

Leitfaden zu Kup-Prüfungen

Anmerkung (!): Die aufgeführten Techniken sind nur ein Leitfaden und dienen vor allem zur (eigenständigen) Überprüfung der Fähigkeiten und zum Lernen der Vokabeln/Theorie. Je nach Prüfer können die Prüfungsinhalte unterschiedlich ausfallen. Grundsätzlich gilt es, die Inhalte zu vorherigen Kup-Prüfungen ebenfalls zu beherrschen.

Zusätzliche Inhalte im Prüfungsprogramm sind grundsätzlich: Pratzenübungen, Freikampfübungen (ggf. mit Aufgabenstellungen) und Steppübungen.

9. Kup weiß-gelb

Ap cha olligi
Ap chagi
Naeryo chagi

Vorwärts Beinschwung
Vorwärtstritt
Sicheltritt

Momtong (dubon) chiruggi
Arae makki
Hechyo arae makki
Olgul makki

(doppelter) Fauststoß zur Mitte
Unten Block
Kreuzblock unten
Gesichtsblock

Ap sogi
Apgubi
Moa sogi
Naranhi (chunbi) sogi
Juchum sogi

Kurze Vorwärtsstellung
Lange Vorwärtsstellung
Geschlossene Stellung
Schulterbreite (Bereit-)Stellung
Reiterstellung

Ilbo-Taeryon
Hosinsul (Selbstverteidigung)
Theorie

Einschritt-Kampf
Einfache Handlösetechniken
Techniken erklären können, koreanische Bezeichnungen

8. Kup gelb

s. 9. Kup
Olgul (dubon) chiruggi
Momtong an makki

(Doppelter) Fauststoß zum Kopf
Unterarmblock mittig von außen nach innen

Yop chagi
Paltung chagi
Tollyo chagi
Dwit gubi

Seitwärtstritt
Spanntritt
Halbkreisfußtritt
Rückwärtsstellung

Ilbo-Taeryon
Hosinsul
Theorie

s. 9 Kup
s. 9 Kup, Notwehrrecht, geistige Hintergründe des Taekwondo (Werte, Dojangregeln, zählen,...)

7. Kup gelb-grün

s. 8.Kup
Dwit chagi

Taeguk Il-Jang
Ilbo-Taeryon
Hosinsul
Theorie

Rückwärtstritt

1. Form (Bedeutung: Himmel)

s. 8 Kup, einfache Hebeltechniken
s. 8. Kup

6. Kup grün

s. 7. Kup
Momtong bakkat makki
An naeryo chagi
Tora yop chagi

Taeguk I-Jang
Ilbo-Taeryon
Hosinsul
Theorie

Unterarmblock mittig von innen nach außen
Sicheltritt von außen nach innen
Gedrehter Seitwärtsfußtritt

2. Form (Bedeutung: Frohsinn)

s. 7. Kup
s. 7. Kup

5. Kup grün-blau

s. 6 Kup
Hansonnal momtong makki
Sonnal mok chigi

Goro chagi / Pandal chagi
Twimyo ap chagi

Taeguk Sam-Jang
Ilbo-Taeryon
Hosinsul

Theorie

Handkantenblock mittig
Handkantenschlag zum Hals von außen
nach innen
Schnapptritt
Gesprungener Vorwärtsfußtritt

3. Form (Bedeutung: Feuer)

s. 6 Kup, aus Umklammerungen befreien,
Gegner zu Boden bringen
s. 6 Kup, Wettkampfregele Kampf

4. Kup blau

s.5. Kup
Sonnal makki

Jebi poom mok chigi

Nulllo makki
Pyongseungkut sewochiruggi (mit Nulllo
makki)

Handkantenblock (eine Hand am
Solarplexus)
Handkanten-Gesichtsblock mit zeitgleichem
Handkantenschlag zum Hals
Druckblock
Vertikaler Fingerspitzenstich zur Körpermitte
(zeitgleich mit Druckblock)

