

**MUDO KWAN**

Sportschule

# **Prüfungsordnung**

für Kinder,  
Jugend und Erwachsene



**CHUN KUK TANG SOO DO**

(TAE KWON DO)

## Vorwort

1965 besuchte das koreanische „Good-Will-Team“ u. a. Deutschland, um die Kampfkunst Tae Kwon-Do in der Welt vorzustellen und zu verbreiten.

Laut damaliger Doktrin handelte es sich um eine mehr als 5.000-jährige Kampfkunst, die Ihren Ursprung in Korea hat und von dem auch das Karate abstammen sollte.

Das dem nicht so ist, wurde erst in den 1990er Jahren, auch durch die Verbreitung der neuen Medien (Internet) und dem damit einhergehendem, ungehinderten Wissensaustausch bekannt.

Fakt ist, das es bereits auf der ganzen Welt verbreitete Formen der Kriegskünste (Martial Arts) gab. Und auch die Europäer hatten einen erheblichen Einfluß auf die asiatischen Kriegskünste.

Alexander der Große brachte das Pankration nach Indien. Mit der Verbreitung des Buddhismus von Indien nach China, wurde die daraus entstandene Kampfkunst in das Reich der Mitte gebracht. Im chinesischen Kloster Shao Lin wurden die Übungen zum Erlernen der Kampftechniken in die religiösen Übungen zur Selbstversenkung (Meditation, Erreichen des Zen) integriert und um weitere Bewegungsformen, die teilweise dem Tierreich abgesehen waren, erweitert. Grund war der gesundheitliche Verfall und Zustand der Mönche durch zu wenig Bewegung und mangelnde körperliche Ertüchtigung. Das war die Geburtsstunde der Kampfkunst, dessen Ziel nicht nur die Erlernung körperlicher Fähigkeiten, sondern vor allem die Einheit von Körper, Geist und Seele ist. Später nannte man die so entstandene Kampfform, die sich dann wieder mehr der praktischen Ausführung widmete, chinesisches Boxen bzw. Weg der chinesischen Hand (Tang Shou Dao), was in China Chuan Fa oder Wu Shu heißt und im Westen im letzten Viertel des 20. Jahrhunderts unter dem Namen Kung Fu bekannt wurde.

Von China ausgehend fand vor ca. 1.400 Jahren, einhergehend mit dem Buddhismus, eine Verbreitung nach Paekche, Silla und Kuguryo, dem heutigen Korea, sowie nach Okinawa statt. Von Okinawa aus ging eine weitere Verbreitung nach Japan, wo der Samurai-Kodex, das Bushido (Weg des Kriegers), starken Einfluß nahm.

1909 überfielen die Japaner Korea und besetzten das Land von 1910 bis 1945. Während dieser Zeit war die Ausübung von koreanischen Kampfkünsten streng untersagt. Nach der Befreiung Koreas eröffneten koreanische Kampfkunstmeister die Karate erlernt hatten, hauptsächlich in Seoul, Kampfkunstschulen (Kwan's) und gaben „ihren Kampfkünsten“ koreanische Namen.

Der Begriff für diese Kampfkünste wurde 1955 erstmals mit Tae Kwon-Do von General Choi genannt.

1974 griffen ein US-Amerikaner (Mike Anderson) und ein Deutscher (Georg F. Brückner) die Idee des kurz vorher verstorbenen und inzwischen zur Legende gewordenen Chinesen Bruce Lee auf, nicht mehr auf die einzelnen, starren Kampfsysteme zu bestehen, sondern Fehler und überflüssiges zu eliminieren, von einander zu lernen und sich auf Techniken zu konzentrieren, die nicht nur in der Theorie, sondern im echten Einsatz funktionieren und schufen ein für alle Kampfsysteme geltendes Wettkampfsystem. Es war die Geburtsstunde des Kampfsports, der sich anfangs

noch Freestyle- oder Sportkarate nannte und sich inzwischen unter dem Namen Kickboxen etabliert hat.

Seit den 1980er Jahren gab es von Korea aus starke Bestrebungen, dem Kickboxen zuvor zu kommen und das Tae Kwon-Do (nach dem WTF-System, in einer veränderten Form des Kickboxens) als olympische Sportart zu qualifizieren, was mit Hilfe vieler „Spenden“ und Bestechungen in sehr großer Höhe schließlich auch erreicht wurde. Seit 2000 ist Taekwondo offiziell olympische Disziplin.

Damit vollzog sich ein Bruch zwischen den Aktiven, die Tae Kwon-Do und seine Lehren als Kampfkunst und ganzheitliches System betrachten und den Anhängern des Taekwondo als reinen Kampfsport sehen.

Da sich der Name Tae Kwon-Do (od. Taekwondo) aber inzwischen als Bezeichnung für koreanische Kampfkunst und „Qualitätsprädikat“ durchgesetzt hatte, wird dieser Begriff sowohl von Kampfkünstlern und –sportlern gemeinsam weiter verwendet.

Der dahinter stehende Name der Stilrichtung ist eher als Kriterium interessant, wenn man mit Kampfkünstlern aus anderen Kampfsystemen oder -stilen zusammentrifft.

## **Kampfkunst**

Die heute betriebene Kampfkunst kann schon lange nicht mehr als rein koreanische (bzw. japanische, chinesische usw.) Kampfkunst bezeichnet werden. Elemente aus anderen Kampfkünsten, die auf der ganzen Welt entstanden waren oder weiterentwickelt worden, haben inzwischen genauso im Tae Kwon-Do Einzug gehalten, wie das Tae Kwon-Do z. B. mit seinen effektiven und hohen Beintechniken Einzug in andere Kampfsysteme gehalten hat. Und dieses „voneinander lernen“ ist grundsätzlich nur zu begrüßen. So holt sich jeder vom anderen und assimiliert es in den eigenen Stil, sofern es in das eigene Kampfsystem passt.

Es ist zweifellos der Verdienst der Koreaner und Japaner, dass die asiatischen Kampfkünste in der bekannten Form verbreitet wurden und weltweit Einzug gehalten haben. Aus Respekt vor dieser Leistung sollte es nur natürlich sein, dass der jeweilige Name beibehalten und mit Ehre behandelt wird, unter dem er bei uns bekannt geworden ist: TAEKWONDO bzw. KARATE.

Um uns innerhalb des Tae Kwon-Do sowie von anderen Kampfsystemen auch namentlich unterscheiden zu können, nennen wir unseren Kampfstil CHUN KUK TANG SOO DO.

Tang Soo Do bedeutet „Der Weg der China-Hand“ und ist der ursprüngliche Name der koreanischen Kampfkunst, die in China ihren Ursprung hatte, und erst 1965 in Tae Kwon Do umbenannt wurde.

Chun Kuk bedeutet wörtlich „1000 Nationen“ und ist sinngemäß mit „Universell“ oder „Weltumspannend“ zu übersetzen. Damit wird ausgedrückt, dass das bei uns betriebene Kampfsystem nicht starr ist, sondern permanent und weltweit weiterentwickelt wird, ohne seine Wurzeln zu verlieren.

Auch andere Namen wären möglich. Kampfkunst (Martial Arts) wird auf koreanisch Mu Sul gelesen. Die zusammenfassende Bezeichnung aller Kampfkünste aus Korea heißt Mudo. Beide Bezeichnungen finden sich bei uns wieder.

Chun Kuk Moo Sul (Moo ist die amerikanische Schreibweise für Mu):  
Universelle Kampfkunst.

Mudo Kwan:  
Schule der Kampfkünste, der Name unserer Sportschule.

Im Anhang, nach der Prüfungsordnung, befindet sich die Geschichte des Taekwondo. Diese Ausarbeitung stammt aus dem Internet-Lexikon Wikipedia und ist sehr akkurat geschrieben.

### **Traditionelle Kampfkunst**

Der Begriff "Tradition" wird leider allzu oft mißbräuchlich verwendet. Was bedeutet denn Tradition in den Kampfkünsten? Tradition in der Kampfkunst ist es, ein Höchstmaß an Fertigkeiten zu erlangen, seine Gesundheit und sein Leben zu schützen und einen Gegner so schnell und wirksam wie möglich kampfunfähig zu machen!

