weiterbildung zu verstehen. Da mit fortschreitender Ausbildung des Sportlers im zeitlich beschränkten Vereinstraining nicht mehr alle Aspekte (physisch und psychisch) ausreichend abgedeckt werden können, ist für eine erfolgreiche Entwicklung unbedingt Eigeninitiative und –training erforderlich. Als Nachschlagewerk sei hier das Taschenbuch „**Richtig Taekwondo**“ von Grossmeister *Kyong Myong Lee* empfohlen, das speziell für die **Poomsetheorie** eine ausgezeichnete Arbeitsunterlage darstellt.

Beachte: Die praktischen Übungen der in diesem Skriptum beschriebenen Prüfungsteile stellen lediglich Mindestanforderungen dar und können bei einer Prüfung, je nach Erfordernis und Ausbildungsgrad, erschwert, abgeändert oder um Teile ergänzt werden!

Für die Anmeldung zu einer Prüfung sind alle im Anhang genannten Voraussetzungen einzuhalten, dementsprechend sind die Vorbereitungszeiten, unter Voraussetzung des entsprechenden Könnens, bei konstantem Trainingsbesuch als Mindestzeiten anzusehen.

1. Durchführung von Prüfungen

1.1. Allgemeines

Unter Berücksichtigung von Alter und physischer Konstitution sind entsprechend der Graduierung technisches Können, sportliche Leistungen und theoretisches Wissen nachzuweisen, weiters ist das persönliche Verhalten des Prüfungsteilnehmers im Verein und in der Öffentlichkeit maßgebend.

Für alle Prüfungen gilt die generelle Bestimmung, dass bei einer Prüfung jeweils nur der nächsthöhere Grad erreicht werden kann. Die nächste Prüfung kann erst nach Ablauf der in der Prüfungsordnung angeführten Frist erfolgen. Eine Ausnahme ist bis zum 7.Kup möglich, wenn ein bei der Prüfung aussergewöhnliches Ergebnis von mindestens 5,5 Durchschnittspunkten erzielt wird – dann kann zum nächsten Gürtelgrad geprüft werden (unter Einhaltung der Vorbereitungszeit).

1.2. Prüfungsergebnis

Für das Bestehen einer Prüfung sind mindestens 4,0 Punkte erforderlich! 1 Punkt keine Leistung

2 Punkte ungenügende Leistung

3 Punkte mangelhafte Leistung

4 Punkte ausreichende Leistung

5 Punkte gute Leistung

6 Punkte überragende Leistung

Jede erforderliche Prüfungsdisziplin wird selbstständig gewertet und in den Prüfungsteilen (siehe 1.4.) lt. PO (Prüfungsordnung) eingerechnet. **Das Ergebnis ergibt die Durchschnittspunkte der einzelnen Prüfungsteile, die für das Bestehen der Prüfung alle positiv absolviert werden müssen!**

1.3.Bewertungskriterien

1.3.1.Poomsae (Formenlauf):

- Rhythmus (*Dongjak* [Einzelbewegung]-*Poom* [Kombination])
- Krafteinsatz
- Genauigkeit
- Ästhetik
- Bewegungsdiagramm
- Geisteseinstellung
- Kihap

1.3.2.Hanbon-Kyorugi (Partnerkampf):

- Blick und geistige Konzentration
- Genauigkeit
- Distanz
- Krafteinsatz
- Kihap

1.3.3.Chayu-Kyorugi (Freikampf):

- Distanz
- Taktik
- Kampftechnik
- Erfüllung der Vorgaben

1.3.4.Kyokpa (Bruchtest):

- exakte Technik
- optimaler Krafteinsatz
- Effizienz

1.3.5.Hosinsul (Selbstverteidigung):

- exakte Technik
- Distanz
- Effizienz
- Befreiungstechniken

1.3.6.Theorie:

- 12 richtige Antworten 6,0 Punkte
- 11 richtige Antworten 5,5 Punkte
- 10 richtige Antworten 5,0 Punkte
- 09 richtige Antworten 4,5 Punkte
- 08 richtige Antworten 4,0 Punkte
- 07 richtige Antworten 3,5 Punkte
- 06 richtige Antworten 3,0 Punkte
- 05 richtige Antworten 2,5 Punkte
- 04 richtige Antworten 2,0 Punkte
- 03 richtige Antworten 1,5 Punkte
- 02 richtige Antworten 1,0 Punkte
- 01 richtige Antworten 0,5 Punkte
- keine richtige Antwort 0 Punkte

1.4. Prüfungsteile

Bei **Kup-Prüfungen** (Farbgürtel) werden die jeweils zu absolvierenden Disziplinen lt. PO einzeln bewertet.

Bei **Poom-Prüfungen** (Kinder- und Jugend-Dan, rot-schwarzer Gürtel) werden die jeweils zu absolvierenden Disziplinen lt. PO in drei Teilen zusammengefasst. Diese sind:

- Teil 1 = Poomse
- Teil 2 = Hanbon und Chayu-Kyorugi
- Teil 3 = Kyokpa und Hosinsul

Die Prüfung zum 3. Poom besteht aus:

- Teil 1 = Poomse
- Teil 2 = Kyokpa und Hosinsul
- Teil 3 = Theorie

Bei **Dan-Prüfungen** werden die zu absolvierenden Disziplinen ebenfalls in drei Teilen zusammengefasst:

- Teil 1 = Poomse
- Teil 2 = Hanbon und Chayu-Kyorugi, Hosinsul, Kyokpa
- Teil 3 = Theorie.

Wird in einem Teil bei der Poom- oder Dan-Prüfung der nötige Punktedurchschnitt nicht erreicht, so kann dieser Teil frühestens nach 3 Monaten Wartezeit bei der nächsten Poom- oder Dan-Prüfung 1 mal wiederholt werden. Bei der Wiederholungsprüfung sind 50% der Prüfungsgebühr zu entrichten.

Festlegung von **Poom** und **Dan**

POOM (unter 15 Jahren [rot-schwarzer Gürtel])

DAN (ab 15 Jahren [schwarzer Gürtel])

2.VORBEREITUNGSZEITEN

Grad	Mind.Alter		Vorbereitungszeit (mind.)	WH - Prüfung
10. Kup	---		8 Wochen	nach 4 Wochen
9. Kup	---		8 Wochen	nach 4 Wochen
8. Kup	---		12 Wochen	nach 6 Wochen
7. Kup	---		12 Wochen	nach 6 Wochen
6. Kup	---		16 Wochen	nach 8 Wochen
5. Kup	---		16 Wochen	nach 8 Wochen
4. Kup	---		20 Wochen	nach 10 Wochen
3. Kup	---		20 Wochen	nach 10 Wochen
2. Kup	---		24 Wochen	nach 12 Wochen
1. Kup	---		24 Wochen	nach 12 Wochen
1. Poom	6 Jahre		36 Wochen	3 Monate
2. Poom	8 Jahre		2 Jahre	6 Monate
3. Poom	11 Jahre		3 Jahre	1 Jahr
1. Dan	15 J.	---	6 Monate	3 Monate
2. Dan	16 J.	15 J.	1 Jahr	3 Monate
3. Dan	18 J.	15 J.	2 Jahre	3 Monate
4. Dan	21 J.	18 J.	3 Jahre	3 Monate
5. Dan	25 J.	22 J.	4 Jahre	3 Monate
6. Dan	30 J.	30 J.	5 Jahre	3 Monate
7. Dan	36 J.	36 J.	6 Jahre	3 Monate

Bei Dan-Prüfungen wird grundsätzlich auf den Prüfungsteil „Theorie“ verzichtet, wenn der Prüfling den Taekwondo-Lehrwart und somit die ÖTDV-TKD-Trainerlizenz „C“ hat.

3.PRÜFUNGSMODUS

Neben allen sonstigen Prüfungsteilen ist das Verhalten des Prüfungswärters im Dojang und während der Prüfung zu beurteilen und in das Ergebnis miteinzubeziehen (Dojang-Etikette)!

3.1.Poomsae

Die Poomsae darf bei vorzeitigem Abbruch bei Kup-Prüfungen zweimal, bei Poom- und Dan-Prüfungen einmal wiederholt werden.

3.2.Kyokpa

Kyokpa (Bruchtest) wird normalerweise mit 3 cm starken Fichtenholzbrettern in der Größe von 30 x 30cm bei der Dan-Prüfung demonstriert. Damen können bei der Dan-Prüfung 2cm starke Fichtenholzbretter verwenden, Poom-Prüfungen erfolgen mit 1,5cm starken Brettern, für Kup-Prüfungen gelten die altersentsprechenden Angaben sinngemäß.

Grundsätzlich wird beim Bruchtestmaterial auf die körperliche Konstitution des Prüfungsteilnehmers Rücksicht genommen. Auch wird der Schwierigkeitsgrad der auszuführenden Technik, bei der Wahl der Stärke des Bruchtestmaterials mit berücksichtigt.

3.3.Hanbon-Kyorugie

Hanbon-Kyorugi (Partnerübungen) wird ohne Stoß, bzw. Schlagkontakt ausgeführt und ist **abwechselnd mit Links- und Rechtsangriffen** auszuführen.

3.4.Chayu-Kyorugie

Chayu-Kyorugi (Freikampf) wird unter Wettkampfbedingungen, d.h. mit entsprechender Schutzausrüstung und Vollkontakt ausgeführt. Als Partner ist ein Gleich- oder Höhergraduierter zu bestimmen.

3.5.Theorie

Theorie beinhaltet dem Prüfungsprogramm gemäß Fragen zu Wettkampf, Poomse, Fachsprache, Philosophie und Etikette, die z.T. beantwortet, z.T. vorgezeigt oder beschrieben werden müssen.