Dung jumok ap chigi

Twimyo tollyo chagi

Taeguk Sa Jang

Ilbo-Taeryon

Hosinsul

Bruchtest

Theorie

3. Kup blau-rot

s. 4. Kup

Palkup momtong pyeuyok chigi

Palkup olgul tollyo chigi

Me jumok naeryo chigi

Dwit koa sogi

Twimyo yop chagi

Pandae tollyo (goro)chagi

Taeguk Oh-Jang

Ilbo-Taeryon

Hosinsul

Theorie

Bruchtest

2. Kup rot

s. 3. Kup

Hanssonal olgul pituro makki

Pakkat olgul makki

Batangson momtong makki

Taeguk Yuk-Jang

Ilbo-Taeryon

Hosinsul

Theorie

Bruchtest

1.Kup rot-schwarz

Faustrückenschlag vorwärts

Gesprungener Halbkreisfußtritt

4. Form (Bedeutung: Donner)

Freie Abwehr aller Angriffe aus allen Distanzen

Ein Bruchtest

s. 5. Kup, Regeln im Wettkampf Bereich Kampf und Formen

Ellenbogen-Zielschlag mittig

Halbkreis-Ellenbogenschlag oben (zum Kiefergelenk)

Faustschlag abwärts

Rückwärts-Kreuzstellung

Gesprungener Seitwärtsfußtritt

(geschnappter) Fersendrehtritt

5. Form (Bedeutung: Wind)

s. 4. Kup, Verteidigen gegen Angriffe aus Bodenlage, Stockabwehr

s. 4. Kup

Zwei Bruchtests

Handkantenblock oben (von innen nach außen)

Unterarmblock oben (von innen nach außen)

Handballenblock mittig

6. Form (Bedeutung: Wasser)

s. 3. Kup, zusätzlich Abwehr gegen Messerangriffe

s. 3. Kup, Trainingslehre

Zwei Bruchtests

s.2 Kup	
Hansonnal arae makki	Handkantenblock unten (eine Hand am Solarplexus)
Gawi makki	Scherenblock
Bakkat momtong hechyo makki	Doppelter Außenarmblock mittig
Otgoro arae makki	Kreuzblock unten
Dung jumok bakkat chigi	Fausrückenschlag von innen nach außen (zur Schläfe)
Jechin du jumok momtong chiruggi	Zweiseitiger umgedrehter Fauststoß
Pyeuyok chagi	Zieltritt
	Alle vorherigen Fußtechniken sollten zusätzlich aus dem Sprung ausgeführt werden können
Mureup chigi	Kniestoß
Taeguk Chil-jang	7. Form (Bedeutung: Berg)
Ilbo-Taeryon	
Hosinsul	Verteidigung aus allen Distanzen, Messer- und Stockabwehr, Abwehr von Überraschungsangriffen, Verteidigung unter Aspekt der Raumnot
Theorie	s. 2. Kup, Trainingslehre
Bruchtest	Zwei Bruchtests

... Und noch einige Vokabeln zur Taeguk Pal Jang (8. Form, Bedeutung: Erde):

Dubaldangsan-ap-chagi	(gesprungener) Doppel-Vorwärtstritt
Dung jumok dangkyo teokchigi	Rückfaust-Aufwärtsschlag
Wesanteul makki	Beidseitige Abwehr (unten und oben)

Theorie

Woher kommt Taekwondo?

Taekwondo stammt aus Südkorea

Welche Werte gibt es im Taekwondo?

s. Werteplakat!

Wie heißt das Hauptquartier der World Taekwondo Federation (WTF) in Korea?

Das Hauptquartier heißt Kukkiwon.

Wie heißt der Trainingsraum?

Dojang

Was bedeutet „pandae“, was „paro“?

pandae – gleichseitig; paro – gegenseitig

Wie heißen Anzug und Gürtel auf koreanisch?

Anzug- Dobok; Gürtel – Ty

Wie heißen die Zahlen eins bis zehn auf koreanisch?

Hana, dul, set, net, dasot, yosot, ilgob, yodol, ahob, yol

Was bedeutet das Kommando „Tora“ und wie setze ich es um?

Das Kommando bedeutet „umdrehen“. In jeder Stellung werden die Drehungen auf dem Fußballen ausgeführt, das Standbein wird dabei zuletzt eingedreht (zeitgleich zur Handtechnikausführung).

Welche Bedeutung haben die einzelnen Gürtelfarben?

Der weiße Gürtel wird von Anfängern getragen, die noch unwissend sind und dem Taekwondo offen und wissbegierig gegenüberstehen.

Gelb steht für fruchtbaren Erdboden, auf dem Wissen und Können gedeihen sollen.

Grün symbolisiert die ersten Sprösslinge und Früchte, Zeichen dafür, dass sich die Trainingsanstrengungen gelohnt haben und etwas im Schüler heranreift.

Blau steht für den Himmel und somit sinnbildlich für eine Grenze. Der Schüler muss nun zeigen, dass er in der Lage ist, Höheres anzustreben und auch zu erreichen.