Das bedeutet aber auch etwas anderes: Tradition in der Kampfkunst unterliegt einem ständigen Wandel um sich neuen Gegebenheiten anzupassen.

Zu beachten ist in jedem Fall die Gesellschaft in der man lebt und die Gesetze, die zu beachten es gilt. So treffen wir bei Auseinandersetzungen in Deutschland inzwischen eher selten auf Schwertkämpfer, sondern haben es, sofern Waffen im Spiel sein sollten, mit Stöcken, Ketten, Messern oder Handfeuerwaffen zu tun. Die meisten Auseinandersetzungen finden allerdings ohne die eben genannten Waffen statt. Dafür hat die Brutalität in den letzten Jahrzehnten einen neuen Maßstab erreicht, auf den es sich einzustellen gilt. Auch unsere Gesetzgebung schützt leider allzu oft die Täter bzw. Angreifer.

So setzen wir unsere Gesundheit und Unverletztheit sowie deren Verteidigung mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln zwar an oberste Stelle, sollten darüber hinaus allerdings auch die Auslegung der Gesetze, sofern in einer Notwehrsituation möglich, beachten, um nicht hinterher festzustellen, das man sich zwar im Rahmen des Gesetzes bewegt hat, indem man sein Recht auf Notwehr wahrgenommen hat, aber hinterher wegen (angeblicher) übertriebener Härte Probleme bekommt.

Insofern bekommt auch der traditionelle Gedanke in der Kampfkunst, einen Angreifer so schnell und wirksam wie möglich kampfunfähig zu machen, eine besondere Qualität, die es zu beachten und zu trainieren gilt.

## Fazit

So berechtigt und verständlich die fernöstlichen Systeme nach dem 2. Weltkrieg die Welt eroberten als hohe Kunst der Selbstverteidigung mit dem Nimbus tödlicher Techniken und dem Anstrich geheimnisvoller Kenntnisse, die allen Anhängern eine Überlegenheit vermitteln würde, von denen kein Mensch nur träumen kann, so berechtigt ist auch die Weiterentwicklung zu modernen Versionen der Kampfsarten. Nicht festhalten an traditionellen Kampfsystemen mit starren Konzepten und weltfremder Philosophie, keine „Trockenschwimmkurse“, denn eine Theorie, die in der Praxis nicht funktioniert, ist nur ein künstliches Gebilde.

Die maßlose Arroganz der Asiaten in den USA und in Europa im letzten Viertel des 20. Jahrhunderts, die Selbstherrlichkeit der sogenannten Großmeister, die Verlogenheit, Intrigen und Ausbeuterei hatten in diesen Jahren zu großen Enttäuschungen geführt, die nie wieder gutzumachen waren. Das die sogenannten traditionellen Stile damals auch erst wenige Jahrzehnte alt waren, waren für diese keine Argumente.

Die Entdeckung, was nun wirklich hinter diesen unglaublichen Techniken steckte, wurde immer dann sehr schnell deutlich, wenn es zu Stilübergreifenden Vergleichen kam. Jetzt, im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, kommen die erfolgreichsten Kämpfer der Welt vor allem aus den Niederlanden, Brasilien, Deutschland, Amerika und Russland.

Das Tragen der „traditionellen“ Kampfanzüge hat eher einen praktischen Wert. Ein Gürtel ist grundsätzlich zum Zusammenhalten der Jacke gedacht. Die Farbe des Gürtels stellt lediglich den Grad der erreichten technischen Fähigkeiten dar.

Wichtig ist, immer wieder über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen und so viel wie möglich dazu zu lernen. Nicht der Name einer Kampfkunst, sondern die Qualität der Techniken, die Hingabe der Lehrer und das Engagement der Schüler sind die Gradmesser für den Erfolg.

## **Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien**

Ursprünglich gab es in den koreanischen Kampfsystemen nur vier Gürtelfarben: weiß, blau, rot und schwarz.

Erst im 20. Jahrhundert ist dieses System auf die heute bekannten Farben erweitert worden.

Sowohl das Gürtelsystem der Schüler/innen, als auch das der Meister ist in verschiedene Stufen unterteilt, so dass es sowohl dem lernenden und dem lehrenden erleichtert wird, eine Einstufung vornehmen zu können.

Die Schülergrade unterscheiden sich in Anfänger und Fortgeschrittene.

Der Anfänger ist in zwei Stufen unterteilt.

Stufe 1 sind die Schüler/innen bis zum gelben Gürtel, bei Kindern bis zum orangen Gürtel. Hier gilt es die Basis mit den Grundtechniken für Verteidigung und Gegenangriff zu legen.

Stufe 2 baut auf Stufe 1 auf. In dieser Stufe befinden sich die Schüler/innen vom gelben bzw. orangen bis zum blauen Gürtel. In dieser Stufe gilt es, die Techniken und den Umgang mit diesen zu erlernen.

Der Fortgeschrittene beginnt mit dem blauen Gürtel.

Als Fortgeschrittener gilt es die Praxis, die erfolgreiche Anwendung der Techniken zu erlernen.

Grob kann man folgende Unterscheidung treffen:

Anfänger: Erlernen der Techniken

Fortgeschrittener: Praxis und Anwendung

Möchte man die Ausbildung mit dem Bau eines Hauses vergleichen, dann wird mit der Anfänger-Stufe-1 das Fundament geschüttet, auf dem das Haus später sicher stehen soll und muß, mit der Anfänger-Stufe-2 die Wände gezogen und mit der Fortgeschrittenen-Stufe das schützende Dach erstellt.

Ist das Haus fertig und schützt seine Bewohner sicher vor Wind und Wetter hat man die Meister-Stufe, den Schwarzgurt, erreicht und es wird Zeit, sich weiteren Aufgaben zu widmen.

## Die 5 wichtigsten Stellungen (Anfänger)

Selbstverständlich gibt es noch eine Menge weiterer Stellungen, die es auf dem Weg zum Kampfkunstmeister zu erlernen und zu beherrschen gilt.

Die meisten davon leiten sich aber aus den drei Grundstellungen Chongul-, Hugul und Kima-Sogi ab und können, teilweise nur weitgehendst, als Variationen davon gesehen werden.

Auch in der praktischen Anwendung haben diese drei Stellungen den höchsten Wert.

Die anderen beiden Stellungen Moa- und Narani-Sogi betreffen meistens die formelle Anwendung.

Moa Sogi

geschlossener Stand, Achtungstellung.



Narani Sogi

Parallelstand. Die Füße stehen in Schulterbreite und zeigen nach vorne.

Narani Chunbi Sogi

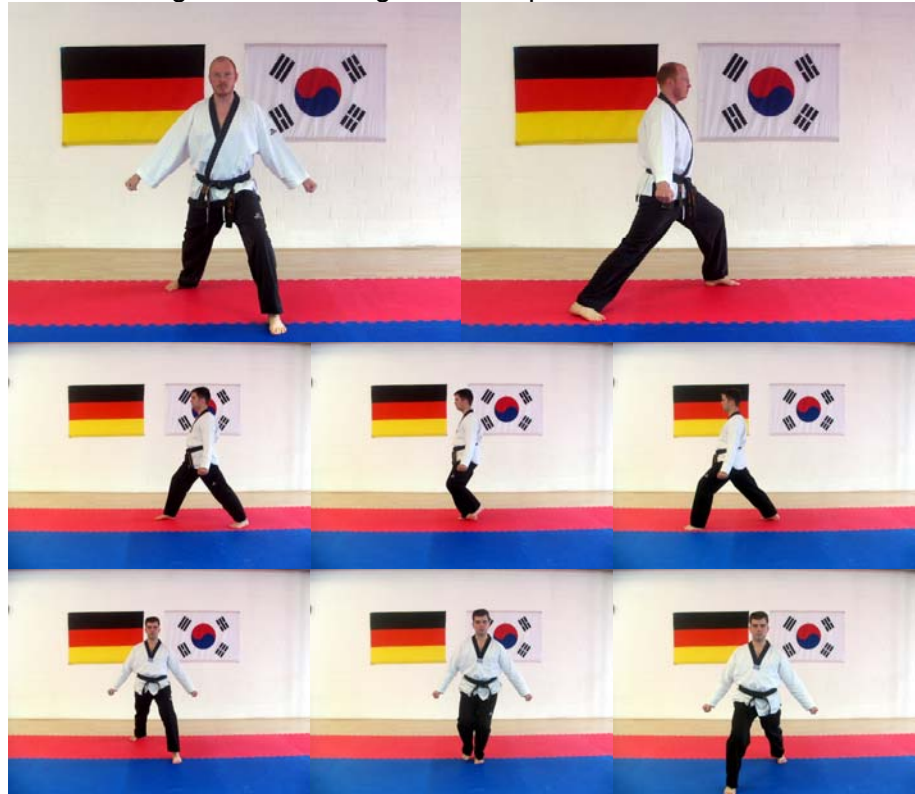
Vorbereitungsstellung. Parallelstand (wie oben beschrieben), die festen Fäuste werden mit der Innenseite nach oben mit Einatmung zum Solar Plexus herangezogen und dann nach vorne-unten bei gleichzeitiger Ausatmung kräftig heruntergezogen. Die Faustinnenflächen zeigen zum Körper und die Fäuste berühren sich nicht ganz. Die Arme bilden von der Form her einen Kreis. Höhe der Fäuste: zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels. Abstand zum Bauch: eine Handbreite.