4.Prüfungsprogramm (Mindestvoraussetzungen)

4.1.Prüfungsprogramm – Kup-Grade

10. Kup (gelb) – Vorbereitungszeit 8 Wochen

- Dojang-Etikette (Verhalten im Übungsraum)
- Basistechniken aus dem Stand (Fußtechniken)
- Basistechniken aus den Grundstellungen

9. Kup (gelb) – Vorbereitungszeit 8 Wochen

- Dojang-Etikette (Verhalten im Übungsraum)
- Basistechniken aus dem Stand (Fußtechniken)
- Basistechniken aus den Grundstellungen (Techniken aus Taeguk il-Jang)

8. Kup (grün) – Vorbereitungszeit 12 Wochen

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Il-Jang (1.Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Handtechniken)

7. Kup (grün) – Vorbereitungszeit 12 Wochen

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk I-Jang (2.Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 4 Aktionen (Handtechniken)

6. Kup (blau) – Vorbereitungszeit 16 Wochen

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Sam-Jang (3.Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (Handtechniken)

5. Kup (blau) – Vorbereitungszeit 16 Wochen

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Sa-Jang (4.Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Handtechniken)
- 1 Kyokpa (Bruchtest) nach Wahl des Prüflings: Apchagi oder Naeryochagi
- Theorie: WettkampfregeIn I

4. Kup (braun) – Vorbereitungszeit 20 Wochen

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Oh-Jang (5.Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Handtechniken)
- Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Fußtechniken)
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- 1 Kyokpa (Bruchtest): Yop-chagi.
- Theorie: WettkampfregeIn I, II

3. Kup (braun) – Vorbereitungszeit 20 Wochen

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Yuk-Jang (6.Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Handtechniken)
- Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (Fußtechniken)
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- 1 Kyokpa (Bruchtest): Dwit-chagi.
- Theorie: WettkampfregeIn I, II, Taekwondo – Fachsprache I

2. Kup (rot) – Vorbereitungszeit 24 Wochen

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Chil-Jang (7.Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Handtechniken)
- Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Fußtechniken)
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- 2 Kyokpa (Bruchtest) – nach Vorgabe des Prüfers (1 Handtechnik, 1 Fußtechnik)
- Theorie: Wettkampfgeln I, II, Taekwondo – Fachsprache I, II

1. Kup (rot) – Vorbereitungszeit 24 Wochen

- Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm
- Taeguk Pal-Jang (8.Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- 2 Kyokpa (Bruchtest) – nach Vorgabe des Prüfers (1 Handtechnik, 1 Fußtechnik)
- Theorie: Wettkampfgeln I,II, Taekwondo – Fachsprache I, II, III

4.2.Prüfungsprogramm Poom-Grade (rot-schwarz)

Für Poom- und Dan-Grade wird das Beherrschen aller Prüfungsbestandteile von Kup-Prüfungen, dem Alter und der Konstitution entsprechend, jederzeit vorausgesetzt!

1. Poom - Vorbereitungszeit 36 Wochen, Mindestalter 6 Jahre

- Koryo
- Überprüfung des Kup-Programmes ab dem 4. Kup (1 Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- 2 Kyokpa (Bruchtest) – nach Vorgabe des Prüfers (1 Handtechnik, 1 Fußtechnik)
- Theorie: Wettkampfgeln I, II, III

2. Poom - Vorbereitungszeit 2 Jahre, Mindestalter 8 Jahre

- Kumgang
- Überprüfung des Kup-Programmes ab dem 4. Kup (1 Poomsae)
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- Kyokpa (Bruchtest) – Handtechnik: Sonnal-dung oder Dung-jumok
- Fußtechnik: Twio-Technik;
- Hosinsul: 10 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen
- Theorie: Wettkampfgeln I, II, III

3. Poom - Vorbereitungszeit 3 Jahre, Mindestalter 11 Jahre

- Taebaek
- Überprüfung einer Dan und einer Kup-Poomsae
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- Kyokpa (Bruchtest) – Handtechnik: beliebig freihängend
- Fußtechnik: Twio-Technik;
- Hosinsul: 5 Befreiungstechniken, 5 Waffenabwehrtechniken
- Theorie: Wettkampfgeln I, II, III, Poomsaetheorie (siehe 4.3.)

4.3.Prüfungsprogramm Dan-Grade (schwarz)

1. Dan - Vorbereitungszeit 6 Monate, Mindestalter 15 Jahre

- Koryo
- Überprüfung des Kup-Programmes ab dem 7. Kup (1 Poomsae)
- Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)
- Hosinsul: 8 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen;
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- 2 Kyokpa (Bruchtest) – nach Vorgabe des Prüfers (1 Handtechnik, 1 Fußtechnik)
- Theorie: Wettkampfregele I, II, III (mündlich), Poomsaetheorie (schriftlich: Technikbenennung und –beschreibung, Philosophie der Poomsae, Ablauf, Anzahl der Bewegungen, ...)

2. Dan - Vorbereitungszeit 1 Jahr, Mindestalter 16 Jahre

- Kumgang
- Überprüfung des Kup-Programmes ab dem 5. Kup (1 Poomsae)
- Hosinsul: 10 Befreiungstechniken aus Halte- oder Würgegriffen;
- Chayu-Kyorugi (Wettkampf)
- Kyokpa (Bruchtest) – Handtechnik: Sonnal-dung oder Dung-jumok
- Fußtechnik: Twio-Technik;
- Theorie: Wettkampfregele I, II, III (mündlich), Poomsaetheorie (schriftlich)

3. Dan - Vorbereitungszeit 2 Jahre, Mindestalter 18 Jahre

- Taebaek
- Überprüfung einer Dan- und Kup-Poomsae
- Hosinsul: 5 Befreiungstechniken, 5 Waffenabwehrtechniken;
- Kyokpa (Bruchtest) – Handtechnik: beliebig freihängend
- Fußtechnik: Twio-Technik;
- Theorie: Wettkampfregele I, II, III (mündlich), Poomsaetheorie (schriftlich);

5.Prüfungsinhalte

5.1.Allgemeines

5.1.1.Bedeutung des *Taekwondo*

Taekwondo ist die nationale koreanische Form der fernöstlichen Kampfkünste unter der Philosophie des Zen. In einfacher Übersetzung bedeutet es:

Tae = soviel wie springen, stoßen, treten; steht für Beintechniken

Kwon = wörtlich: Faust; kennzeichnet die Handtechniken

Do = (übers.: Weg, System, Methode) ist der philosophische Hintergrund aller asiatischen Kampfkünste. *DO* geht weit über das rein Sportliche hinaus und soll im geistigen und körperlichen Reifeprozess jedes Aktiven erkennbar sein. Es geht nicht nur darum, Selbstverteidigungs- und Wettkampftechniken bestmöglich zu erlernen, sondern durch Disziplin und Körperbeherrschung die eigene Persönlichkeit zu bilden, den Charakter zu schulen und Menschlichkeit zu üben.

Tae: gehen, bewegen

Kwon: handeln, tun

=> "gehe handelnd deinen geistigen Weg"

Do: leben, denken

Durch **eigenständiges Gehen und Handeln** beginnt man **eigenständiges Denken**, womit der Grundstein zu einem **eigenständigen Leben** gelegt wird.

Taekwondo ist im übertragenen Sinne eine Lebensschule für Geist und Körper !

Regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht die körperliche und geistige Beweglichkeit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und sorgt damit für beste körperliche Verfassung und Gesundheit. Durch die Schulung von Geist und Körper ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen, um unfaire Attacken, Brutalität, sowie unnötige Anwendung von Gewalt zu vermeiden und dadurch den Kampf auszuschließen.

5.1.2.Grundsätze des Taekwondo, Philosophie

In der Philosophie des Taekwondo vereinen sich mehrere ostasiatische Geistesströmungen. Diese Zen- (korean.: Son) Philosophie bildet das Grundgerüst des Taekwondo, welches nicht, wie oft angenommen, auf das bestmögliche Erlernen von Selbstverteidigungstechniken abzielt, sondern einen Weg weist, die eigene Persönlichkeit zu bilden, den Charakter zu schulen und Menschlichkeit zu üben.

Das Training soll helfen, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und damit umgehen zu lernen.

Das höchste Ziel des Taekwondo-Trainings ist es, nicht rücksichtslos vorzugehen, sondern durch Disziplin und Körperbeherrschung die persönliche Geisteshaltung auszubilden.

(Kyong Myong Lee)

Eine Besonderheit ostasiatischer Kampfkünste ist deren Ziel, die Erfahrung aus Training und Körperschule in gesamtheitlicher Sichtweise, unter Einbeziehung ihrer Grundsätze und Geisteshaltung, zu einer Einheit mit dem Leben als solches zu vereinen.

Unter diesen Aspekten mögen nun einige Grundsätze des *Taekwondo* genannt sein:

- Geduld, Bescheidenheit, Toleranz;
- Selbstvertrauen, Selbstüberwindung, Selbstdisziplin, Selbstkontrolle;
- Konzentration, Zielstrebigkeit, Leistungswille;
- Ehrlichkeit, Höflichkeit, Gemeinsamkeit, Menschlichkeit, Gerechtigkeit.

Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz.
(Kyong Myong Lee)

Taekwondo hat mehrere Ausbildungsdisziplinen, welche die Grundlage dieser Kampfkunst bilden:

- *Kibon*: Grundschule und Pflichtübungen
- *Poomsae*: Formenlauf
- *Hanbon-Kyorugi*: Partnerübungen/abgesprochener Kampf
- *Jayu-Kyorugi*: Freikampf/Wettkampf
- *Kyok-Pa*: Bruchtest
- *Ho-Sin-Sul*: Selbstverteidigung

5.1.3. Symbolik der Kleidung und Gürtelfarben

Der weiße *Dobok* soll den Geist des *Taekwondo*, die Reinheit und Unvoreingenommenheit, symbolisch darstellen. Die Gürtelfarben geben Auskunft über den Ausbildungsstand des *Taekwondoin*. *Kup* ist die Bezeichnung für die Schülergrade, *Dan* bezeichnet die Meistergrade.

Der Gürtel wird in zwei Schlingen um den Körper gebunden, wobei eine Windung für den Geist und eine für den Körper steht. Im Zentrum des Körpers werden beide Schlingen durch den Knoten verbunden, als Symbol für die Einheit von Körper und Geist.

