



태권도

Tae Kwon Do



Theorie Grundtechniken

Inhaltsverzeichnis

1. Geschichte	2
1.1. Verband SongMooKwan	2
1.2. Die 10 Grundsätze des Taekwon-Do:	3
2. Allgemeine Begriffe:	3
2.1. Kommandos:	3
2.2. Koreanische Zählweise:	4
2.3. Hyong	4
2.4. Poomse (ab 1.Dan):	5
2.5. Partnerübungen:	5
3. Grundtechniken	6
3.1. Stellungen SOGI	6
3.2. Armtechniken	6
3.2.1. Stoßtechniken	6
3.2.2. Schlagtechniken TAERIGI	6
3.2.3. Abwehrtechniken MAKKI	7
3.3. Fußtechniken	8
3.3.1. Angriffstechniken CHAGJ	8
3.3.2. Knie Murup	8
3.3.3. Fußabwehrtechniken	8
4. Grundregeln Kampf SIHAB	9
4.1. Kampfvorbereitung:	9
4.2. Kommandos (in Reihenfolge)	9
4.3. Kampfvergehen	10



1. Geschichte

Tae-Kwon-Do hat seinen Ursprung vor ca. 2000 Jahren. Am Anfang standen die Kampftechniken SUBAK und TAEKYON. Diese Kampftechniken wurden im Laufe der Zeit zu einem System vermischt, wobei der Name TAEKYON blieb.

Nach 1910 wurde Groß-Korea von Japan annektiert. Alles, was Kultur und Geschichte Koreas ausgemacht hatte, wurde systematisch unterdrückt und verboten. Das galt auch für traditionelle koreanische Kampfkarten wie Taekyeon. Die japanischen Kolonialherren brachten Kampfkarten wie Jiu Jitsu, Kendo, Judo oder Karate von zu Hause mit.

Nach der Unabhängigkeit Koreas im Jahr 1945 kehrten dann aber Koreaner zurück in ihr Heimatland, die in Japan und der Mandschurei japanisches Karate gelernt hatten. Sie eröffneten die fünf ursprünglichen Kampfkunst-Schulen, aus denen später das Taekwondo entstehen sollte. All diese Schulen endeten auf Kwan, was im wörtlichen Sinne „Halle“ bedeutet.

General Choi Hong Hi kombinierte verschiedene Kampfsporttechniken und führte unter dem Namen Tae-Kwon-Do eine neue Kampfkunst in das Militär ein. Er gilt heute als Gründer des modernen Tae-Kwon Do.

Der Name Tae-Kwon-Do steht für den geistigen und körperlichen Weg, den man im Laufe der Ausübung dieses Sportes durchschreitet.

- Tae Techniken mit den Beinen
- Kwon Techniken mit den Armen
- Do die geistige Entwicklung

Nach der Gründung des Tae-Kwon-Do 's haben koreanische Meister angefangen, den Sport in der Welt zu verbreiten, so kam Tae-Kwon-Do 1965 nach Deutschland. Es finden seit 1973 alle 2 Jahre Weltmeisterschaften statt. Tae-kwon-Do ist inzwischen auch anerkannte Olympische Disziplin.

Welt-Dachverband: WORLD TAEKWONDO FEDERATION

Präsident: Senior Grand Master Hee Sang Ro

Hauptsitz: Süd Korea Seoul Kukwon

1.1. Verband SongMooKwan

Die TSV Abteilung Taekwondo ist der World Song Moo Kwan Association angegliedert. Song Moo Kwan heißt wörtlich übersetzt:

„Das immer Junge Haus des Kampfkunst Studiums“

Song Moo Kwan ist die älteste und berühmteste Taekwondo und Kampfkunstschule in Korea. Supreme Grand Master Byung Jick Ro, Mitbegründer des modernen Taekwondo, definiert die Bedeutung des Namens wie folgt:

송 松 (Song): bedeutet immergrüner Baum (Kiefer) als Inbegriff der Jugend und ewiger Gesundheit

무 武 (Moo): bedeutet Kampfkunst

관 館 (Kwan): bedeutet, Studium/Lehrhaus.