## Chongul Sogi

Vorwärtsstand. Die Füße in Schulterbreite, Fußabstand etwa 3 Fußlängen von der vorderen Ferse bis zur hinteren Fußspitze. Das vordere Bein ist eingeknickt, das hintere Bein ist durchgedrückt. Der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere Fuß zeigt fast nach vorne in Laufrichtung. Gewichtsverteilung: 60% vorderes Bein, 40% hinteres Bein. Die Schultern sind waagrecht zur Laufrichtung zu halten.

Vorwärtsgehen: den hinteren Fuß leicht anheben und an den vorderen Fuß heranziehen (nicht absetzen, beide Knie gebeugt) und nach vorne, zur Schulterbreite weiterführen. Im Moment des Absetzens wird das hintere Bein durchgedrückt und das Gewicht auf das vordere, gebeugte Bein verlagert. Rückwärtsgehen: entsprechend anders herum.





## Hugul Sogi

Rückwärtsstand. Die Füße bilden einen rechten Winkel, der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere Fuß zeigt zur Seite. Fußabstand etwa 2,5 Fußlängen von der vorderen bis zur hinteren Ferse. Gewichtsverteilung: 30% vorderes Bein, 70% hinteres Bein. Die beiden Fersen befinden sich auf einer Linie und die Schultern fast auf einer Linie in Laufrichtung.

Vorwärtsgehen: den hinteren Fuß leicht anheben und an den vorderen Fuß heranziehen (nicht absetzen, beide Knie gebeugt) und nach vorne, die Füße im rechten Winkel, weiterführen. Nach dem heranziehen wird das Gewicht auf dem hinteren Bein belassen. Rückwärtsgehen: entsprechend anders herum.

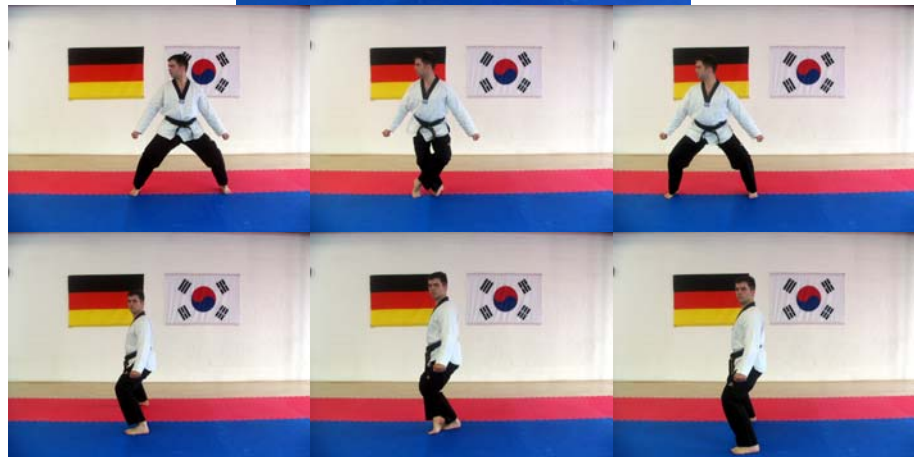


## Kima Sogi

Reiterstand. Füße in Überschulterbreite und zeigen nach vorne vom Körper weg. Beide Knie sind eingeknickt und nach außen gedrückt. Gewichtsverteilung: beide Beine jeweils 50%.

Vorwärtsgehen: den hinteren Fuß leicht anheben und hinter dem vorderen Fuß eng vorbeiziehen. Nur mit dem Fußballen absetzen (beide Knie gebeugt, man steht im „X“) und den anderen Fuß in Laufrichtung wieder zur Reiterstellung absetzen.

Rückwärtsgehen: entsprechend anders herum.



**Teil 1**

**Prüfungsordnung  
Kinder bis 12 Jahre**

**Weiß- bis Orange/Grüngurt**

## **11. Kup – weiß/gelber Gürtel**

### **Stellungen (Sogi)**

Ein sicherer Stand in einer neutralen Kampfstellung (Taeryon Sogi)

### **Techniken / Grundschule (Kibon Donjak) und an der Pratze**

Tiefblock mit dem äußeren Unterarm

-> Hadan (Pakkat Palmok Pakuro Paro) Makki

Aufwärtsblock mit dem äußeren Unterarm

-> Chukyo (Paro) Makki

Mittelstufenblock mit dem inneren Unterarm

-> An Palmok (Pakuro Pandae) Makki

Fauststoß zum Rumpf (Solar Plexus)

-> Chungdan (Kwon) Chirugi

Vorwärtsfußtritt mit dem Fußballen

-> Ap Chagi

**Vorbereitungszeit**    Mindestens 3 Monate

**Mindestalter**            keins

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- kennt / kann die geforderten Techniken nicht

## **10. Kup – weiß/oranger Gürtel**

### **Stellungen (Sogi)**

Ein sicherer Stand in einer neutralen Kampfstellung (Taeryon Sogi)

### **Techniken / Grundschule (Kibon Donjak) und an der Pratze**

Tiefblock mit dem äußeren Unterarm

-> Hadan (Pakkat Palmok Pakuro Paro) Makki

Aufwärtsblock mit dem äußeren Unterarm

-> Chukyo (Paro) Makki

Mittelstufenblock mit dem inneren Unterarm

-> An Palmok (Pakuro Pandae) Makki

Fauststoß zum Rumpf (Solar Plexus)

-> Chungdan (Kwon) Chirugi

Vorwärtsfußtritt mit dem Fußballen

-> Ap Chagi

Block mit dem äußeren Unterarm von innen nach außen

-> Pakkat (Palmok) Yop (od. Pakuro, Pakkat) (Paro) Makki

Handkantenschlag von innen nach außen

-> Sudo Yop (od. Pakuro od. Pakkat) (Pandae) Taerigi

**Vorbereitungszeit**    Mindestens 3 Monate

**Mindestalter**        6 Jahre (Empfehlung)

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- kennt / kann die geforderten Techniken nicht

## **9. Kup – gelb/oranger Gürtel**

### **Stellungen (Sogi)**

Ein sicherer Stand in einer neutralen Kampfstellung (Taeryon Sogi)

### **Techniken / Grundschule (Kibon Donjak) und an der Pratze**

Tiefblock mit dem äußeren Unterarm

-> Hadan (Pakkat Palmok Pakuro Paro) Makki

Aufwärtsblock mit dem äußeren Unterarm

-> Chukyo (Paro) Makki

Mittelstufenblock mit dem inneren Unterarm

-> An Palmok (Pakuro Pandae) Makki

Fauststoß zum Rumpf (Solar Plexus)

-> Chungdan (Kwon) Chirugi

Vorwärtsfußtritt mit dem Fußballen

-> Ap Chagi

Block mit dem äußeren Unterarm von innen nach außen

-> Pakkat (Palmok) Yop (od. Pakuro, Pakkat) (Paro) Makki

Handkantenschlag von innen nach außen

-> Sudo Yop (od. Pakuro od. Pakkat) (Pandae) Taerigi

Mittelstufenblock mit dem äußeren Unterarm von außen nach innen

-> Pakkat (Palmok) An (od. Anuro) (Paro) Makki

Rückfaustschlag

-> Rikkwon Taerigi

Ellenbogenstoß

-> Palkup Tulki

Halbkreisfußtritt mit dem Fußballen

-> Tollyo Chagi

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate

**Mindestalter** 7 (Empfehlung)

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- kennt / kann die geforderten Techniken nicht

## **8. Kup – oranger Gürtel**

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Kampf (Taeryon)**

#### Ilbo Taeryon

Beide Kämpfer stehen sich in Entfernung eines nach vorne ausgestreckten Armes in Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi) gegenüber.  
Es wird immer wechselseitig angegriffen / verteidigt.