Der **weiße Gürtel** ist, wie auch die weiße Kleidung, ein Zeichen der Reinheit und Unvoreingenommenheit, hier aber auch der Unwissenheit.

Der **gelbe Gürtel** (10./9. Kup) steht symbolisch für einen Keimling, der gerade aus der Erde Richtung Sonne sprießt und zu einem grünen Trieb oder Blatt heranwächst: der **grüne Gürtel** (8./7. Kup).

Je länger der *Taekwondoin* trainiert, umso besser wird seine Technik und sein Selbstvertrauen wird gestärkt. Er glaubt, seinen Horizont zu erreichen, deshalb die Farbe des Himmels: der **blaue Gürtel** (6./5. Kup).

Der *Taekwondoin* sammelt mit der Zeit immer mehr Erfahrungen und lernt, daß nur Geduld, Ausdauer und Disziplin weiterführen. Sein Höhenflug wird gebremst, und er kommt wieder auf den Boden der Realität zurück; also die Farbe der Erde: der **braune Gürtel** (4./3. Kup).

Der fleißige *Taekwondoin* verbessert laufend sein Können. Seine Fortschritte sind nicht mehr so deutlich sichtbar, dafür sind sie stetig und bedeutsam. Durch die lange Zeit der Ausbildung ist er nicht nur körperlich trainiert, sondern auch geistig reifer geworden. In ihm wächst ein künftiger Meister, und sein **roter Gürtel** (2./1. Kup) bedeutet: Achtung ! Hier entsteht etwas Wertvolles, etwas Höheres.

Der Meistergrad (**schwarzer Gürtel**, 1. bis 10. Dan) ist für jeden, der ihn erreicht, **nicht nur eine hohe Ehre, sondern auch eine große Verpflichtung!** Die schwarze Farbe seines Gürtels schließt alle Farben ein. Das bedeutet für jeden Danträger Verantwortung gegenüber seinen Schülern und Trainingspartnern, für ihre körperliche und geistige Entwicklung, für ihr Benehmen und ihr Handeln. Der schwarze Gürtel zeigt, daß man durch die Schülergrade ein Grundprogramm erlernt hat, das es nun zu erweitern und zu perfektionieren gilt. Auch der Meister ist immer noch Schüler.

5.2. Geschichte

Bevor der Name "Korea" in unserem heutigen Breitengrad bekannt wurde, gab es noch andere Namen und Dynastien. Beginnen wir mit dem Ursprung "**Choson**" (Land der Morgenfrische oder Land der Morgenröte). Wir schreiben das Jahr 2333 vor Christus. Zu dieser Zeit gab es den Halbgott **Tangun**, von dem das koreanische Volk abstammt.

Danach kam das Königreich **Koguryo**, das vom König **Tang-Myong-Son-Gwang** um **37 v. Ch.** südlich und östlich der Mandschuri gegründet wurde. Hier wurde Tae Kwon Do in einer sogenannten **Dynastie** Urform als Kampfkunst ausgeübt -**TAE KYON**.



Wandgemälde aus der Zeit der Koguryo-Dynastie

Warum das koreanische Volk gerade die Fußtechniken so in den Vordergrund stellte, ist vielleicht für viele fraglich und umstritten. Die Koreaner wurden früher oft vom berühmtesten Reitervolk der Mongolen überfallen. Da sie sich nur schwer gegen diese berittenen Armeen zur Wehr setzen konnten, gaben sie den Fußtechniken den Vorzug (**TAE KYON**). Mit der Beherrschung der Fußtechniken war es leichter die Reiter der Mongolen vom Pferd zu holen und den Waffen der Gegner nicht zu nahe zu kommen. Koguryo bestand bis in das Jahr 668 n. Ch.

Dann kam die Dynastie **Silla**, die im Südosten der Halbinsel lag und schon **20 Jahre** früher entstand (**57 v. Ch. - 935 n. Ch.**). Silla war das kleinste Königreich, aber das kämpferisch stärkste Volk. Silla war bekannt für seine heldenhaften Ritter, die **Hwarangdo** (Blumenritter). Die Hwarangdo Ritterschaft wurde vom **24. Sillakönig Chin-Hung** ins Leben gerufen. Silla wurde immer wieder vom viel größeren Volk Koguryo im Norden angegriffen.



Hwarangdo - Ritter

Die Hwarangdo Ritter waren zuerst eine Art Jugendorganisation, entwickelten sich aber später zu einer Ritterkaste (verglichen mit den japanischen Samurai). Die wichtigsten sportlichen Aktivitäten waren Bogenschießen, Jagen, Reiten, Tae Kwon Do und Ringen. Koreanisches Ringen (**Shireum**) ist vergleichbar mit dem japanischen Sumoringen. Es wurde schon 3000 Jahre v. Ch. in Korea ausgeübt.

Tae Kwon Do kannte man früher in der Silla-Dynastie auch noch unter den Namen **Kwon Baek, Subjokta, Taekyon und Subak**.

Aber nicht nur die Hwarando-Ritter waren bekannt, sondern auch die **Sulsakrieger**. Die Salsa waren ähnlich den japanischen Ninja und hießen auch **Meister der Technik**.



Sulsakrieger

Das 3. Reich war **Baekje** und lag südwestlich im heutigen Korea. Baekje auch genannt der Hundertmannstamm. Es existierte 350 - 660 n. Ch. bevor es von den Silla erobert wurde. Hier wurde TKD unter dem Namen Subakhi gelehrt, und als Nationalsport für die Bevölkerung ausgerufen.

Durch den Zusammenschluss der 3 Königreiche kam der Name **Groß-Silla**. Danach wurde es umbenannt in **Koryo**. Das Königreich Koryo (**918 - 1392 n. Ch.**) dessen Name noch heute in unserer Bezeichnung Korea enthalten ist, hatte noch andere revolutionäre Erfindungen vorzuweisen. So zB. sind sie die ersten die **1234 n. Ch.** schon **Metalldruckbuchstaben** hatten (ca. 200 Jahre vor Guttenberg). Sie waren und sind auch noch heute berühmte **Keramikerhersteller**, wie das bekannte **Seladon**.

Für TKD begann jetzt das goldene Zeitalter. **1790** in der **Yi-Dynastie** wurde ein Buch herausgegeben, das verschiedene Kampfkünste beschrieb. So auch TKD. Nach und nach verlor TKD aber an Bedeutung und wurde vergessen. Bis auf wenige alte Meister die es in kleinen Gruppen weiterlehrten. Bis 1950 war TKD fast ausschließlich dem Militär und einigen hohen Danträgern des koreanischen Volkes vorbehalten. **Am 25. Juni 1950** begann der Koreakrieg und dauerte 3 Jahre. Seither sind Nordkorea und Südkorea am **38. Breitengrad** geteilt. 1953, am Ende des Krieges, kam TKD über Amerika nach Europa, wo sich das moderne TKD unter dem Namen **Tae Soo Do** bzw. **Tang Soo Do** sehr rasch weiterentwickelte und zu einem Selbstverteidigungs- und Wettkampfsport wurde.

1955 wurde Tang Soo Do durch den General **Choi Hong-Hi** in Tae Kwon Do umbenannt. Er gründete in Kanada die ITF (International Taekwondo Federation). 1965 kam Tae Kwon Do erstmals nach **Österreich** (Innsbruck). 1973 wurde in Seoul/Südkorea die "**World Taekwondo Federation**" (WTF) mit ihrem Zentrum, dem **Kukkiwon**, gegründet.

5.3. Verhalten im Dojang (Übungsraum), Etikette

Der *Dojang* ist ein Raum, in dem Menschen verschiedener Herkunft sowie verschiedenen Alters und Geschlechts zusammenkommen, um *Taekwondo* zu erlernen und zu trainieren. Erst vollkommen bekleidet wird der Dojang **noch vor Trainingsbeginn** betreten. Vor dem Betreten werden alle Schmucksachen, Uhren und andere Gegenstände abgelegt. Bei Betreten des *Dojangs* verneigt (*Kyongle*) sich der *Taekwondoin* (Bezeichnung für Taekwondo-Ausübende(r); *in* = Mensch, Leute) und läßt von diesem Zeitpunkt an alle, nicht auf das Training bezogenen, Gedanken hinter sich. Hat das Training noch nicht begonnen, beginnt sich der *Taekwondoin* selbständig und ruhig aufzuwärmen.

Kyongle besteht aus zwei Wörtern:

- **Kyong:** Achtung (des Partners)
- **Le:** Höflichkeit, Etikette

Reden, Lachen und Lärmen soll im *Dojang* unbedingt vermieden werden. Trinkpausen sind notwendig und möglich, jedoch werden sie vom Trainer vorgegeben. Es wird im *Dojang* weder gegessen noch Kaugummi gekaut.

Als Ausdruck der Anerkennung der Prinzipien des Taekwondo und der eigenen Geisteshaltung soll im Dojang jederzeit die Etikette im Sinne des Do gewahrt werden, das bedeutet auch die Achtung der Ausübenden untereinander und ein respektvolles Benehmen gegenüber Höhergraduierten, speziell gegenüber Danträgern und Meistern!

Wie eingangs erwähnt, ist der Dojang ein Ort der inneren Sammlung, man sollte sich daher auch mental auf das bevorstehende Training vorbereiten. Für Außenstehende und Neulinge mag der Anschein entstehen, daß im Übungsraum (bedingt durch eine Vielzahl an Kommandos) militärischer Drill vorherrscht. Diese Kommandos dienen zur Aufrechterhaltung der Disziplin und diese ist beim TKD-Training aus den verschiedensten Gründen unerlässlich:

- *Sicherstellung des Trainingserfolges*
- *Heranführung der Schüler von der Disziplin zur Selbstdisziplin*
- *Vermeidung von Verletzungen durch einen unkontrollierten Übungsablauf*
- *Zur Förderung der Konzentration*

Während des Trainings ist das Verlassen des *Dojangs* nur mit Einwilligung des Trainers gestattet.

Nach Beendigung des Trainings verläßt der *Taekwondoin* den *Dojang*, wiederum nach vorangegangener Verneigung.