Der rote Gürtel repräsentiert die Sonne, von der schon eine große Kraft ausgeht, dient dem Schüler aber auch als Signal. Er steht nun kurz davor, Meister zu werden, und wird angehalten, sich noch intensiver und ausdauernder mit dem Taekwondo zu beschäftigen.

Einige Schulen verwenden den braunen Gürtel an Stelle des roten Gürtels. Braun symbolisiert die Borke des Baumstammes, was bedeutet, dass die Techniken sich bereits gefestigt haben und der Schüler kurz davor steht, Meister zu werden.

Schwarz und auch der „Schwarze Gürtel“ ist die Farbe der Meister und nur diesen vorbehalten. Schwarz, Symbol für das Weltall, vereinigt alle anderen Farben in sich und ist somit die stärkste aller Farben. Schwarz soll auch die Autorität, das Wissen und die Erfahrung der Meister symbolisieren. Daher dürfen auch nur Dan-Träger Doboks mit einem schwarzen Revers tragen, so wie generell alle Verzierungen am Trainingsanzug in Schwarz nur den Meistern zustehen.

Wie heißt die koreanische Flagge und was bedeuten die einzelnen Symbole?

Die koreanische Flagge heißt „Taeguk“ oder „Taeguk-gi“. Der rot-blaue Kreis in der Mitte heißt „Yin und Yang“ und bedeutet soviel wie „die zwei Gegensätze“ (z.B. Feuer und Wasser, weiß und schwarz, etc.). Die vier Zeichen um den Kreis heißen „Taeguks“.

Wie heißt der Dachverband, dem unser Verein angeschlossen ist?

Unser Verein ist der NWTU (Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union) angeschlossen. Die NWTU ist angeschlossen an die DTU (Deutsche Taekwondo Union). Die DTU ist wiederum angeschlossen an den Weltverband WTF (World Taekwondo Federation).

Wird Taekwondo überall gleich trainiert oder gibt es unterschiedliche Stile?

Nein, das Training kann in jedem Verein sehr unterschiedlich aussehen. Das liegt nicht zuletzt daran, dass es mehrere Dachverbände gibt, wie zum Beispiel den anderen großen Weltverband der ITF (International Taekwondo Federation).

Große Unterschiede gibt es – je nach Verein- vor allem in der Kommandosprache, im Formenlauf (neben Poomsae gibt es noch andere Formensysteme wie Hyong, Tul oder Palgwe) und im Kampfbereich (neben dem WTF-Vollkontaktsystem gibt es noch andere Kampfsarten, wie z.B. Semi- und Leichtkontakt).

Beim Taekwondo Team Kocer laufen wir Poomsae und kämpfen im WTF-Vollkontaktsystem.

Hier im Taekwondo Team Kocer gibt es Stempelkarten für die Trainingseinheiten „Wettkampf“ und „Grundschule“. Was genau wird jeweils in welchen Einheiten trainiert?

In den Trainingseinheiten der Grundschule trainieren wir vor allem

- Grundtechniken (Hand- und Fußtechniken, als Bahnenlauf oder auch an der Pratte)
- Formenlauf
- Ilbo- Taeryon (Einschritt-Kampf)

In diesen Einheiten wird Wert auf die genauen Ausführungen der einzelnen Techniken gelegt. Eine Schutzausrüstung brauchen wir hier nicht.

In den Einheiten des Wettkampfes trainieren wir

- an der Pratte
- mit Kampfausrüstung
- Freikampf

Hier kommt es vor allem auf die Schnelligkeit, Kraft und Kondition an. Die Genauigkeit der Techniken ist hier nicht so wichtig.

Darüber hinaus gibt es noch den Bereich der Selbstverteidigung, wo es darum geht, sich im Notfall wehren zu können. Diese Einheiten finden bei uns meist im Bereich der Grundschule statt.

Was sind Formen und wieviele gibt es?

Formen (Poomsae) stellen einen Kampf gegen einen (oder mehrere) imaginäre Gegner dar. Die Reihenfolge der Bewegungen ist dabei festgelegt. Bei der Ausführung kommt es auf den korrekten Ablauf und die Präzision der Techniken an. Insgesamt gibt es 17 Formen.

Wie heißen die Ordnungszahlen eins bis zehn auf koreanisch?