**Angrifer:** Rechten Fuß zurücksetzen in Vorwärtsstellung, Tiefblock links (Chongul Hadan Makki).  
Kampfschrei, als Zeichen, das er/sie angreifen möchte.

**Verteidiger:** Steht noch in Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi).  
Kampfschrei, als Zeichen, das er/sie bereit zur Verteidigung ist.

**Angrifer:** Mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne in Vorwärtsstellung, Fausstoß rechts zum Kopf (Philtrum) (Chongul Sangdan Chirugi).

**Verteidiger:** Ausweichen, Abwehren, Kontern.  
Letzte Technik mit Kampfschrei.

Danach stellen sich beide Kämpfer wieder in Entfernung eines nach vorne ausgestreckten Armes gegenüber in Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi).

#### Kombination 1:

**Ausweichen:** Rechter Fuß zurück in Vorwärtsstellung (Chongul Sogi).  
**Abwehren:** Block mit dem linken inneren Unterarm von innen nach außen (An Palmok Makki).  
**Kontern:** Rechts Fauststoß zum Rumpf (Solar Plexus) (Chungdan Chirugi), links Fauststoß zum Kopf (Philtrum) (Sangdan Chirugi), den linken Fuß bis auf Höhe des rechten Fußes zurückziehen und mit rechts einen Vorwärtsfußtritt zum Hals oder Philtrum (Sangdan Ap Chagi) -Kampfschrei-.

#### Kombination 2:

**Ausweichen:** Den rechten Fuß ganz an den linken Fuß heranziehen, danach den linken Fuß nach vorne-links (im 45-Grad-Winkel) in Reiterstellung (Kima Sogi) absetzen.  
**Abwehren:** Block mit dem rechten äußeren Unterarm von innen nach außen (Pakkat Palmok Yop Makki).  
**Kontern:** Links Fauststoß zum seitlichen Rumpf (kurze Rippen) (Chungdan Chirugi), rechts Fauststoß zum seitlichen Kopf (Ohr) (Sangdan Chirugi), den linken Fuß bis auf Höhe des rechten Fußes zurückziehen und mit rechts Halbkreisfußtritt (Solar Plexus) (Chungdan Tollyo Chagi) -Kampfschrei-.

### Kombination 3:

- Ausweichen: Den linken Fuß ganz an den rechten Fuß heranziehen, verbunden mit einer Vierteldrehung (90°) nach links: geschlossene Stellung (Moa Sogi).
- Abwehren: Vom rechten Ohr kommend, Block mit dem rechten äußeren Unterarm nach vorne (Pakkat Palmok Ap Makki).
- Kontern: Mit dem rechten Fuß vor, zwischen die Beine des Angreifers, in Reiterstellung (Kima Sogi) mit Ellenbogenstoß zum Rumpf (Solar Plexus) (Ap Palkup Tulki).  
Rechte Faust zurückziehen und Schlag mit der Rückfaust nach vorne (Philtrum) oder zur Kopfseite (Ohr) (Sangdan Rikkwon Taerigi)  
-Kampfschrei-

### Kombination 4:

- Ausweichen: Den linken Fuß ganz an den rechten Fuß heranziehen, danach den rechten Fuß nach vorne-rechts (im 45-Grad-Winkel) in Reiterstellung (Kima Sogi) absetzen.
- Abwehren: Vom rechten Ohr kommend, links Handkantenblock von innen nach vorne (Sudo Ap Makki).
- Kontern: Gleichzeitig zur Abwehr, vom rechten Ohr kommend, rechts Handkantenschlag zum Hals von außen nach innen (Sudo Anuro Taerigi).  
Danach mit der linken Hand das Handgelenk des Angreifers umfassen, Gewichtsverlagerung durch neue Stellung nach links in Vorwärtsstellung (Chongul Sogi) (Füße bleiben stehen, nur auf den Fußballen drehen) bei gleichzeitigem zurückziehen der rechten Hand zum linken Ohr und anschließendem Handkantenschlag von innen nach außen zum Hals (Sudo Yop Taerigi) -Kampfschrei-



## Formen (Hyong)

Chon Ji Hyong

- Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi)
- Nach links gucken, viertel Drehung (90°) nach links und den linken Fuß in Vorwärtsstellung, Tiefblock links (Chongul Hadan Makki) absetzen
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Vorwärtsstellung, Tiefblock rechts (Chongul Hadan Makki) absetzen
- Links vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer viertel Drehung (90°) linksherum und den linken Fuß in Vorwärtsstellung, Tiefblock links (Chongul Hadan Makki) absetzen
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Vorwärtsstellung, Tiefblock rechts (Chongul Hadan Makki) absetzen
- Links vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und den linken Fuß nach links (90°) in Rückwärtsstellung, Mittelstufenblock linker innerer Unterarm (Hugul An Palmok Makki) absetzen
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Rückwärtsstellung, Mittelstufenblock rechter innerer Unterarm (Hugul An Palmok Makki) absetzen
- Links vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und den linken Fuß nach links (90°) in Rückwärtsstellung, Mittelstufenblock linker innerer Unterarm (Hugul An Palmok Makki) absetzen
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Rückwärtsstellung, Mittelstufenblock rechter innerer Unterarm (Hugul An Palmok Makki) absetzen
- Links vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Rechts zurück in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Links zurück in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi) -Kampfschrei (Kiap)-.

**Theorie**

Erklärung der Stellungen

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung.

**Mindestalter** 8 Jahre (Empfehlung)

**Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)
- Fehlende Geschwindigkeit mit finaler **Endspannung** (!!!)  
Das bedeutet, daß die einzelnen Techniken mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden müssen und im (imaginären) Zielgebiet ganz kurz mit aller Kraft (kurzfristige und sichtbare Versteifung des Körpers) gehalten werden müssen.

## 7. Kup – orange/grüner Gürtel

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angiffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Techniken: Grundschule (Kibon Donjak) und an der Prätze**

Doppelter Block mit dem äußeren Unterarm von innen nach außen / nach oben

-> Ssang (Pakkat) Palmok Makki

Handkanten-Paradeblock

-> Sudo Taebi Makki

Handkantenblock von innen nach außen

-> Sudo Yop Makki

Handkantenschlag von außen nach innen

-> Sudo An Taerigi

Seitwärtsfußtritt zum Rumpf mit der Ferse

-> Chungdan Yop Chagi

Fallschule

Rolle vorwärts

Rolle rückwärts

### **Formen (Hyong)**

#### Tan Gun Hyong

- Narani Chunbi Sogi
- Nach links gucken, den linken Fuß nach links (90°) in Hugul Chungdan Sudo Taebi Makki absetzen.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Hugul Chungdan Sudo Taebi Makki absetzen.
- Links vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer viertel Drehung (90°) nach links den linken Fuß in Chongul Hadan Makki absetzen.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Links vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi -Kampfschrei-
- Nach rechts gucken und den linken Fuß an den rechten heranziehen (nicht absetzen), linksherum eine dreiviertel Drehung (270°) und den linken Fuß in Hugul Ssang Pakat Palmok Makki absetzen.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) den rechten Fuß in Hugul Ssang Pakat Palmok Makki absetzen.
- Links vor in Chongul Sangdan Chirugi.