Michael Schell (4. DAN WMSKA)



1.2. Die 10 Grundsätze des Tae-Kwon-Do:

1. Ye-Ui	Höflichkeit
2. Yom-Chi	Integrität
3. Innee	Geduld bzw. die Ausdauer
4. In-Nae	Durchhaltevermögen
5. Guk-Gi	Selbstdisziplin
6. Beakjul-bool-gul	Unbezwingbarkeit
7. Hullyung-ham	Fairness
8. Jung-shin-soo-yang	moralische, ethische Einstellung
9. Kyum-son	Menschlichkeit
10. Chung-shin-tÁ´ong-il	Konzentrationsfähigkeit

2. Allgemeine Begriffe:

• Sabum	Meister
• Dojang	Trainingsraum
• Dobok	Anzug
• Ty	Gürtel
• Kiliap	Kampfschrei
• Kyok-Pa	Bruchtest
• Ap	vorne
• Yop	seitlich
• Dyt	hinten
• Om	links
• Orum	rechts
• Danryon-Dae	Schlagpfosten
• Tae-Geuk-Gi	Koreanische Nationalflagge

2.1. Kommandos:

• Chibab	aufstellen
• He-San	wegtreten
• Thedora	wenden
• Salbako	wechseln
• Chatyeot	Achtung (FüÙe zusammen)
• Kyung-Neh	verbeugen
• Joonbi	in Grundstellung gehen
• Shi-jak	Übung beginnen, selbstständig
• Keuman	Ende der Übung, zur Grundstellung zurück
• Parc, Sho	Beine zusammen, fertig



2.2. Koreanische Zählweise:

• Hana	Eins
• Dul	Zwei
• Set	Drei
• Net	Vier
• Dasut	Fünf
• Jasut	Sechs
• Ilgob	Sieben
• Yodol	Acht
• Ahob	Neun
• Yol	Zehn

2.3. Hyong

1. Chon-Ji Hyong

Chon-Ji bedeutet etwa „der Himmel und die Erde“. In Asien bedeuten die Worte die Erschaffung der Welt bzw. den Beginn der Menschheit. Deshalb ist Chon-Ji auch die Hyong, die von den Anfängern als erste erlernt wird, da sie noch am Anfang ihrer Entwicklung stehen. Die Hyong besteht aus zwei ähnlichen Teilen. Der eine Teil steht für die Erde, der andere für den Himmel. Chon-Ji hat insgesamt 19 Bewegungen.

2. Dan-Gun Hyong

Dan-Gun war ein Heiliger, welcher – der Sage nach – Korea im Jahre 2333 v. Chr. gründete. Diese Hyong hat 21 Bewegungen.

3. Do-San Hyong

Do-San steht für den Patrioten Ahn Chang-Ho (1876 – 1938), der sein ganzes Leben der Bildungsförderung in Korea und seiner Unabhängigkeitsbewegung widmete. Diese Hyong hat 24 Bewegungen.

4. Won-Hyo Hyong

Der berühmte Mönch Won-Hyo führte zur Zeit der Silla-Dynastie 686 n. Chr. den Buddhismus in Korea ein. Diese Hyong hat 28 Bewegungen.

5. Yul-Kok Hyong

Yul-Kok steht für den großen Gelehrten und Philosophen Li-le (1536 – 1584 n. Chr.), auch „Konfuzius von Korea“ genannt. Die Hyong hat 38 Bewegungen. Sie beziehen sich auf den Geburtsort von Li-le am 38. Breitengrad.

6. Chung-Gun Hyong

Chung-Gun ist nach dem Patrioten An Chung-Gun benannt, der Hiro-Bumi Ito, den ersten japanischen Generalgouverneur von Korea, ermordete. Dieser spielte die ausschlaggebende Rolle beim Zusammenschluss von Japan und Korea. Im Jahre 1910 wurde An Chung-Gun im Alter von 32 Jahren im Lui-Shung Gefängnis hingerichtet. Die 32 Bewegungen der Hyong stehen für sein Alter.



7. T'oi-Gye Hyong

T'oi-Gye Hyong war das Pseudonym des berühmten koreanischen Gelehrten Li-Hwang im 16. Jahrhundert, der unter dem Namen T'oi-Gye als Schriftsteller arbeitete. Die 37 Bewegungen der Hyong stehen für seinen Geburtsort, der sich am 37. Breitengrad befindet.

8. Hwa-Rang Hyong

Hwa-Rang war eine koreanische Jugendorganisation, die um 1350 entstand. Bei den Bemühungen, die drei Königreiche Koreas zu vereinen, war diese Jugendbewegung eine führende Kraft. Die Hyong hat 29 Bewegungen.