Zuschauer, Angehörige, Freunde von TKD-Schülern:

Es ist für Interessierte nach Anmeldung möglich bei einem Training zuzusehen, jedoch sollte auch hier ein gewisses Benehmen im Vordergrund stehen. Nichts stört die Konzentration der TKD-Schüler mehr, als klingelnde Handys, Diskussionen und Tratsch unter den Zusehern, dazu ist nach Trainingsende noch genügend Zeit. Auch Gelächter (auslachen) über unter Umständen mißlungene Übungen oder Demonstrationen der TKD-Schüler, würden als Mißachtung der Etikette und mangelndes Einfühlungsvermögen verstanden werden.

5.4.Taekwondo - Formenlauf - Poomsae

5.4.1.Allgemeines

Die Poomsae (Bewegungsformen) stellen verschiedene Kampfsituationen gegen imaginäre Angreifer dar. Von alters her werden Poomsae dazu benutzt, Techniken zu erlernen, sie zu Abwehr und Angriff miteinander zu verbinden und dabei gleichzeitig die Bewegungen und die Atmung miteinander abzustimmen. Dabei wird dem Taekwondoin auch die Gelegenheit gegeben, zu lernen, wie er bei schnellen Bewegungen das Gleichgewicht erhalten und Gewichtsverlagerungen ausnutzen kann.

5.4.2.Bedeutung der acht Schülerformen

Mit Taeguk (übers.: Größe und Ewigkeit - steht für den Ursprung allen Seins) hat man die acht grundlegenden Formen des Taekwondo bezeichnet. Gleichzeitig werden acht Grundgedanken der ostasiatischen Philosophie aus dem Taeguk entwickelt: die acht Zeichen der Macht, auf deren Grundlinien wir uns bei der Taeguk-Poomsae bewegen.

1. *Taeguk il Chang*: **Himmel und Licht**. Vom Himmel kommt der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins.
2. *Taeguk ie Chang*: **Frohsinn und Fröhlichkeit**. In diesem Zustand verfügt der Mensch über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen läßt. Demgemäß soll diese Poomse ruhig, aber kraftvoll ausgeführt werden.
3. *Taeguk sam Chang*: **Feuer**. Damit ist Wärme, Licht, Hoffnung und Zuversicht verbunden. Die Bewegungen sollen dynamisch und leidenschaftlich ausgeführt werden.
4. *Taeguk sa Chang*: **Donner und Blitz**. Auch angesichts von Gefahr und Furcht sollen wir ruhig und besonnen handeln. Die Bewegungen sollen kraftvoll und zielstrebig sein.
5. *Taeguk oh Chang*: **Wind**. Der Sturm ist kraftvoll und zerstört; der Wind ist aber auch sanft, verteilt den Samen der Saat und zerstreut die Wolken. Die Bewegungen verlaufen ruhig und gleichmäßig, aber auch kraftvoll und stürmisch.
6. *Taeguk yuk Chang*: **Wasser**. Wie das Wasser, das immer bergab fließt, fließen die Bewegungen dieser Poomse ineinander über, durch Fußtritte unterbrochen.
7. *Taeguk sil Chang*: **Berg**. Ein Berg steht unverrückbar fest. Der Mensch muß die Standfestigkeit eines Berges besitzen. Das heißt, wir sollen nicht überhastet handeln. Obwohl schnelle Aktionen im Taekwondo schön aussehen, sollten wir wissen, wann und wo ein Halt geboten ist.

8. *Taeguk pal Chang*: **Erde**. Die Erde ist die Mutter des Lebens. Sie bringt nicht nur Leben hervor, sondern sie sorgt auch dafür, daß es erhalten und entwickelt wird. Diese Poomse ist die letzte Hürde des Schülers auf dem Weg zum Meistergrad und dient zur Auffrischung und Überprüfung der grundlegenden Bewegungsformen.

5.4.3. Bedeutung der Meisterformen

Im Gegensatz zu den Poomsae für die Kup-Grade, die den Naturelementen gewidmet sind, weisen die Poomsae für die Dan-Grade auf konkrete Dinge und Ereignisse hin.

Koryo: **Korea**. Koryo ist der Name einer alten Dynastie (918 bis 1392 n.Chr.) nach der das heutige Korea benannt ist. Das kulturelle Erbe aus dieser Zeit ist sehr bedeutend. Deshalb entspricht das Diagramm, auf dessen Linien die Bewegungen ablaufen, dem Schriftzeichen für "der Gelehrte".

Kumgang: **Diamant**. Das Wort selbst bedeutet: zu fest, um zerbrochen zu werden. Für buddhistische Mönche ist es aber auch die Bezeichnung für die Überwindung seelischer Schmerzen durch Weisheit und Tugend. Auch der schönste Berg Koreas wird Kumgang-San genannt. Die Bewegungsrichtungen folgen daher dem Schriftzeichen für »der Berg«. Entsprechend den Bedeutungen von Kumgang sollen die Bewegungen geistige Kraft und die Härte eines Diamanten ausdrücken.

Taebaek: **Heiliger Berg**. Korea wurde der Sage nach vor 4100 Jahren auf dem Berg Baeku gegründet. Dieser Berg trug früher den Namen Taebaek; er ist der größte und erhabenste Berg Koreas. Diese Poomsae demonstriert nicht nur Schnelligkeit und Genauigkeit, sondern auch Strenge und Entschlossenheit.

Pyongwon: **Ebene**. Eine große und offene Ebene erstreckt sich endlos und gibt dem Betrachter das Gefühl majestätischer Freiheit und grenzenloser Weite. Das Diagramm verläuft dementsprechend auf einer Linie.

Sipjin: **Zehn** (Dezimalsystem). Das Zehnersystem ist eine ständige numerische Wiederholung des Wertes zehn, einhundert, eintausend, eine Million, eine Billion.... Damit ist die Zahl 10 Symbol für grenzenloses Wachstum. Das Wachstum ist aber nur bei einer systematischen und geregelten Ordnung wirkungsvoll. Das Diagramm dieser Poomsae ist das Schriftzeichen für "10". Die Bewegungen sind abwechslungsreich, aber geordnet und diszipliniert.

Jitae: **Erde**. Gemäß dem fernöstlichen Glauben kommt alles Leben aus der Erde hervor und kehrt in sie zurück. Lebewesen und Naturphänomene ändern und formen sie fortlaufend. Jitae vereint die Eigenschaften der Erde in ihren Bewegungen.

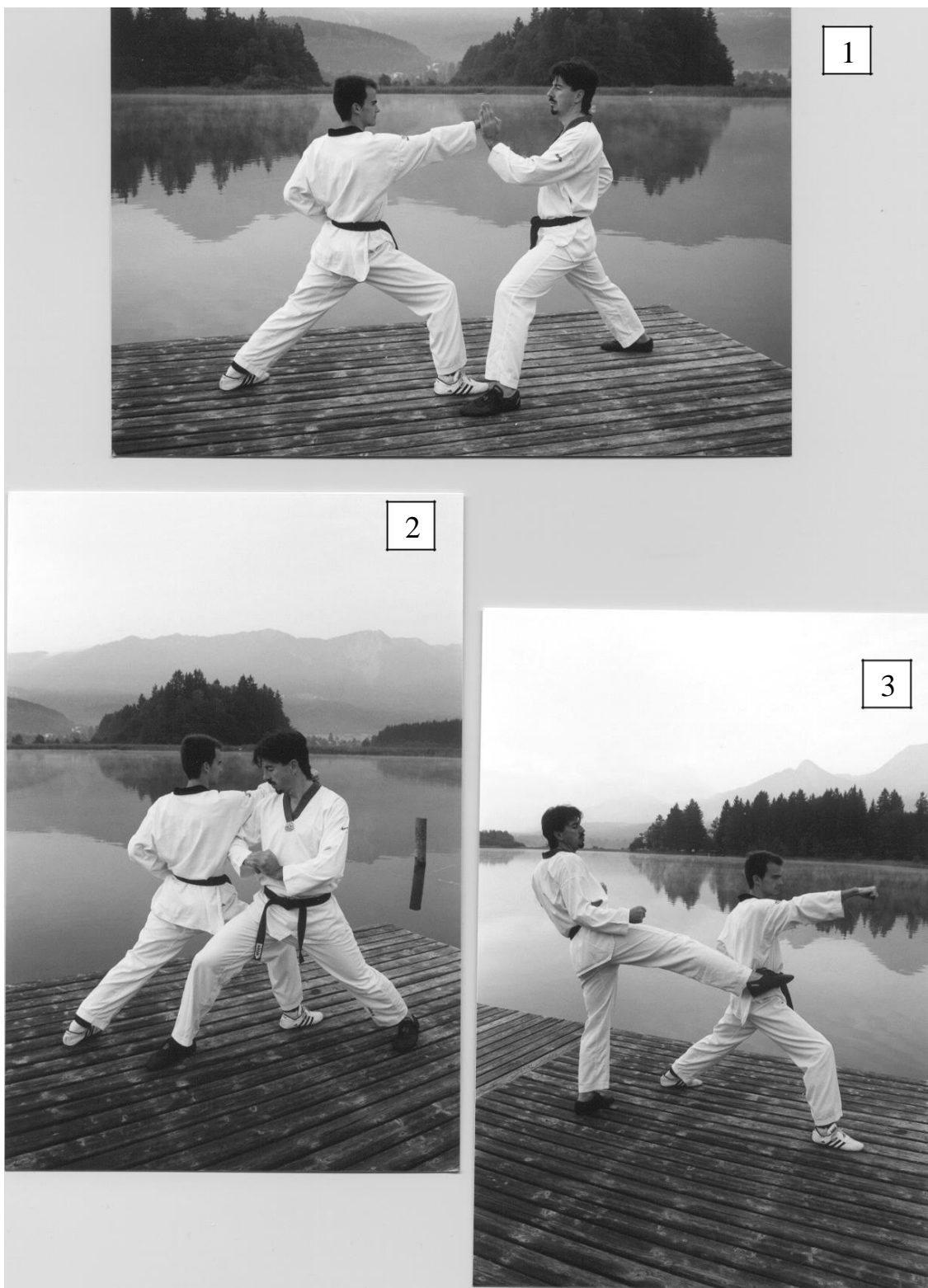
Chonkwon: **Himmel**. In alter Zeit wurde der Himmel als Herrscher über das Universum verehrt. Poomsae Chonkwon ist durchdrungen von Bewegungen, die voll Erhabenheit und Vitalität sind, wie ein in den Himmel aufsteigender Adler.