- Nach links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer viertel Drehung linksherum den linken Fuß in Chongul Hadan Makki absetzen.
- Stehenbleiben, danach folgt sofort mit dem gleichen Arm (links) Chongul Chukyo Makki.
- Rechts vor in Chongul Chukyo Makki.
- Links vor in Chongul Chukyo Makki.
- Rechts vor in Chongul Chukyo Makki -Kampfschrei-.
- Nach rechts gucken und den linken Fuß an den rechten heranziehen (nicht absetzen), linksherum eine dreiviertel Drehung (270°) und den linken Fuß in Hugul Sudo Yop Taerigi absetzen.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) den rechten Fuß in Hugul Sudo Yop Taerigi absetzen.
- Links vor in Chongul Sangdan Chirugi -Kampfschrei-.

## **Kampf (Taeryon)**

Ilbo Taeryon

Hana-Hana – Panchayu Taeryon (Eins-Eins – Kampf ohne Kontakt)

Es sind nur Schlag-, Block- und Tritttechniken erlaubt. Keine Würfe, außer Fußsichel. **Der Abstand der Kämpfer muß so gehalten werden, daß ein Kontakt mit Trefferwirkung möglich wäre.** Bewertet wird das Ausweichen und Blocken des Angriffs mit fließendem Übergang zum Gegenangriff (Taktisches Verhalten) sowie die Qualität und Quantität der zur Anwendung gebrachten, bisher erlernten Techniken.

## **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Es müssen gegen einfache Haltegriffe (z. B. Arme festhalten) Befreiungstechniken gezeigt werden.

## **Bruchtest (Kyek Pa)**

Freie Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

## **Theorie**

Erklärung des Hüfteinsatzes bei den bisher erlernten Techniken

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 9 Jahre (Empfehlung)

## **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)

- **Fehlerhafte Techniken ohne (Schutz-) Spannung (!!!)**  
Typische Fehler sind z. B. das die Faust nicht (fest) geschlossen ist, das Handgelenk nicht gerade ist, bei der Handkante die Finger gespreizt sind oder das beim Yop Chagi der Fuß zu lose gehalten wird und nicht die Ferse treffen würde.  
Das Erlernen und Anwenden von korrekten und sauberen Techniken erhöht die Trefferwirkung beim Gegner und schützt vor Verletzungen, wenn die Technik auf einen harten und/oder schweren Widerstand trifft (z. B. Kopf).

## Teil 2

# **Prüfungsordnung Kinder ab 10 Jahre, Jugend und Erwachsene**

**Weiß- bis Rot/Schwarz- bzw.  
Braun/Schwarzgurt**

## 9. Kup – weiß/gelber Gürtel

### Stellungen

Neutrale Kampfstellung      Taeryon Sogi

### Techniken / Grundschule

Tiefblock mit dem äußeren Unterarm  
-> Hadan (Pakkat Palmok Pakuro) Makki  
Aufwärtsblock mit dem äußeren Unterarm  
-> Chukyo Makki  
Mittelstufenblock mit dem inneren Unterarm  
-> Chungdan An Palmok (Pakuro) Makki  
Fauststoß (Gerade) zum Rumpf (Solar Plexus)  
-> Chungdan (Kwon) Chirugi  
Vorwärtsfußtritt mit dem Fußballen  
-> Ap Chagi

### Arbeit an der Pratze (Schlagpolster)

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Hadan Makki  
Chukyo Makki  
An Palmok Makki  
Chungdan Chirugi  
Ap Chagi

### Formen (Hyong):

Saju Chirugi (Vier-Richtungsstoß) 1 – 4 (Ausgangsstellung: immer Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi))

Saju Chirugi 1:

- Rechts zurück, Vorwärtstellung, Tiefblock links (Chongul Hadan Makki)
- Rechts vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf rechts (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach links drehen, den rechten Fuß zurücksetzen in Vorwärtstellung mit Tiefblock links (Chongul Hadan Makki)
- Rechts vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf rechts (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach links drehen, den rechten Fuß zurücksetzen in Vorwärtstellung mit Tiefblock links (Chongul Hadan Makki)
- Rechts vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf rechts (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach links drehen, den rechten Fuß zurücksetzen in Vorwärtstellung mit Tiefblock links (Chongul Hadan Makki)
- Rechts vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf rechts (Chongul Chungdan Chirugi) -Kampfschrei (Kiap)-.

### Saju Chirugi 2:

- Links zurück, Vorwärtstellung, Tiefblock rechts (Chongul Hadan Makki)
- Links vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf links (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach rechts gucken, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach rechts drehen, den linken Fuß zurücksetzen in Vorwärtstellung mit Tiefblock rechts (Chongul Hadan Makki)
- Links vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf links (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach rechts gucken, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach rechts drehen, den linken Fuß zurücksetzen in Vorwärtstellung mit Tiefblock rechts (Chongul Hadan Makki)
- Links vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf links (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach rechts gucken, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach rechts drehen, den linken Fuß zurücksetzen in Vorwärtstellung mit Tiefblock rechts (Chongul Hadan Makki)
- Links vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf links (Chongul Chungdan Chirugi) -Kampfschrei (Kiap)-.

### Saju Chirugi 3:

- Rechts zurück, Rückwärtstellung, Mittelstufenblock links (Hugul An Palmok Makki)
- Rechts vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf rechts (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach links drehen, den rechten Fuß zurücksetzen in Rückwärtstellung mit Mittelstufenblock links (Hugul An Palmok Makki)
- Rechts vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf rechts (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach links drehen, den rechten Fuß zurücksetzen in Rückwärtstellung mit Mittelstufenblock links (Hugul An Palmok Makki)
- Rechts vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf rechts (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach links drehen, den rechten Fuß zurücksetzen in Rückwärtstellung mit Mittelstufenblock links (Hugul An Palmok Makki)
- Rechts vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf rechts (Chongul Chungdan Chirugi) -Kampfschrei (Kiap)-.



#### Saju Chirugi 4:

- Links zurück, Rückwärtstellung, Mittelstufenblock rechts (Hugul An Palmok Makki)
- Links vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf links (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach rechts gucken, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach rechts drehen, den linken Fuß zurücksetzen in Rückwärtstellung, Mittelstufenblock rechts (Hugul An Palmok Makki)
- Links vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf links (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach rechts gucken, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach rechts drehen, den linken Fuß zurücksetzen in Rückwärtstellung, Mittelstufenblock rechts (Hugul An Palmok Makki)
- Links vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf links (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach rechts gucken, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und dabei den Körper um 90° nach rechts drehen, den linken Fuß zurücksetzen in Rückwärtstellung, Mittelstufenblock rechts (Hugul An Palmok Makki)
- Links vor, Vorwärtsstellung, Fauststoß zum Rumpf links (Chongul Chungdan Chirugi) -Kampfschrei (Kiap)-.

#### Kampf (Taeryon)

##### Ilbo Taeryon

Beide Kämpfer stehen sich in Entfernung eines nach vorne ausgestreckten Armes in Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi) gegenüber.  
Es wird immer wechselseitig angegriffen / verteidigt.

**Angreifer:** Rechten Fuß zurücksetzen in Vorwärtsstellung, Tiefblock links (Chongul Hadan Makki).  
Kampfschrei, als Zeichen, das er/sie angreifen möchte.

**Verteidiger:** Steht noch in Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi).  
Kampfschrei, als Zeichen, das er/sie bereit zur Verteidigung ist.

**Angreifer:** Mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Kopf (Philtrum) (Chongul Sangdan Chirugi).

**Verteidiger:** Kombination Nr. 1 (Ausweichen, Abwehren, Kontern)  
Letzte Technik mit Kampfschrei.

Danach stellen sich beide Kämpfer wieder in Entfernung eines nach vorne ausgestreckten Armes gegenüber in Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi).

## Ilbo Taeryon Kombination 1:

- Ausweichen: Rechter Fuß zurück in Vorwärtsstellung (Chongul Sogi).  
Abwehren: Block mit dem linken inneren Unterarm von innen nach außen (An Palmok Makki).  
Kontern: Rechts Fauststoß zum Rumpf (Solar Plexus) (Chungdan Chirugi), links Fauststoß zum Kopf (Philtrum) (Sangdan Chirugi), den linken Fuß bis auf Höhe des rechten Fußes zurückziehen und mit rechts einen Vorwärtsfußtritt zum Hals oder Philtrum (Sangdan Ap Chagi) -Kampfschrei-.