9. Chung-Mu Hyong

Chung-Mu war ein berühmter koreanischer Admiral, dessen richtiger Name Yi Sun-Sin war. Er war der Erfinder des ersten gepanzerten Kriegsschiffes, das der Vorläufer eines Unterseebootes war. Der Angriff am Ende Hyong, mit der linken Faust angeführt, symbolisiert seinen frühen Tod, bevor er sein Lebenswerk vollendet hatte. Die Hyong hat 30 Bewegungen.

2.4. Poomse (ab 1.Dan):

1. Koiyo	Dynastie
2. Kunigang	Wort für Härte, geistiger Kraft
3. Taebaek	Berg Gründung Koreas
4. Pyongwon	Lebensraum des menschlichen Seins
5. Sipjin	Abwechslungsreichtum, geordnete Disziplin
6. Jitae	Erde in Ihrer Bewegung
7. Chongwon	Himmel in seiner Bewegung
8. Hansoo	Bewegung des Wassers
9. Ilyo	Geist und Körper In einer Einheit

2.5. Partnerübungen:

• Yak-Sok-Taeryon	Abgesprochener Kampf
• Ban-Chayu-Taeiyon	Halbfreier Kampf
• Chayu-Taeiyon	Freier Kampf
• Sambo-Taeryon	3-Step-Sparring
• Ibo-Taeryon	2-Step-Sparring
• Ilbo-Taeiyon	1-Step-Sparring
• Chokki-Taeryon	Fußkampf
• Hosinsul	Selbstverteidigung



3. Grundtechniken

3.1. Stellungen *SOGI*

- Moa
 - Narani
 - Kima
 - Chongul
 - Hugul
 - Dytpal
 - Kyocha
- Beine geschlossen
Beine Schulterbreite
Beine doppelte Schulterbreite
Vorwärtsstellung
Rückwärtsstellung
Rückbelnstellung
Beine überkreuzt

3.2. Armtechniken

3.2.1. Stoßtechniken

Faust CHIRUGI

- Chon-Kwon
 - Paro
 - Pandae
 - Sewo
 - Tyijbo
 - Ssang-Kwon
 - Dolyo
 - Naeryo
 - Digut-Cha
- Frontfauststoß
gleichzeitig
seitenverkehrt
vertikal
umgedreht
doppelt
Drehstoß
abwärts
U-Form doppelt

Ellenbogen PALKUP-TULKI

- Dyt
 - Ap
 - Yt
 - Yop
- rückwärts
vorwärts
abwärts
seitwärts

Fingerspitzen KWANSU-TULKI

- Chong
 - Pyong
 - Ichi
- senkrecht
waagrecht
2-Finger

3.2.2. Schlagtechniken TAERIGI

Faust KWON

- Rikwon
 - Yukwon
- Faustrücken
Kleinfinger

Handkante SUDO

- Sudo-Yop
 - Sudo-Pakkuro
 - Sudo-Anuro
 - Yok Sudo
 - Sudo-Naeryo
 - Pandalson
- seitwärts
nach außen
nach innen
Rückhandkante
abwärts
Handbogenförmig

Michael Schell (4. DAN WMSKA)



3.2.3. Abwehrtechniken MAKKI

Untere Angriffsstufe Hadan

- Hadan-Paldcat-Palmok
- }ladan-K.yocha-Nulllo

äußerer Unterarm
Kreuzdruck

Mittlere Angriffsstufe Chungdan

- Chungdan-An-Palmok-Yop
- Chungdan-Pakkat-Palmok
- Chungdan-Pakkat-Palmok-Ap
- Tu-Palmok (Goduro)
- Sudo-Taebi

innere Unterarm nach außen
äußere Unterarm nach außen
äußere Unterarm nach innen
wie oben mit Faust auf Ellenbogen
Handkanten-Parade

Obere Angriffsstufe Sangdan

- Sangdan-Pakkat-Palmok-Yop
- Chukyo
- Flechyo

äußere Unterarm nach oben seitwärts
Hebeblock
Keilblock

Beispiele:

- Hugul-Sang-Pakkat-Palmok
- Hugul-Sang-Sudo
- Changkwon-Ollyo
- Ssang-Changkwon-Nulllo
- Changkwon Miro
- Mongdungi
- Kima-Pakkat-Palinok-Sang
- An-Palmok-Dollimyo