Hansu: **Wasser**. Wasser wird als der Ursprung des Lebens angesehen. Die Eigenschaften des Wassers - ruhig, wild, flüssig, anpassungsfähig - sind auch typisch für die Bewegungen bei dieser Poomsae.

Ilyo: **Geist und Einheit**. Im Buddhismus bezeichnet man den Zustand der geistigen Ausbildung, in dem Geist und Körper zu einer Einheit verschmelzen, Ilyo. Die höchste Aufgabe des TAEKWONDOin ist es, diesen Zustand Ilyo zu suchen. Das Ziel ist eine Disziplin, bei der man mit konzentrierter Aufmerksamkeit bei jeder Bewegung alle weltlichen Gedanken und Dinge abschüttelt.

5.5.Hanbon-Kyorugie (Ein-Schritt-Kampf) 5.5.1.Allgemeines

Hanbon-Kyorugie bezeichnet einen abgesprochenen Kampf mit Angriff, Abwehr und Konterangriff des Gegners unter bestimmten Regeln und dient als Vorbereitung für den Freikampf. Es werden dabei Distanz, Timing, Technik, Krafteinsatz, Sinn einer Technik und präzise Anwendung trainiert.



Beispiel für Hanbon-Kyorugie (Handtechnik kombiniert mit Fusschlag)

5.6.Beispiel einer Technikbeschreibung

Orun Dwit-Yopchagi (rückwärts gedrehter Seitkick mit rechts), vorne abgesetzt

KNOTENPUNKTE	BEWEGUNGSBESCHREIBUNG	FEHLERQUELLEN	KORREKTUR
Oen Kyorumse	Linkes Bein vorne; Hände vor dem Körper (Kampfhaltung); aufrechte Haltung; Blick zum Gegner	Falsche Kampfhaltung; keine Vorspannung	Kampfstellung bzw. Spannung korrigieren
Drehen	Oberkörper rückwärts verdrehen, linkes Standbein eindrehen auf dem Ballen	Oberkörper dreht nicht vor; zuwenig Drehung auf dem Standbein – Ferse zeigt nicht in Trittrichtung	Drehphase durch Oberkörper einleiten; Drehung bis Ferse zum Gegner zeigt
Heben	rechtes Trittbein seitlich anheben und im Kniegelenk maximal gebeugt zur Brust ziehen	Ungenügendes seitliches Anheben des gesamten Beines, sondern Ausführung wie Dwit-chagi; ungenügendes Abwinkeln im Kniegelenk; Ferse hebt vom Boden ab	Auf Abduktion des Beines im Hüftbereich achten; Knie stärker anwinkeln (Vorspannung); Ferse bleibt am Boden
Kick	Rechtes Trittbein kickt seitlich Richtung Gegner (Hüfte-Knie-Ferse in 1 Linie) bei nach oben gerichteter Ferse und angezogenen Zehen; Streckung des gesamten Körpers in einer Linie; Arme Richtung Gegner (Führungshand parallel zum Trittbein, andere Hand vor Solarplexus); Kraftimpuls Richtung Trittbein; Blick über Schulter Richtung in Trittrichtung; Kihap	Knie hängt durch; Zehen höher als Ferse; Zehen nicht geflext; Körper nicht in einer Linie; Arme pendeln; Kraftimpuls geht nur zum Teil Richtung Gegner (Oberkörper kippt zurück); falsche Blickrichtung (Schultern/Oberkörper zuwenig eingedreht); fehlende Körperspannung; kein Kihap (falsche Atmung)	Hüftabduktion; Korrektur der Fußhaltung; Streckung in einer Linie verbessern; Arme anliegen; Bewegung mehr in Trittrichtung führen; Oberkörper stabilisieren; Blick auf Zielvorgabe; auf Körperspannung achten; auf Kihap achten
Zurückziehen	Körperhaltung beibehalten; Knie wieder seitlich angehoben zur Brust ziehen	Körperhaltung wird nicht beibehalten; Trittbein fällt (gestreckt) nach unten	Stabilisierung der Kickhaltung; bewusst Trittbein anwinkeln lassen (Fuß beschreibt gleichen Weg zurück zur Brust)
Absetzen	Trittbein in orun Kyorumse absetzen		

5.7. Wettkampfbregeln

5.7.1. Wettkampfbregel

n I

KAMPFFLÄCHE

Die Wettkampffläche hat die Ausmaße von 8 mal 8 Meter im Quadrat oder Oktagon und besteht aus einer glatten Oberfläche.

WETTKAMPFKLEIDUNG

Der Wettkämpfer hat die Taekwondo-Uniform (Dobok) sowie die von der WTF anerkannte Schutzkleidung zu tragen.

Der Wettkämpfer hat eine Kampfweste, Tiefschutz, Unterarm- und Schienbeinschützer, Faustschutz, Ristschutz (eigene Fabrikate bei elektronischer Kampfweste) und Zahnschutz (weiss oder transparent) vor Betreten der Wettkampffläche anzulegen und beim Wettkampf zu tragen. Der Kopfschutz wird beim Betreten der Matte in der linken Hand getragen und erst nach der Begrüßung angelegt. Der Tiefschutz, Unterarm - und Schienbeinschützer werden unter dem Dobok getragen.

KAMPFZEIT

Die Kampfzeit beträgt drei Runden á zwei Minuten mit einer Minute Pause.

Schülerklassen kämpfen zwei oder drei Runden zu 1,5 Minuten mit 30 Sekunden Pause.

START UND ENDE DES WETTKAMPFES

Der Kampfbeginn jeder Runde erfolgt mit dem Kommando "Shi-jak" des Kampfleiters, die Runde wird durch das Kommando "Keu-man" des Kampfleiters beendet.

Maßnahmen vor Beginn und nach Beendigung eines Kampfes:

Die Wettkämpfer stellen sich nach dem Aufruf „Chung“ (Blau) und „Hong“ (Rot) des Kampfleiters auf ihre Ausgangsposition und verbeugen sich auf das Kommando "Charyeot" (Achtung) und "Kyeongre" (Verbeugen) zueinander.

Die Wettkämpfer verbeugen sich stehend gemäß der Position "Charyeot", indem die Taille in einem Winkel von 30° gebeugt und der Kopf in einem Winkel von 45° geneigt wird; dabei sind die Hände, zu Fäusten geballt, seitlich den Beinen anzulegen.

Der Kampfleiter beginnt den Wettkampf mit dem Kommando "Joonbi" (Bereit) und gibt den Kampf mit dem Kommando "Shijak" (Start) frei.

Die Kämpfer stehen nach Beendigung des Kampfes auf ihren markierten Punkten, mit dem Gesicht zueinander. Auf das Kommando "Charyeot", "Kyeongre" des Kampfleiters grüßen sie einander und warten auf die Erklärung des Urteils (Ergebnis) durch den Kampfleiter.

Der Kampfleiter erklärt den Sieger durch Hochheben seiner Hand auf der Seite des Siegers.

ERLAUBTE TECHNIKEN

Fausttechniken:

Angriffstechnik durch Stoß mit der geballten Faust (Auftreff-Fläche: Knöchel des Zeige- und Mittelfingers).

Fußtechniken:

Laut Taekwondo-Standard (die Auftreff-Fläche ist der Fuß unterhalb des Knöchels).

Alle Techniken, die mit dem unteren Teil des Fußes - unter den Knöcheln – ausgeführt werden, sind erlaubt. Techniken mit dem Schienbein, mit dem Knie usw. sind nicht gestattet.

ERLAUBTE ANGRIFFSFLÄCHEN

Mittelteil des Körpers:

Attacken mit Fäusten und Füßen auf alle Flächen der Schutzweste sind erlaubt.

Attacken zum Kopf sind nur mit dem Fuß erlaubt.

TREFFERPUNKTE

Körper:

Die bezeichneten Flächen der Schutzweste.

Im Wettkampf ist diese legale Angriffszone markiert durch jenes Gebiet, welches durch den Körperschutz bedeckt wird.

Kopf:

Das ganze Gesicht, beide Ohren, der Hinterkopf und der Nacken.

AUSFÜHRUNG

Treffer sollten bei korrekter und kraftvoller Ausführung der erlaubten Techniken gewertet werden.

a) Genauigkeit:

Das bedeutet den passenden Aspekt einer legalen Angriffstechnik, die innerhalb der festgelegten Grenzen einer legalen Trefferzone voll auftrifft.

b) Kraft:

Bei Verwendung einer normalen Schutzweste zeigt sich ausreichende Kraft dadurch, dass der Körper des Gegners durch den Treffer abrupt gestoppt bzw. versetzt wird. Bei Einsatz einer elektronischen Kampfweste sind nur die Kopftreffer und Zusatzpunkte von den Kampfrichtern zu vergeben.

Wertungspunkt:

Die gültigen Punkte sind wie folgt eingeteilt:

Zwei (2) Punkte für einen erfolgreichen Angriff auf die Schutzweste. Drei (3) Punkte für einen erfolgreichen Kopfangriff.

Einen (1) Punkt zusätzlich, wenn der (die) erzielte(n) Punkt(e) durch eine Drehtechnik erfolgen.

Ausführungsbestimmung für den Zusatzpunkt („Kye-soo“)

Wenn ein Kämpfer Punkte durch eine Drehtechnik erzielt, wird der Kampf mit „Shi-gan“ unterbrochen und der Zusatzpunkt mittels Handzeichen und „il-jam“ angezeigt.