**Vorbereitungszeit** Mindestens 3 Monate

**Mindestalter** keins

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- kennt / kann die geforderten Techniken nicht

## **8. Kup – gelber Gürtel**

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angiffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Techniken / Grundschule**

Block mit dem äußeren Unterarm von innen nach außen

-> Pakkat (Palmok) Yop (od. Pakuro, Pakkat) Makki

Handkantenschlag von innen nach außen

-> Sudo Yop (od. Pakuro od. Pakkat) Taerigi

Halbkreisfußtritt mit dem Fußballen

-> Tollyo Chagi

Kombinationen:

1. Chukyo Makki – Sangdan Chirugi (hintere Gerade zum Kopf)
2. Hadan Makki – Chungdan Chirugi
3. An Palmok Makki – Chungdan Chirugi
4. An Palmok Makki – Sudo Yop Taerigi
5. Pakkat Yop Makki – hintere und vordere Gerade: Kwon Chirugi
6. Ap Chagi – Tollyo Chagi

### **Arbeit an der Pratze (Schlagpolster)**

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Pakkat Yop Makki

Kwon Chirugi

Sudo Yop Taerigi

Ap Chagi

Tollyo Chagi (der Tritt ist an der Pratze auch mit langem Fuß erlaubt)

### **Formen (Hyong)**

Chon Ji Hyong

- Vorbereitungsstellung (Narani Chunbi Sogi)
- Nach links gucken, viertel Drehung (90°) nach links und den linken Fuß in Vorwärtsstellung, Tiefblock links (Chongul Hadan Makki) absetzen
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Vorwärtsstellung, Tiefblock rechts (Chongul Hadan Makki) absetzen
- Links vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer viertel Drehung (90°) linksherum und den linken Fuß in Vorwärtsstellung, Tiefblock links (Chongul Hadan Makki) absetzen

- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Vorwärtsstellung, Tiefblock rechts (Chongul Hadan Makki) absetzen
- Links vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und den linken Fuß nach links (90°) in Rückwärtsstellung, Mittelstufenblock linker innerer Unterarm (Hugul An Palmok Makki) absetzen
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Rückwärtsstellung, Mittelstufenblock rechter innerer Unterarm (Hugul An Palmok Makki) absetzen
- Links vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Nach links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) und den linken Fuß nach links (90°) in Rückwärtsstellung, Mittelstufenblock linker innerer Unterarm (Hugul An Palmok Makki) absetzen
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Rückwärtsstellung, Mittelstufenblock rechter innerer Unterarm (Hugul An Palmok Makki) absetzen
- Links vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Rechts vor in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Rechts zurück in Vorwärtsstellung, Fauststoß links zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi)
- Links zurück in Vorwärtsstellung, Fauststoß rechts zum Rumpf (Chongul Chungdan Chirugi) -Kampfschrei (Kiap)-.

## **Kampf (Taeryon)**

### Ilbo Taeryon Kombination 2:

- Ausweichen: Den rechten Fuß ganz an den linken Fuß heranziehen, danach den linken Fuß nach vorne-links (im 45-Grad-Winkel) in Reiterstellung (Kima Sogi) absetzen.
- Abwehren: Block mit dem rechten äußeren Unterarm von innen nach außen (Pakkat Palmok Yop Makki).
- Kontern: Links Fauststoß zum seitlichen Rumpf (kurze Rippen) (Chungdan Chirugi), rechts Fauststoß zum seitlichen Kopf (Ohr) (Sangdan Chirugi), den linken Fuß bis auf Höhe des rechten Fußes zurückziehen und mit rechts Halbkreisfußtritt (Solar Plexus) (Chungdan Tollyo Chagi) -Kampfschrei-.

**Vorbereitungszeit** Mindestens 3 Monate seit der letzten Prüfung.

**Mindestalter** 9 Jahre (Empfehlung)

**Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)
- Fehlende Geschwindigkeit mit finaler **Endspannung** (!!!)  
Das bedeutet, daß die einzelnen Techniken mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden müssen und im (imaginären) Zielgebiet ganz kurz mit aller Kraft (kurzfristige und sichtbare Versteifung des Körpers) gehalten werden müssen.

## **7. Kup – gelb/grüner Gürtel**

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Techniken (Kibon Donjak)**

Mittelstufenblock mit dem äußeren Unterarm von außen nach innen

-> Pakkat (Palmok) An (od. Anuro) Makki

Doppelter Block mit dem äußeren Unterarm von innen nach außen / nach oben

-> Ssang (Pakkat) Palmok Makki

Handkanten-Paradeblock

-> Sudo Taebi Makki

Rückfaustschlag

-> Rikkwon Taerigi

Mittlerer Ellbogenstoß nach vorne

-> Chungdan Ap Palkup Taerigi

Handkantenschlag von außen nach innen

-> Sudo Anuro Taerigi

Seitwärtsfußtritt mit der Ferse

-> Yop Chagi

Kombinationen:

1. Pakkat An Makki – Chungdan Ap Palkup Taerigi
2. Sudo Taebi Makki – Sangdan Chirugi
3. Ssang Palmok Makki – Sangdan Chirugi
4. In Kombination mit der gleichen Seite: Hadan und Chukyo Makki
5. Sudo Taebi Makki – Sudo Anuro Taerigi
6. Ap Chagi – Yop Chagi

### **Arbeit an der Pratze (Schlagpolster)**

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Kwon Chirugi

Rikkwon Taerigi

Sudo Anuro Taerigi

Ap Palkup Taerigi

Ap Chagi

Tollyo Chagi (der Tritt ist an der Pratze auch mit langem Fuß erlaubt)

Yop Chagi

### **Fallschule**

Rolle vorwärts

Rolle rückwärts

## Formen (Hyong)

### Tan Gun Hyong

- Narani Chunbi Sogi
- Nach links gucken, den linken Fuß nach links (90°) in Hugul Chungdan Sudo Taebi Makki absetzen.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) rechtsherum und den rechten Fuß in Hugul Chungdan Sudo Taebi Makki absetzen.
- Links vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer viertel Drehung (90°) nach links den linken Fuß in Chongul Hadan Makki absetzen.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Links vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi -Kampfschrei-.
- Nach rechts gucken und den linken Fuß an den rechten heranziehen (nicht absetzen), linksherum eine dreiviertel Drehung (270°) und den linken Fuß in Hugul Ssang Pakat Palmok Makki absetzen.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) den rechten Fuß in Hugul Ssang Pakat Palmok Makki absetzen.
- Links vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Nach links gucken, den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen (nicht absetzen) mit einer viertel Drehung linksherum den linken Fuß in Chongul Hadan Makki absetzen.
- Stehenbleiben, danach folgt sofort mit dem gleichen Arm (links) Chongul Chukyo Makki.
- Rechts vor in Chongul Chukyo Makki.
- Links vor in Chongul Chukyo Makki.
- Rechts vor in Chongul Chukyo Makki -Kampfschrei-.
- Nach rechts gucken und den linken Fuß an den rechten heranziehen (nicht absetzen), linksherum eine dreiviertel Drehung (270°) und den linken Fuß in Hugul Sudo Yop Taerigi absetzen.
- Rechts vor in Chongul Sangdan Chirugi.
- Über die rechte Schulter gucken, den rechten Fuß an den linken heranziehen (nicht absetzen) mit einer halben Drehung (180°) den rechten Fuß in Hugul Sudo Yop Taerigi absetzen.
- Links vor in Chongul Sangdan Chirugi -Kampfschrei-.