Block oben/mitte wie oben mit Handkante
wie oben mit Handkante
Aufwärtsblock mit beiden Händen
Abwärtsblock mit Handballen
Vorwärtsblock mit Handballen
Stockabwehr
beidseitige Abwehr Unterarmen
Fußangriff mit äußerem Unterarm aushebeln



3.3. Fußtechniken

3.3.1. Angriffstechniken CHAGJ

- Pakkuro-Naeryo Fußschwung von innen nach außen
- Anuro-Naeiyo (Ap-Naeiyo-) Fußschwung von außen nach innen
- Ap Fußtritt nach vorne
- Yop Fußtritt zur Seite
- Dolyo Halbkreisfußtritt
- Piturio wie oben umgedreht
- Dyt Fußtritt rückwärts
- Ap-Dolyo Fersenkick
- Pandae-Dolyo Fersendrehschiag
- Pandae-Yop gedrehter Seitwärtsfußtritt
- Mileo Schiebekick
- Paldung Konterkick

3.3.2. Knie Murup

- Murup-Ap Kniestoß vorwärts
- Mump-Dolyo gedrehter Kniestoß

3.3.3. Fußabwebrtechniken

- Ap-Cha-Olligi Fußschwung vorwärts
- Yop-Cha-Olliigi Fußschwung seitwärts
- Pandal-Chagi Halbkreisfußtritt nach innen
- Kolchyo-Chagi Halbkreisfußtritt nach außen



4. Grundregeln Kampf SIHAB

Eine Turniennenschaft besteht aus 8 Kämpfer mit entspr. Gewichtsklasse. Das Kampfsystem ist das Brasilianische K.O.-System, dh. bei verlorenem Kampf ist man ausgeschieden. Bei ungleicher Anzahl an Kämpfern einer Gewichtsklasse entscheidet das Los. Treten in einer Gewichtsklasse bei Einzelwettbewerben nicht mindestens drei Kämpfer an so ist sie mit der nächst höheren, bei Schwergewicht mit der nächst tieferen Gewichtsklasse zusammenzulegen.

Eine Kampffläche besteht aus:

- Kampfbereich 12*12 m
- Kampffläche 88m
- 4 Punktrichter
- 1 Kampfleiter
- 1 Oberkampfrichter
- 1 Zeitnehmer

Die Kampfausstattung besteht aus:

- Kopfschutz
- Zahnschutz
- Handschutz
- Schutzweste blau oder rot
- Tiefschutz
- Unterarmschoner
- Schienbeinschoner

4.1. Kampfvorbereitung:

Der Kämpfer hat sich mit einer ordentlichen Kampfausstattung und mit geschnittenen Hand- und Fußnägeln nach dem ersten Aufruf bereitzuhalten. Des weiteren muss ein Betreuer mit Handtuch (Aufgabe) dabei sein. Es wird maximal dreimal ausgerufen, danach wird noch eine Frist von einer Minute gewährt, falls nach dieser Zeit nicht beide an der Kampffläche erschienen sind, wird die Disqualifikation ausgesprochen.

4.2. Kommandos (in Reihenfolge)

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| • Chong | Aufruf blau |
| • Hong | Aufruf rot |
| • Charyeot | zum Kampftgeicht drehen, Achtung |
| • Kyung-Neh | verbeugen |
| • Jwa-woo Hyung woo | zu einander drehen |
| • Kyung-Neh | verbeugen |
| • Joonbi | in Kampfstellung gehen |
| • Shi-jak | Kampftbeginn |
| • Kyeshi | Zeitstop |
| • Shigari | 1 Minute Zeitvorgabe |
| • Kalyeo | Kampfunterbrechung |
| • Keuman | Kampfende |
| • Song | Gewinner |



4.3. Kampfvergehen

Verwarnungen (13)

- heben
- stoßen
- Verlassen des 8*8m -Bereichs
- Rücken zudrehen
- absichtliches hinfallen
- Schmerz vortäuschen
- Knieangriff
- Tiefschlag
- klammern
- Schlag gegen Oberschenkel
- Faustschlag zum Kopf
- jubeln
- unfaires Verhalten

Minuspunkte (8)

- Angriff auf Gefallenen
- Angriff nach Kampfunterbrechung
- Schlag auf Hinterkopf
- Faustschlag gegen Kopf mit Verletzung
- Kopfstoß
- Verlassen des 12* 12 m-Bereichs
- Gegner hinwerfen
- grobe Unfairness