5.7.2. Wettkampfgeregeln II

UNGÜLTIGKEIT VON TREFFERN

Wenn ein Wettkämpfer einen Treffer durch Gebrauch einer verbotenen Aktion oder in Kombination mit einer illegalen Aktion erzielt, hat der Kampfleiter den Kampf sofort zu unterbrechen und durch Handzeichen den Punkt (die Punkte) für ungültig zu erklären, anschliessend ist die entsprechende Strafe auszusprechen.

STRAFEN

werden als Pluspunkt für den Gegner gewertet (GAM-JEOM), jede verbotene Aktion zählt als 1 Strafpunkt.

VERBOTENE AKTIONEN:

1. Dem Kampf entziehen

Rückenzudrehen, Weglaufen, mehrfaches Zurückweichen um dem Angriff des Gegners auszuweichen ist deshalb zu bestrafen, weil dies ein deutliches Fehlen des „fair play“ Geistes zeigt-

2. Hinfallen

Im Fall, dass ein Kämpfer durch eine verbotene Aktion des Gegners niederfällt, ist dem niedergefallenen Kämpfer keine Strafe zu geben, während der Gegner zu bestrafen ist. In jedem anderen Fall. Ist der gefallene Kämpfer zu bestrafen.

3. Halten und Klammern des Gegners

Dies beinhaltet das Greifen des ganzen Körpers, Kampfanzugs oder der Schutzausrüstung mit den Händen. Einbezogen sind Füße und Beine oder Einhaken am Unterarm.

Den Körper des Gegners festhaken, mit der Absicht, ihn an einer Bewegung zu hindern.

Wenn während des Kampfes der Arm über die Schulter oder unter die Achselhöhle des Gegners mit Absicht des Festhaltens gelegt wird, muss ebenfalls eine Strafe ausgesprochen werden.

Stoßen oder Schieben mit der Hand oder gestreckten Armen ist keine Strafaction, solange die Hände an der Vorderseite der Weste des Gegners geführt werden!

4. Angriff in die Leistengegend oder zum Bein (Tiefschlag)

Dieser Artikel gilt für einen vorsätzlichen Angriff.

Falls ein Tiefschlag durch den Getroffenen verursacht wurde oder im Verlauf des Austausches von Techniken erfolgt, so wird keine Strafe ausgesprochen.

5. Beinheben ohne Absicht den Gegner zu treffen

Wird im Angriff oder zur Verteidigung das Bein ohne Absicht zu Kicken unterhalb der Westenhöhe oder als Knieblock gehoben, ist ein Strafpunkt zu geben. Ausgenommen sind Täuschungsaktionen mit geringem Beinheben.

Sonderfälle im Angriff: wird das Bein öfter als 1x unterhalb Westenhöhe gehoben, ehe ein Kick erfolgt, ist ein Strafpunkt zu geben. Wird das Bein länger als 3 Sekunden über Westenhöhe gehoben, ehe ein Kick erfolgt, ist ein Strafpunkt zu geben. Beide Fälle sind vor allem im Zusammenhang mit dem Cutten zu sehen.

6. Vortäuschen einer Verletzung

Dieser Sub-Artikel beabsichtigt die Bestrafung eines Mangels an Fair-Play-Geist. Das bedeutet den Grad der Schmerzen zu übertreiben oder Schmerz in einem Körperteil anzuzeigen, der vom Schlag des Gegners nicht betroffen war, um die Aktion des Gegners als Regelverstoß darzustellen. Ebenso ist das Übertreiben von Schmerzen zum Zwecke des "Zeitschindens" darin enthalten.

7. Stoß oder Angriff mit dem Knie

Stoßen oder angreifen mit dem Knie oder Kopfstoß

Dieser Artikel bezieht sich auf absichtliches Angreifen mit dem Knie aus nächster Nähe zum Gegner. Die folgenden Aktionen fallen jedoch nicht unter diese Artikel und können nicht bestraft werden:

- a) Wenn der Gegner abrupt anstürmt, um einen Fußangriff durchzuführen.
- b) Falls der Stoß unbeabsichtigt als Resultat einer Fehleinschätzung der Distanz erfolgt.

8. Schlagen / Treffen mit der Hand oder Faust ins Gesicht des Gegners.

Diese Aktion beinhaltet das Schlagen auf den Kopf des Gegners mit der Hand (Faust), Handgelenk, Arm oder Ellbogen.

Jedoch bei unvermeidlichen und unabsichtlichen Aktionen, wenn z.B.: der Gegner den Kopf übertrieben tief hält oder den Rumpf unachtsam beugt und so der Kopf mit der Faust getroffen wird, kann keine Strafe nach diesem Artikel ausgesprochen werden.

9. Überschreiten der Kampfflächenbegrenzung

Wenn ein Kämpfer die Grenzlinie mit beiden Beinen übertritt, muss der Kampfleiter sofort einen Strafpunkt geben.

10. Absichtliches Angreifen des fallenden Gegners nach dem Kommando „Kal-yeo“.

Diese Handlung ist extrem gefährlich wegen der hohen Wahrscheinlichkeit der Verletzung des Gegners.

11. Zu Boden werfen des Gegners, indem das Bein, mit dem er angreift, festgehalten wird oder der Gegner mit der Hand niedergestoßen wird.

- a) Absichtliches zu Boden werfen des Gegners mittels einer Wurftechnik oder
- b) indem das Bein, mit dem der Gegner angreift, mit der Hand festgehalten bzw. mit dem Arm festgeklemmt und so zu Fall gebracht wird oder
- c) das Bein, mit dem der Gegner angreift, festgehalten und dann mit der Hand niedergestoßen wird.

12. Absichtliches Angreifen des Gesichtes des Gegners mit der Faust.

Der Kampfleiter muss nach eigenem Ermessen jenem Kämpfer die „Gam-jeom“ Strafe geben, der eine der folgenden Vergehen begangen hat:

- a) Wenn die Anfangsposition des Faustangriffs über der Schulter ist.
- b) Wenn der Faustangriff aufwärts geführt wird.
- c) Wenn der Angriff aus einer geschlossenen Distanz mit der Absicht gemacht wird, eine Verletzung zu verursachen und nicht ein Teil eines Technikaustausches ist.

13.Unterbrechung des Wettkampfs durch unangemessene Äußerungen oder Benehmen seitens des Wettkämpfers oder des Betreuers.

Unerwünschtes Benehmen ist zum Beispiel Schreien, dem Kampfleiter drohen, protestieren gegen die Entscheidung des Kampfleiters. Wenn sich ein Kämpfer oder ein Betreuer in der Pause schlecht benimmt, kann der Kampfleiter sofort den Strafpunkt geben. Dieser Strafpunkt muss in der nächsten Runde aufgezeichnet und beim nächsten Rundenergebnis berücksichtigt werden.

14.Weigert sich ein Wettkämpfer absichtlich, den Wettkampfbefehlen oder einer Aufforderung durch den Kampfrichter Folge zu leisten, so kann der Kampfrichter den Wettkämpfer nach Ablauf einer Minute zum Verlierer erklären.

Der Kampfleiter kann einen Wettkämpfer strafweise zum Verlierer erklären, bevor dieser drei Strafpunkte erhalten hat, falls er oder sein Coach die fundamentalen Prinzipien der Wettkampfbefehle oder die generellen Verhaltensregeln, die sich daraus ergeben, oder die Anweisungen des Kampfleiters missachten. Besonders wenn ein Kämpfer die Absicht erkennen lässt, dass er den Gegner verletzen will, oder trotz der Ermahnung des Kampfleiters einen schweren Regelverstoß vorhat, muss er sofort strafweise zum Verlierer erklärt werden.

15. Inaktivität

Wenn einer oder beide Wettkämpfer binnen 10 Sekunden keine Angriffsaktion erkennen lassen, so ist wegen Inaktivität eine Verwarnung an einen bzw. beide Kämpfer auszusprechen. Befindet sich ein Kämpfer am Ende der 10 Sekunden im Angriff und weicht der Gegner zurück, ist nur dem Zurückweichenden ein Strafpunkt zu geben.

5.7.3.Wettkampfbefehle III

DISQUALIFIKATION DURCH ZEHN STRAFPUNKTE

Nach zehn (10) Strafpunkten während eines Kampfes erklärt der Kampfleiter den Wettkämpfer zum Verlierer durch Strafpunkte.

Zehn Strafpunkte bedeuten eine Gesamtsumme von zehn Pluspunkten für den Gegner, sobald ein Kämpfer zehn Strafpunkte angesammelt hat, ist er automatisch der Verlierer. In diesem Fall erklärt der Kampfleiter den anderen Kämpfer zum Sieger. Dabei wird der Gesamt-Punktstand nicht berücksichtigt.

Die Verwarnungen und Strafpunkte werden als Gesamtsumme über die drei Runden gerechnet.

ENTSCHEIDUNG BEI PUNKTEGLEICHSTAND

1.Im Falle eines Gleichstandes, unabhängig ob durch Strafpunkte oder nicht (Strafpunkte sind sofort zu vergeben), kommt die „golden kick“ Regel zum Tragen.

2.Die „golden kick“-Regel besagt, dass bei Punktegleichstand eine vierte Runde gekämpft wird die endet, sobald ein Kämpfer einen Punkt erzielt.

2.Im Falle eines Gleichstandes nach der vierten Runde wird der Sieger durch Abstimmung der drei Punkterichter und dem Kampfleiter auf der Basis des Eindrucks in der vierten Runde bestimmt. Die Abstimmung erfolgt mit je einer Stimme der Punkterichter und des Kampfleiters, bei Gleichstand entscheidet die Stimme des Kampfleiters.

Die Entscheidung wegen Überlegenheit basiert auf der gezeigten Initiative eines Wettkämpfers während der vierten Runde.

KAMPFERGEBNISSE

1.Sieg durch K.O. („Knock out“)

Der Kampfleiter erklärt dieses Resultat, wenn ein Kämpfer der mit einer legitimen Technik niedergeschlagen wurde und bis zum „Yeo-dul“ (Acht) des Anzählens den Kampf nicht wieder aufnehmen kann.

Der Kampfleiter zählt bis „Yeol“ (Zehn) fertig, beendet den Kampf und erklärt den Sieger.