## Kampf (Taeryon)

Ilbo Taeryon Kombination Nr. 3 + 4:

Kombination 3:

- Ausweichen: Den linken Fuß ganz an den rechten Fuß heranziehen, verbunden mit einer Vierteldrehung (90°) nach links: geschlossene Stellung (Moa Sogi).
- Abwehren: Vom rechten Ohr kommend, Block mit dem rechten äußeren Unterarm nach vorne (Pakkat Palmok Ap Makki).
- Kontern: Mit dem rechten Fuß vor, zwischen die Beine des Angreifers, in Reiterstellung (Kima Sogi) mit Ellenbogenstoß zum Rumpf (Solar Plexus) (Ap Palkup Tulki).  
Rechte Faust zurückziehen und Schlag mit der Rückfaust nach vorne (Philtrum) oder zur Kopfseite (Ohr) (Sangdan Rikkwon Taerigi)  
-Kampfschrei-

Kombination 4:

- Ausweichen: Den linken Fuß ganz an den rechten Fuß heranziehen, danach den rechten Fuß nach vorne-rechts (im 45-Grad-Winkel) in Reiterstellung (Kima Sogi) absetzen.
- Abwehren: Vom rechten Ohr kommend, links Handkantenblock von innen nach vorne (Sudo Ap Makki).
- Kontern: Gleichzeitig zur Abwehr, vom rechten Ohr kommend, rechts Handkantenschlag zum Hals von außen nach innen (Sudo Anuro Taerigi).  
Danach mit der linken Hand das Handgelenk des Angreifers umfassen, Gewichtsverlagerung durch neue Stellung nach links in Vorwärtsstellung (Chongul Sogi) (Füße bleiben stehen, nur auf den Fußballen drehen) bei gleichzeitigem zurückziehen der rechten Hand zum linken Ohr und anschließendem Handkantenschlag von innen nach außen zum Hals (Sudo Yop Taerigi) -Kampfschrei-

Hana-Hana – Panchayu Taeryon (Eins-Eins – Kampf ohne Kontakt)

Es sind nur Schlag-, Block- und Tritttechniken erlaubt. Keine Würfe, außer Fußsichel.  
**Der Abstand der Kämpfer muß so gehalten werden, daß ein Kontakt mit Tref-ferwirkung möglich wäre.** Bewertet wird das Ausweichen und Blocken des Angriffs mit fließendem Übergang zum Gegenangriff (Taktisches Verhalten) sowie die Qualität und Quantität der zur Anwendung gebrachten, bisher erlernten Techniken.

## Selbstverteidigung (Hosin Sul)

Es müssen gegen einfache Haltegriffe (z. B. Arme festhalten) Befreiungstechniken gezeigt werden.

## Bruchtest (Kyek Pa)

Freie Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.



## Theorie

Erklärung des Hüfteinsatzes bei den bisher erlernten Techniken

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 9 Jahre (Empfehlung)

### Gründe um durch die Prüfung zu fallen

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)
- **Fehlerhafte Techniken ohne (Schutz-) Spannung (!!!)**  
Typische Fehler sind z. B. das die Faust nicht (fest) geschlossen ist, das Handgelenk nicht gerade ist, bei der Handkante die Finger gespreizt sind oder das beim Yop Chagi der Fuß zu lose gehalten wird und nicht die Ferse treffen würde.  
Das Erlernen und Anwenden von korrekten und sauberen Techniken erhöht die Trefferwirkung beim Gegner und schützt vor Verletzungen, wenn die Technik auf einen harten und/oder schweren Widerstand trifft (z. B. Kopf).

## **6. Kup – grüner Gürtel**

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Stellungen (Sogi)**

|                   |              |  |
|-------------------|--------------|--|
| Vorwärtsstellung  | Chongul Sogi | Vorwärtsgehen, Rückwärtsgehen  |
| Rückwärtsstellung | Hugul Sogi   | Vorwärtsgehen, Rückwärtsgehen  |
| Reiterstellung    | Kima Sogi    | Vorwärtsgehen, Rückwärtsgehen  |
| Kampfstellung     | Taeryon Sogi | fester Stand (Balance, Steppen,<br>Übergang in die anderen Stellungen) |

### **Techniken**

Handballenblock von außen nach innen

-> Changkwon An Makki

Keil- / Würgeblock

-> Hechyo Makki

Speer- / Fingerstich horizontal

-> Pyongkwansu Tulki

Gleitbewegung im Reiterstand mit Handkantenschlag

-> Kima Sudo Yop Taerigi

Axttritt

-> Naeryo Chagi

Kombinationen:

1. Pakkat Yop Makki – Chungdan Chirugi
2. Sudo Taebi Makki – Pyongkwansu Tulki
3. Changkwon An Makki – Rikkwon Taerigi
4. Changkwon An Makki – Chungdan Chirugi
5. Hechyo Makki – Ap Chagi – doppelte Gerade (Kwon Chirugi)
6. Naeryo Chagi – Yop Chagi

### **Arbeit an der Pratze (Schlagpolster)**

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Kwon Chirugi

Rikkwon Taerigi

Ap Chagi

Tollyo Chagi

Yop Chagi

Naeryo Chagi

## Fallschule

- Sturz seitwärts
- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts

## Formen (Hyong)

### To San Hyong

- Narani Chunbi Sogi
- Linker Fuß 90° nach links: Chongul Sangdan Pakkat Palmok Pakuro Makki
- Stehenbleiben: Chongul Chungdan Pandae Chirugi
- Auf der Stelle 180° rechtsrum drehen: Chongul Sangdan Pakkat Palmok Pakuro Makki
- Stehenbleiben: Chongul Chungdan Pandae Chirugi
- Linker (hinterer) Fuß 90° nach links: Hugul Chungdan Sudo Taebi Makki
- Rechts vor: Chongul Chungdan Chongkwansu Paro Tulki (gleichzeitig mit Naeryo Makki)
- Um die von einem (imaginären) Gegner festgehaltene Hand zu befreien, wird der rechte Fuß nach innen gedreht und der linke Fuß auf dieselbe Linie (wie der rechte Fuß) umgesetzt: Kima Sogi
- Mit dem linken Fuß 180° linksherum drehen: Chongul Sangdan Rikkwon Taerigi
- Rechts vor: Chongul Sangdan Rikkwon Taerigi -Kampfschrei-
- Mit dem linken Fuß 270° linksherum (also nach rechts): Chongul Sangdan Pakkat Palmok Pakuro Makki
- Stehenbleiben: Chongul Chungdan Pandae Chirugi
- Auf der Stelle 180° rechtsrum drehen: Chongul Sangdan Pakkat Palmok Pakuro Makki
- Stehenbleiben: Chongul Chungdan Pandae Chirugi
- Den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen und 135° linksherum absetzen: Chongul Sangdan Hechyo Makki
- Die Armhaltung bleibt, rechts vor: Chongul Ap Chagi
- Mit dem zurückziehen des Fußtritts, wird auch der rechte Arm zurückgezogen, so dass mit dem Absetzen des rechten Beines der Fauststoß arretiert ist: Chongul Chungdan Paro Chirugi
- Stehenbleiben und sofort danach: Chongul Chungdan Pandae Chirugi
- Den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen und 90° rechtsherum absetzen: Chongul Sangdan Hechyo Makki
- Die Armhaltung bleibt, links vor: Chongul Ap Chagi
- Mit dem zurückziehen des Fußtritts, wird auch der linke Arm zurückgezogen, so dass mit dem Absetzen des linken Beines der Fauststoß arretiert ist: Chongul Chungdan Paro Chirugi
- Stehenbleiben und sofort danach: Chongul Chungdan Pandae Chirugi
- Linker Fuß 45° nach links: Chongul Chukyo Paro Makki
- Rechts vor: Chongul Chukyo Paro Makki
- Links vor: Chongul Chukyo Paro Makki
- Mit dem linken Fuß 270° linksherum (also nach rechts): Kima Sangdan Sudo Yop Taerigi
- Den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen und den rechten Fuß nach rechts absetzen: Kima Sangdan Sudo Yop Taerigi -Kampfschrei-

## **Kampf (Taeryon)**

Ilbo Taeryon

Kombination 1 – 4, nur gespiegelt!  
(Angreifer geht links zurück und der Verteidiger reagiert entsprechend)

Panchayu Taeryon (Halbfreier Kampf ohne Kontakt)

Es sind nur Schlag-, Block- und Tritttechniken erlaubt. Keine Würfe.  
Der Abstand der Kämpfer muß so gehalten werden, daß ein Kontakt mit Trefferwirkung möglich wäre. Bewertet wird das Ausweichen und Blocken des Angriffs mit fließendem Übergang zum Gegenangriff (Taktisches Verhalten) sowie die Qualität und Quantität der zur Anwendung gebrachten, bisher erlernten Techniken.

## **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Es müssen gegen einfache Haltegriffe und Umklammerungen (z. B. Arme festhalten, Körper umklammern) Befreiungstechniken gezeigt werden.

