

Fair Play im Taekwondo Sport

1. Der Spaß am Taekwondo Sport steht an erster Stelle
2. Fairness hat Vorrang und sollte belohnt werden
3. Die Taekwondo Werte zählen überall. Auch für die Zuschauer.
4. Die Kampfrichter sind ehrenamtlich und hervorragend ausgebildet. Sie als Eltern auch?
5. Die Kinder des Gegners sind auch Freunde
6. Die Kinder geben Ihr bestes. Würdigen Sie das mit Lob und nicht mit Kritik
7. Der gute Coach geht verantwortungsvoll mit den Kindern um. Machen Sie das auch!
8. Zuschauer sitzen auf der Tribüne und nicht auf der Wettkampffläche
9. Wissensvermittlung und Regelkunde im Vorfeld können viel Stress vermeiden.
10. Kinder lernen schnell. Auch negative Eigenschaften Ihrer Vorbilder und Eltern

Fair Play im Taekwondo Team Kocer e.V. 2014
Fair Play im Taekwondo Sport

Prüfungsordnung des Taekwondo Team Kocer e.V.
(mit vereinsinternen Modifikationen)

Stand: 01.06.2016

Vorwort

Mit dieser Prüfungsordnung wollen wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit bieten, sich auch außerhalb des Taekwondo - Trainings sich für die Gürtelprüfung vorbereiten zu können. Diese werden regelmäßig durch uns aktualisiert, um den Richtlinien der Deutschen Taekwondo Union e.V. immer auf dem aktuellen Stand vermitteln zu können.

Daher soll diese Informationen eher als Leitfaden dienen. Zeitgleich gelten diese Informationen als Mindeststandard. Das bedeutet, das natürlich zusätzliches Wissen durch das Mitglied selbstständig und durch das intensive und regelmäßige Training erworben werden sollte.

Für eine Prüfungsteilnahme erwarten wir grundsätzlich eine gültige jährliche Sportärztliche Untersuchung, welche zum Tag der Prüfung nicht älter als ein Jahr ist. Diese muss spätestens bei der Prüfungsvorbereitung digital beim geschäftsführenden Vorstand eingereicht werden. Das Original bleibt zur Sicherheit beim Prüfling.

Eine Zulassung zu einer Gürtelprüfung erfolgt immer durch die Empfehlung mehrerer Trainer, einer erfolgreich bestandenen Vorbereitung und durch die Bestätigung des geschäftsführenden Vorstandes.

Im Internet gibt es zahlreiche weitere Quellen und Beschreibungen. Daher soll diese Informationen für uns im Verein als verbindlich gelten, da hier auch der Standart durch die Trainer gewährleistet werden kann

Prüfungsvoraussetzung

Eine Zulassung zu einer DTU - Kup Prüfung findet unter folgenden Mindestaspekten statt:

- in ordentlicher Dobok (weibliche Teilnehmerinnen dürfen ein T-Shirt tragen)
- die Prüfung ist grundsätzlich barfuß durchzuführen.
- gültiger DTU Pass (Verantwortlichkeit des Vereins)
- keine Rückstände mit den Beiträgen
- bezahlte Prüfungsgebühr
- erfolgreiche Teilnahme am Vorbereitungslehrgang (Verpflichtend)
- Pünktliches erscheinen am Prüfungstag und bis Ende Anwesend-

heitspflicht

- Es darf keine Startsperrung für Aktivitäten der DTU vorhanden sein.

Prüfungsvorbereitungszeit in Trainingseinheiten	
10. Kup Weißgürtel	mindestens 3 Monate Mitgliedschaft
9. Kup Weißgelber Gürtel	48 Trainingseinheiten
8. Kup Gelbgürtel	48 Trainingseinheiten
7. Kup Gelbgrüner Gürtel	48 Trainingseinheiten
6. Kup Grüngürtel	48 Trainingseinheiten
5. Kup Grünblauer Gürtel	48 Trainingseinheiten
4. Kup Blaugürtel	96 Trainingseinheiten
3. Kup Blauroter Gürtel	96 Trainingseinheiten
2. Kup Roter Gürtel	96 Trainingseinheiten
1. Kup Rotschwarzer Gürtel	96 Trainingseinheiten
1. Dan	auf Landesebene Vorbereitungszeit 1 Jahr

Grundsätzlich sind unsere Kup Prüfungen öffentlich. Aber in Interesse der Prüflinge kann es sein, das wir alle Zuschauer ausserhalb der Halle bitten, um während der Kup Prüfung eine entsprechende angenehme Atmosphäre zu gestalten. Ein Blick in die Halle im Eingangsbereich ist aber natürlich jederzeit möglich.