Falls der Kampfleiter entscheidet, daß ein Kämpfer als Ergebnis eines Schlages den Kampf nicht fortführen kann, so kann das Ergebnis auch vor Ablauf der 10 Sekunden verkündet werden.

Man unterscheide dazu die Begriffe „Knock out“ – „Knock down“ – „Standing down“:

Erkennungszeichen für „Knock down“

Wenn beide Füße des Kämpfers nicht mehr mit der Sohle die Matte berühren.

Erkennungszeichen für „Standing down“

Wenn ein Kämpfer auf Grund der Schlagwirkung stark schwankend steht oder zusammensinkt.

2.Sieg durch Kampfleiterabbruch (RSC)

Der Kampfleiter stoppt den Kampf (RSC); wenn durch die Entscheidung des Kampfleiters oder des offiziellen Arztes festgestellt wird, daß ein Kämpfer auch nach einer Minute Pause infolge Verletzung nicht weiterkämpfen kann, oder falls ein Kämpfer das Kommando des Kampfleiters zum Weiterkämpfen nicht beachtet, so stoppt er den Kampf und erklärt den Gegner zum Sieger.

Anmerkung: Ist ein Kämpfer derart überlegen, sodaß anzunehmen ist, daß er seinen Gegner durch reguläre Techniken schwer verletzen könnte, sollte der Kampfleiter den Kampf ebenfalls abbrechen, um dies zu verhindern.

3.Sieg durch Aufgabe

Der Sieger wird durch die Aufgabe des Gegners bestimmt:

- a) Falls ein Kämpfer durch Verletzung oder durch andere Gründe an der Fortführung des Kampfes gehindert wird.
- b) Falls ein Kämpfer nach der Kampfpause den Kampf nicht wieder aufnimmt oder den Aufruf zu Beginn des Kampfes nicht beachtet.
- c) Falls der Coach das Handtuch wirft, um die Aufgabe anzuzeigen.

4.Sieg durch Disqualifikation

Dies ist das Ergebnis des Ausschlusses eines Kämpfers bei der Abwaage oder falls ein Kämpfer seinen Wettkämpfer-Status vor Beginn des Turniers verliert.

5.Sieg durch Strafscheidung

Sieg durch Bestrafung durch den Kampfleiter. Dieses Ergebnis wird vom Kampfleiter erklärt, sobald einer der beiden Kämpfer vier Minuspunkte erreicht hat.

MASSNAHMEN BEI K.O.

Wird ein Kämpfer durch einen regulären Angriff so getroffen, daß er zu Boden stürzt, hat der Kampfleiter folgende Maßnahmen zu ergreifen:

Der Kampfleiter unterbricht den Kampf mit dem Trennkommando "kalyeo" und hält damit den Angreifer von dem getroffenen Gegner fern.

Der Kampfleiter beginnt mit Handzeichen beidhändig in Sekundenintervallen in Richtung des am Boden liegenden Kämpfers laut von "Ha-nah" (eins) bis "yeol" (zehn) zu zählen.

Der ursprüngliche Zweck des Zählens ist, den Kämpfer zu schützen.

Das Zählen bis "Yeo-dul" ist vorgeschrieben und kann vom Kampfleiter nicht geändert werden, auch wenn der Niedergeschlagene schon vorher kampfbereit ist.

Gezählt wird von eins bis zehn: Ha-nah, Duhl, seht, Neht, Da-seot, Yeo-seot, Il-gop, Yeo-dul, A-hop, Yeol.

Im Falle, daß der niedergeschlagene Kämpfer aufsteht, um weiterzukämpfen, hat der Kampfleiter ihn bis "Yeo-dul" (acht) anzuzählen und dann zu entscheiden, ob der Kämpfer wieder voll einsatzfähig ist, um den Kampf mit dem Kommando "Kye-sok" (weiterkämpfen) wieder freizugeben.

Falls ein Kämpfer, der niedergeschlagen wurde, bei "Yeo-dul" (acht) nicht seine Bereitschaft zeigt, weiterzukämpfen, soll der Kampfleiter den anderen Kämpfer zum Sieger durch „KO“ erklären, nachdem er fertiggezählt hat (neun - zehn bzw. "A-hop - yeol").

Der Kämpfer zeigt seine Kampfbereitschaft durch mehrmaliges Gestikulieren mit den geballten Fäusten in der Kampfposition. Wird die Kampfbereitschaft erst bei "neun" oder "zehn" gezeigt, wird dies nicht mehr berücksichtigt.

Auch wenn der Kämpfer seine Kampfbereitschaft bei "Yeo-dul" (acht) zeigt, kann der Kampfleiter weiterzählen und den Kampf beenden, falls er der Meinung ist, der Kämpfer sei nicht fähig, den Kampf weiterzuführen.

Das Anzählen wird auch dann fortgesetzt, wenn die Runde oder der Kampf beendet ist.

Sollten beide Wettkämpfer einen Niederschlag erlitten haben, muß der Kampfleiter so lange zählen, bis sich beide Wettkämpfer ausreichend erholt haben.

Wenn sich beide Wettkämpfer bis "Yeol" (zehn) nicht erholt haben, wird der Sieger anhand des Punktestandes vor dem Niederschlag ermittelt.

Wenn der Kampfleiter entscheidet, daß ein Wettkämpfer den Kampf nicht mehr fortführen kann, darf er den Gegner ohne Anzählen, oder während des Zählens zum Sieger erklären.

- a) Fällt ein Kämpfer nach einem offensichtlich harten Treffer schwer zu Boden, sodass dringende Erste Hilfe geboten scheint, kann der Kampfleiter das Anzählen unterbrechen und Erste Hilfe anfordern.
- b) Wenn sich ein Kämpfer klar erholt, bevor bis "acht" gezählt wurde und seine Kampfbereitschaft ausdrückt und der Kampfleiter kann den Zustand des Kämpfers klar einschätzen, die Fortführung des Kampfes ist jedoch behindert, weil der Kämpfer medizinische Versorgung braucht, so muss vorerst der Kampf mit "Kyesok" fortgeführt und sofort danach mit "Kal-yeo" und "Kye-shi" unterbrochen werden, um den Kämpfer verarzten zu lassen.

MASSNAHMEN BEI KAMPFUNTERBRECHUNGEN

Falls der Wettkampf aufgrund von Verletzungen eines oder beider Wettkämpfer unterbrochen werden muß, hat der Kampfleiter folgende Maßnahmen zu ergreifen:

Der Kampfleiter unterbricht den Kampf mit dem Kommando "Kal-yeo" und ordnet den Zeitstop durch das Kommando "Kye-shi" an.

Der Kampfleiter hat dem Wettkämpfer "Erste Hilfe" innerhalb einer Minute zukommen zu lassen.

- Ist die Verletzung nicht schwer, kann der Kämpfer innerhalb einer Minute nach dem „Kye-shi“ die nötige Behandlung erhalten.
- a) Erlaubnis für medizinische Behandlung: Wenn der Kampfleiter entscheidet, dass eine medizinische Behandlung notwendig ist, kann der/die Kämpfer/in vom Wettkampfarzt behandelt werden.
- b) Anweisung zur Fortsetzung des Kampfes: Es ist die Entscheidung des Kampfleiters, ob ein Kämpfer den Kampf fortführen kann oder nicht. Er kann jederzeit den Kämpfer auffordern, binnen einer Minute den Kampf fortzusetzen. Jeder Kämpfer, der dieser Aufforderung nicht nachkommt, kann zum Verlierer erklärt werden.
- c) Während der Kämpfer medizinische Versorgung bekommt oder sich wieder zu erholen versucht, beginnt der Kampfleiter 40 Sekunden nach der Erklärung von "Kye-shi" die restliche Zeit anzuzählen, indem er in Fünf- Sekunden-Intervallen zählt. Falls der Kämpfer nach Beendigung der vollen Minute nicht auf seine Startmarke zurückkehren kann, muß das Endergebnis verkündet werden.
- d) Nach der Erklärung von "Kye-shi" muss die Einhaltung der Minutenfrist strikt eingehalten werden, unabhängig davon, ob der Wettkampfarzt verfügbar ist, oder nicht. Falls jedoch die Behandlung des Arztes notwendig ist und der Arzt nicht anwesend ist, oder zusätzliche Behandlung nötig ist, kann die Ein-Minuten- Frist durch den Turnierleiter ausgesetzt werden
- e) Wenn eine Wiederaufnahme des Kampfes ist nach einer Minute nicht möglich ist, wird wie folgt entschieden.

Will der Wettkämpfer nach Ablauf einer Minute, trotz nur leichter Verletzung den Kampf nicht aufnehmen, erklärt der Kampfleiter ihn zum Verlierer.

Sollte die Weiterführung des Kampfes nach einer Minute nicht möglich sein, wird der Kämpfer, der die Verletzung durch eine mit „GAM-JEUM“ zu bestrafenden Aktion verursacht hat, zum Verlierer erklärt.

Wenn der Kampfleiter entscheidet, dass der Kampf wegen Verletzung oder einer anderen Notlage nicht weitergeführt werden kann, soll er folgende Maßnahmen ergreifen:

- Wenn die Situation so kritisch ist, dass ein Kämpfer das Bewusstsein verliert oder eine schwere Verletzung erleidet und die Zeit ist entscheidend, muss sofort Erste Hilfe geleistet und der Kampf beendet werden.
- a) Der Verursacher der Verletzung muss zum Verlierer erklärt werden, wenn diese das Ergebnis einer verbotenen Aktion ist, welche mit einem „Gam-jeom“ bestraft wird.
- b) Der kampfunfähige Kämpfer wird zum Verlierer erklärt, wenn die Ursache der Verletzung aus einer erlaubten Aktion oder eines zufälligen, unvermeidlichen Kontaktes entstand.
- c) Falls die Verletzung mit dem Kampfverlauf nichts zu tun hatte, wird der Gewinner nach dem Punktestand zum Zeitpunkt der Kampfunterbrechung bestimmt. Wenn sich die Unterbrechung vor dem Ende der ersten Runde ereignet, wird der Kampf ungültig .