Il, i, sam, sa, oh, yuk, chil, pal, ku, sip

Notwehrrecht:

Der „Notwehrparagraph“ im Strafgesetzbuch (§32 StGB) besagt, dass man sich im Notfall verteidigen darf. Voraussetzung: Selbstverteidigung darf angewendet werden, um einen gegenwärtigen und rechtswidrigen Angriff von sich abzuwenden.

Genauer gesagt: die Verteidigung muss sofort während des Angriffes erfolgen, nicht erst hinterher.

Auch die Verhältnismäßigkeit muss stimmen: werde ich beispielsweise nur am Arm festgehalten, wehre ich mich nicht gleich mit einem Fauststoß ins Gesicht oder ähnlichem. Werde ich jedoch gewürgt oder mit einer Waffe bedroht, wäre dies wiederum gerechtfertigt, da es hier ums Überleben geht.

Merke vor allem: Alles, was wir im Taekwondo zur effektiven Selbstverteidigung lernen, wenden wir nur im Notfall und niemals aus Spaß an!

Fragen und Vokabeln zu den WettkampfregeIn Vollkontakt

Wie groß ist eine Wettkampffläche und wie ist diese geformt?

Die Wettkampffläche kann entweder in Form eines Quadrates, 8m x 8m, bestehen oder in Form eines Octagons mit einer Diagonalen von 8m.

Nach welchen Kriterien werden die Starterklassen aufgeteilt?

Nach Alter, Geschlecht, Gewicht und Graduierung

Wieviele Punkte gibt es für einen jeweiligen Treffer?

Einfacher Treffer zur Weste (Tritt oder Fauststoß): 1 Punkt

Drehtritt zur Weste: 2 Punkte

Einfacher Tritt zum Kopf: 3 Punkte

Drehtritt zum Kopf: 4 Punkte

Wie lange beträgt die Kampfzeit im Regelfall?

Bei Damen, Herren, Jugend-A: 3 Runden à 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen

den Runden.

Bei Jugend B,C,D: 3 Runden à 1,5 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.

Wofür gibt es Verwarnungen (Kyong-go)?

- Übertreten der Grenzlinie
- Vermeiden des Kampfes
- Hinfallen
- Festhalten, Klammern, Schieben mit der Hand oder Oberkörper
- Blocken mit dem Knie
- Angriff unter der Gürtellinie
- Handtechniken zum Kopf
- Angriff auf einen zu Fall kommenden Gegner
- Kopfstöße oder Angriffe mit dem Knie

Für 2 Kyong-gos oder 1 Gam-jom (Minuspunkt) erhält der Gegner einen Punkt. Erhält ein Wettkämpfer fünf Punkte durch Bestrafungen, wird der Gegner als Verlierer erklärt.

Vokabeln:

Chong – Blau

Hong – Rot

Song – Sieger

Chong-Song – Sieger Blau

Hong Song - Sieger Rot

Shi-Jak – Start

Kal-yeo – trennen/stop

Keu-man – Ende

Kyong-go – Verwarnung

Shi-gan – unbegrenzter Zeitstopp

Kye-shi – Zeitstop max. 1 Minute

Bi kim – unentschieden

Gam Jom - Minuspunkt

Fragen zur Wettkampfordnung Poomsae

Was sind Beispiele für einen leichten Technikfehler (0,1Punkte Abzug)?

Leichte Fehler in der Poomsae können sein:

- nicht arretierte Techniken / Keine Endpunktspannung („Kraftlosigkeit“)
- Wackeln, Zittern, Standkorrekturen, ...
- wenn Drehungen nicht auf dem Fußballen erfolgen
- nicht angezogene Zehen bei Tritten
- abgeknickte Handgelenke bei Handtechniken
- abgespreizte Finger
- uvm.

Was sind Beispiele für einen schweren Technikfehler (0,3 Punkte Abzug)?

- falsche Blickrichtung
- falsche Höhenstufe
- falsche Technikausführung
- falsche Stellung bzw. falsches Bein vorne
- Nichterreichen des Startpunktes
- Zögern („Denkpausen“)
- fehlender oder falsch platzierter Kihap (Kampfschrei)
- Stolpern, ...
- uvm.

Wie setzt sich eine Bewertung zusammen?

Die Bewertung setzt sich aus Techniknote (max. 4 Punkte) und Präsentationsnote zusammen (max. 6 Punkte).

Wie groß ist eine Wettkampffläche?

10m x 10m

Was für Disziplinen gibt es?

Bei Formenturnieren gibt es die Disziplinen Einzel-, Paar-, und Teamlauf.