Bitte bedenkt, das alle Bild und Videoaufnahmen in der Halle nicht möglich sind. Da

einige Eltern gerne Ihre Kinder nicht auf Bildern nicht in öffentlichen Netzwerken sehen möchten, stellen wir nur in unseren internen Netzwerk die Prüfungsbilder und Videos online. Ansonsten dürft Ihr natürlich eure Kinder aufnehmen, wenn keine weiteren Kinder auf den Bildern sind.

Die Trainer und der geschäftsführende Vorstand sowie der Hausmeister üben natürlich das Hausrecht während dieser Zeit aus.

10. Kup (Weißer Gürtel) - ohne Prüfung

Verhaltensregeln beim Training / im Dojang

1. Pünktliches Erscheinen zum Training sowie ein schnelles Umziehen.
2. Saubere Füße und Hände. Wir wollen ja den Partner auch berühren.
3. Sauberer Trainingsanzug (Dobok) und ein richtig gebundener Taekwondo Gürtel (Ti) vor dem Betreten der Trainingshalle (Dojang).
4. Beim betreten der Trainingshalle grüßen und beim Verlassen abgrüßen. Dabei sind die Beine zusammen, Hände neben der Hüfte, leicht verbeugen, Blickrichtung in die Halle (Chariot und Kyonghe). Dies soll als ein Symbol dafür sein, dass man seine persönliche Gedanken und Probleme vor dem Betreten zurücklässt und sich voll auf das Training konzentriert. Außerdem grüßt man damit die Anwesenden und den Trainer. Beim Verlassen schließt man das Training mit dem Abgrüßen gedanklich ab.
5. Vor dem Training und in den Pausen ist Rücksicht auf die anderen Sportler zu nehmen.

6. Wenn man während des Trainings die Halle verlassen will, ist sich beim Trainer abzumelden. Dies gilt auch vor Trainingsbeginn. Ohne Trainer betritt auch keiner die Halle.

7. Kein Essen in der Trainingshalle. Getränke sind auf den Bänken nur in Plastikflaschen erlaubt. Achtet bitte darauf, dass keine sprudelnde und süße Getränke in den Flaschen sind. Vor dem Training ausreichend trinken (und Toilette gehen).

8. Aufstellen: Rechts vorne steht der Schüler mit dem höchsten Gürtel, daneben jeweils der nächst höhere (also z. B. grün vor gelb). In der zweiten Reihe (ca. 2 m Abstand zur vorderen) steht von den verbliebenen wieder der mit dem höchsten Gürtel rechts u.s.w. Die Reihen richten sich gerade nach dem rechts stehenden aus.

Trainer

Xrot	Xrot	Xschwarz	Xschwarz
Xgrün	Xblau	Xblau	Xblau
Xgelb	Xgrün	Xgrün	Xgrün
Xgelb	Xgelb	Xgelb	Xgelb
Xgelb	Xgelb	Xgelb	Xgelb

9. Die Techniken im Training und sonstige Übungen sind konzentriert und besonders bei Partnerübungen unter Vermeidung von Verletzungen auszuführen.

10. Während des Trainings ist den Mitschülern und dem Trainer mit Höflichkeit und Respekt gegenüberzutreten. Den Anweisungen des Trainers ist zuzuhören und genau danach zu handeln. Hier sind die Taekwondo Werte zu verstehen.

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Grundschule

koreanisch	deutsch	Ansicht vorne	Ansicht hinten
charyot	Achtung		
Kyongi			
Chunbi			

Charyot

Kyongge

Chunbi

KR Begriffe

Fußstellungen

Moa Sogt (foto)

Narani Sogi (foto)

Chuchum sogi (foto)

Ab sogi (foto)

Ab gubi (foto)

dwit gubi (foto)

Steppübungen mit oder ohne Partner

Steppschule

Auslagenwechsel

Paltung Kaki

Doppelter Planung Kaki

Pratzenübungen

Paltung chagi rechts

Paltung chagi links

Paltung chagi rechts und links

Naeryo chagi rechts

Naeryo chagi links

Murub chai

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

Grundsätzlich: Bei allen Übungen im Iljo - Taeryon stehen sich die Partner zu Beginn ein Fauststoss Abstand in Barani Sogi gegenüber (Foto)

Theorie

Hana	eins		
Dul	zwei		
Set	drei		
Net	vier		
Dato	fünf		
Yosot	sechs		
Ilgob	sieben		
Yodol	acht		
Ahob	neun		
Yol	zehn		

koreanische Zahlen und Begrifflichkeit