Falls beide Wettkämpfer einen Niederschlag erlitten, und eine Wiederaufnahme des Kampfes nach Ablauf einer Minute nicht möglich ist, wird der Sieger anhand des Punktestandes vor der Verletzung ermittelt.

Wenn beide Kämpfer kampfunfähig und nicht in der Lage sind, den Kampf nach einer Minute fortzusetzen, wird der Kampf nach folgenden Kriterien entschieden:

- a) Wenn dieser Zustand das Ergebnis einer verbotenen Aktion war, für die einer der beiden Kämpfer einen Strafpunkt „Gam.jeom“ erhält, wird diese Person zum Verlierer erklärt.
- b) Wenn dieser Zustand nicht das Ergebnis einer verbotenen oder ähnlichen, zu bestrafenden Aktion war, wird nach dem Punktestand zum Zeitpunkt des Kampfabbruchs entschieden. Wird jedoch der Kampf vor dem Ende der ersten Runde abgebrochen, wird der Kampf ungültig erklärt und das Organisationskomitee setzt eine passende Zeit für eine Wiederholung an. Ist zu diesem Zeitpunkt ein Kämpfer noch immer nicht in der Lage den Kampf auszutragen, gilt dies als Aufgabe dieses Kampfes.
- c) Haben beide Kämpfer mit einer verbotenen, zu bestrafenden Aktion den Kampfabbruch verursacht, so werden beide zum Verlierer erklärt.

Wird der Gesundheitszustand eines Kämpfers als Risiko beurteilt, hat der Kampfleiter den Kampf sofort zu unterbrechen und Erste Hilfe anzuordnen. Der Kampfleiter erklärt denjenigen zum Verlierer, der die Verletzung verursacht hat, falls diese als verbotener Niederschlag („Gam-jeon“ Aktion) erachtet wird. Andernfalls wird der Gewinner nach dem Punktestand vor der Kampfunterbrechung ermittelt.

5.8.Fachsprache

5.8.1.Fachsprache I

Koreanisch	Aussprache	Bedeutung
Charyot	Tschaiot	Achtung, Achtungsstellung
Kyongle	Kiongne	Verbeugung, Begrüssung
Junbi (-seogi)	Tschunbi (-sogi)	Anfang (Ausgangsstellung)
Guman	Guman	Ende, beenden
Eolgul	Olgul	Oben
Momtong	Momtong	Mitte
Arae	Are	Unten
Seogi	Sogi	Kurze Stellung (Fuß)
Kubi	Gubi	Lange Stellung

Makki	Maggi	Block
Chagi	Tschagi	Fußtritt, Kick
Chigi	Tschigi	Schlag mit der Hand
Jirugi	Tschirugi	Stoß mit der Hand
An	An	Von aussen nach innen
Bakkat	Bakat	Von innen nach aussen
Naeryo	Nero	Von oben nach unten
Paldeung, Pandal	Baldung, Bandal	Fußbrücken (Schlag mit dem Fußbrücken)
Ap	Ap	Vorne, Vorwärts
Dwit	Ti, tid	Hinten, rückwärtig
Dora	Dora	Drehen, umdrehen
Pal gwae chas	Palwakas	Stellung wechseln
Dubon	Dubon	Doppel, doppelt
Tae	Te	mit dem Fuss zerschmettern
Kwon	Kwon	Mit der Faust schlagen
Do	Do	Der Weg, die Lehre (der geistige Aspekt)
Sijak	sitschak	Beginnen, starten
Kallyo	kallio	Unterbrechen, trennen
Jujumseogi	tschutschumsogi	Reiterstellung
Yop	Jop	Seitlich, zur Seite
Pal	Pal	Arm
Palgup	Palgub	Ellbogen
Palmok	palmok	Unterarm
An-palmok	anpalmok	Unterarm-Innenseite (Speiche)
Bakkat-palmok	Bakatpalmok	Unterarm-Außenseite (Elle)
Son	Son	Hand
Sonnal	Sonnal	Handkante (Kleinfingerseite)

5.8.2.Fachsprache II

Koreanisch	Aussprache	Bedeutung
Apmirochagi	apmirotschagi	Schubkick
Kyorugi	kiorugi	Kampf
Hanbon-Kyorugi	Hanbon-kiorugi	Ein-Schritt-Kampf
Twio	Tio	Gesprungen
Hana, Dul, Set, Net, Dasot, Yosot, Ilgob, Yodul, Ahob, Yol	Hana, Dul, Se, Ne, Dasod, Josod, Igub, Jodul, Ahub, Jol	Eins, zwei, drei....., zehn
Bandae	Bande	Gleichseitig
Baro	baro	Gegenseitig (oder: zurück zur Ausgangsstellung)
Oen	Owen	Links
Orun	Orun	Rechts
Kyorumse	kiorumse	Kampfstellung (KS)
Yollimsae	Jollimse	Offene KS
Datchimsae	Datschimse	Geschlossene KS
Hosinsul	Hosinsul	Selbstverteidigung
Sonnaldung	Sonaldung	Handkante (Daumenseite)
Sonkut	Sonkud	Fingerspitzen
Batangson	batanson	Handballen
Huryochagi	huriotschagi	Peitschenschlag
Dwit-dollyo-chagi	Tidolliotschagi	Fersendrehschlag
Kyokpa	Kiokpa	Bruchtest
Dongjak	Dongjak	Eine einzelne Bewegung
Poom	Pum	Eine Bewegungsform (kann aus mehreren Dongjak bestehen)
Poomse	Pumse	Kombination von Grundbewegungen gegen (einen) imaginären Partner
Taeguk	Teguk	Wörtlich „ewige Grösse“, Poomse 1 bis 8

5.8.3.FACHSPRACHE III

5.8.3.1.Allgemeines

Meister (ab 4. Dan)	Sabum nim	links	Oen
Meister (bis 3. Dan)	Kyosa nim	rechts	Orun
Fortg. Schüler	Seonbae nim	vorne	Ap
TKD-Anzug	Dobok	hinten	Dwit
Gürtel	Ty	seitlich	Yop
Trainingsraum	Dojang	(nach) außen	Bakkat
Stellung	Sogi	(nach) innen	An
Tritt	Chagi	aufwärts	Ollyo
Block	Makki	abwärts	Naeryo
Schlag	Chigi	abwärts drücken	Nulllo
Stoß	Jirugi	senkrecht	Sewo
Springen, Sprung	Twio	doppelt	Dubon
Befreiung	Paegi	gleichseitig	Pandae
Schrei	Kihap	seitenverkehrt (natürlich)	Baro

5.8.3.2.Körperregionen und -teile

Unterleib (vom Gürtel abwärts)	Arae	Faust	Jumok
Rumpf (vom Gürtel bis zum Hals)	Momtong	Fausrücken	Dungjumok
vom Hals aufwärts	Olgul	Hand	Son
Körper	Mom	Handkante	Sonnal
Brust	Gahssum	Handballen	Batangson
Bauch	Bae	Knie	Murup
Nabel	Bae Kop	Fuß	Bal
Zwerchfell	Danjon	Fußsohle	Balbadak
Rücken	Dung	Fußballen	Apchuk
Hüfte	Heori	Hals	Mok
Schultern	Ottgae	Kinn	Tok
Arm	Pal	Stirn	Ima
Ellbogen	Palkup	Auge	Nun
Unterarm	Palmok	Nase	Ko
		unter der Nase	Injung
		Grund- (Stellung)	Gibon

5.8.3.3.Kommandos und Wettkampfausdrücke

Achtung (Grußvorbereitung)	Charyot	Kampfweste	Hogoo
Verbeugung, Gruß	Kyongne	Kampfstellung	Kyorumse
links/rechts drehen	Jwa woohyang woo	blau	Chung
Vorbereitung (Kampfposition, Poomse)	Junbi	rot	Hong
(Kampf-) Beginn	Sijak	1., 2., 3. Runde	Il, Ie, Sam hoejon
trennen, unterbrechen	Kallyo	Pluspunkt	Deuk jum
weiterkämpfen	Kyesok	Minuspunkt	Gam jum
Ende der Übung	Guman	Verwarnung	Kyong-go
zurück zur Ausgangsstellung	Baro	Zeit-Stop	Sigan
ruhen, freie Bewegung	Swio	Sieg	Song
umdrehen	Dora	entlassen	Heacha

5.9. Terminologie (Bezeichnung)

Die exakte Bezeichnung ist auf der Grundstruktur „**Womit-Wohin-Wie-Was**“ aufgebaut!

Beispiele:

1. Palmok-momtong-an-makki

Womit: Palmok=Unterarmaussenseite

Wohin: momtong=Körpermitte

Wie: an=von aussen nach innen

Was: makki=Block

Praktisch werden unnötige Wortteile ausgelassen, die Kurzform lautet „momtong anmakki“.

2. Apchuk-eolgul-ap-chagi

Womit: Apchuk=Fussballen

Wohin: eolgul=Kopfhöhe

Wie: ap=nach vorne

Was: chagi=Fusstritt

Kurzform: eolgul apchagi

3. Orun-ap-kubi

Womit: Orun=rechtes Bein (bei Stellungen bezieht sich die Seitenangabe auf das belastete Bein, in diesem Fall, bei der langen Vorwärtsstellung, wäre also das linke, weniger belastete Bein hinten, das stärker belastete rechte vorne)

Wohin: entfällt bei Stellungen

Wie: ap=nach vorne

Was: kubi=lange Stellung

4. Orun-dwit-kubi

Womit: Orun=rechtes Bein (bei der rückwärtigen Stellung liegt die Belastung naturgemäß mehr auf dem hinteren Bein, das genannte rechte Bein ist also das hintere, demzufolge ist das linke, weniger belastete vorne)

Wie: dwit=nach hinten

Was: kubi=lange Stellung

Die Bezeichnungen der Techniken aus den Poomse und Meisterformen sind, soweit sie mit den angegebenen Bezeichnungen nicht selbst hergeleitet werden können, dem Literaturvorschlag zu entnehmen!