## **Bruchtest (Kyek Pa)**

Freie Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

## **Theorie**

Notwehrparagraph

Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche notwendig ist, um sich (oder andere) gegen einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff zu verteidigen.

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 10 Jahre (Empfehlung)

## **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)
- Fehlerhafte **Stellungen** (!!!)
- Mangelhafte **Selbstverteidigung** (!!!)  
Die gezeigte Selbstverteidigung muß sofort (ohne langes Überlegen) ausgeführt werden und zur Befreiung führen. Sollte eine Befreiung mit der geplanten Technik nicht funktionieren muß sofort (!) eine oder mehrere Alternativtechniken ausgeführt werden, **die zum Erfolg führen**.

## **5. Kup – grün/blauer Gürtel**

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Stellungen (Bodenkampfplage)**

Bergsitz (Mount)  
Beinschlinge (Guard)  
Überkreuz (Across-Side)  
Seitliche, liegende Verteidigungsstellung gegen einen stehenden Gegner

Auch bei den Bodenkampfstellungen ist eine feste Lage zu zeigen, die den Gegner, soweit möglich, an einem Entkommen hindert.

### **Techniken**

Innenhandkantenschlag  
-> Yok Sudo Taerigi  
Kreisblockbewegung  
-> Tolymyo Makki  
Paradeblock mit dem äußeren Unterarm  
-> Pakkat Taebi Makki  
Handballenstoß  
-> Changkwon Chirugi  
Viertelkreistritt mit dem Außenrist  
-> Pandal Pakkat (od. Pakuro) Chagi  
Viertelkreistritt mit dem Innenrist  
-> Pandal An (od. Anuro) Chagi

Kombinationen:

1. Ssang Palmok Makki – Pakkat An Makki / Sudo Anuro Taerigi
2. Sudo Taebi Makki – Pyongkwansu Tulki
3. Tolymyo Makki – Ap Chagi / Pandae Chirugi
4. Pakkat Taebi Makki – Chungdan Chirugi
5. Pakkat Chagi – An Chagi
6. Ap Chagi – Tollyo Chagi – Yop Chagi

### **Arbeit an der Prätze (Schlagpolster)**

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Kwon Chirugi  
Yok Sudo Taerigi  
Changkwon Chirugi  
Naeryo Chagi  
Pakkat Chagi  
An Chagi

## Partnerprogramm

Bei der Überprüfung mit Partner muß sich der Prüfling selbstständig gegen die geforderten Angriffstechniken folgende Verteidigungen / Abwehrkombinationen erarbeitet haben und sie erfolgreich demonstrieren können:

- Passive Verteidigung:  
Verteidigen gegen Schläge und Tritte durch Blocken/Paraden, Meide- und Ausweichbewegungen.
- Aktive Verteidigung:  
Die Verteidigungselemente sind mit einem wirkungsvollen Gegenangriff zu kombinieren.

Der Prüfling darf sein Programm mit einem Partner seiner Wahl vorführen, auch wenn dieser unter Umständen selbst nicht an der Prüfung teilnimmt. Dieser Partner darf bis einschließlich zur Prüfung zum 1. Kup kein Schwarzgurt sein. Sollte der Prüfling ohne festen Partner zur Prüfung erscheinen, wird ihm während der Prüfung ein Partner zugewiesen.

### Angriffstechniken:

- Fauststoß (vordere Gerade)  
Paro Chirugi
- Fauststoß (hintere Gerade)  
Pandae Chirugi
- Handkantenschlag (von innen nach außen) bzw. Rückfaustschlag  
Sudo Taerigi / Rikkwon Taerigi
- Vorwärtsfußtritt (vorderes Bein)  
Paro Ap Chagi
- Vorwärtsfußtritt (hinteres Bein)  
Pandae Ap Chagi
- Halbkreisfußtritt (vorderes Bein)  
Paro Tollyo Chagi

## Formen (Hyong)

### Won Hyo Hyong

- Moa Sogi (die linke Hand umschließt die rechte Faust, mit zwei Handbreit abstand zum Kinn)
- Linken Fuß 90° nach links: Hugul Ssang Pakkat Palmok Makki
- Stehenbleiben, mit links Pakkat Palmok Anuro Makki, mit rechts Sudo Anuro Taerigi
- Den linken Fuß 1 – 1,5 Fußlängen weiter nach links setzen: Hugul Natcha Pandae Chirugi
- Den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, 180° rechtsherum, den rechten Fuß absetzen: Hugul Ssang Pakkat Palmok Makki
- Stehenbleiben, mit rechts Pakkat Palmok Anuro Makki, mit links Sudo Anuro Taerigi
- Den rechten Fuß 1 – 1,5 Fußlängen weiter nach rechts setzen: Hugul Natcha Pandae Chirugi
- Den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, 90° nach links, den linken Fuß hochziehen und mit der Fußsohle an das rechte innere Knie anliegen (Guburyo Sogi): Guburyo Pakkat Palmok Taebi Makki

- Sofort (Nahtlos) den linken Arm strecken mit gleichzeitigem seitlichen Fußtritt mit links: Yop Chagi
- Den linken Fuß absetzen: Hugul Chungdan Sudo Taebi Makki
- Rechts vor: Hugul Chungdan Sudo Taebi Makki
- Links vor: Hugul Chungdan Sudo Taebi Makki
- Rechts vor: Chongul Chungdan Chongkwansu Paro Tulki -Kiap-
- Linken Fuß 270° linksherum absetzen: Hugul Ssang Pakkat Palmok Makki
- Stehenbleiben, mit links Pakkat Palmok Anuro Makki, mit rechts Sudo Anuro Taerigi
- Den linken Fuß 1 – 1,5 Fußlängen weiter nach links setzen: Hugul Natcha Pandae Chirugi
- Den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, 180° rechtsherum, den rechten Fuß absetzen: Hugul Ssang Pakkat Palmok Makki
- Stehenbleiben, mit rechts Pakkat Palmok Anuro Makki, mit links Sudo Anuro Taerigi
- Den rechten Fuß 1 – 1,5 Fußlängen weiter nach rechts setzen: Hugul Natcha Pandae Chirugi
- Den rechten Fuß an den linken Fuß heransetzen, den linken Fuß 90° nach links absetzen: Chongul Chungdan An Palmok Tolimyo Pandae Makki
- Mit rechts: Ap Chagi
- Rechtes Bein nach vorne absetzen: Chongul Chungdan Pandae Chirugi
- Stehenbleiben: Chongul Chungdan An Palmok Tolimyo Pandae Makki
- Mit links: Ap Chagi
- Linkes Bein nach vorne absetzen: Chongul Chungdan Pandae Chirugi
- Den rechten Fuß an das linke innere Knie heranziehen: Guburyo Pakkat Palmok Taebi Makki
- Sofort (Nahtlos) den rechten Arm strecken mit gleichzeitigem seitlichen Fußtritt mit rechts: Yop Chagi
- Den rechten Fuß kurz hinter dem linken Fuß absetzen, den Linken Fuß 270° linksherum absetzen: Hugul Chungdan Pakkat Palmok Taebi Makki
- Den linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, den rechten Fuß 180° rechtsherum absetzen: Hugul Chungdan Pakkat Palmok Taebi Makki -Kiap-

## Kampf (Taeryon)

### Ilbo Taeryon

Die Prüflinge müssen sich frei kombinierbare Verteidigungskombinationen erarbeitet haben, die sie gegen Angriffe mit der linken und der rechten Seite beherrschen müssen.

### Panchayu Taeryon (Halbfreier Kampf ohne Kontakt)

Es sind nur Schlag-, Block- und Tritttechniken erlaubt. Keine Würfe, außer Fußsichel. **Der Abstand der Kämpfer muß so gehalten werden, daß ein Kontakt mit Tref-ferwirkung möglich wäre.** Bewertet wird das Ausweichen und Blocken des Angriffs mit fließendem Übergang zum Gegenangriff (Taktisches Verhalten) sowie die Qualität und Quantität der zur Anwendung gebrachten, bisher erlernten Techniken.

### Randori im Stand

Beide Partner versuchen sich zu Boden zu kriegen. Keine Schläge und Tritte.

## **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Es müssen gegen weitergehende Techniken (z. B. Griff ins Revers, Schulter festhalten) Befreiungstechniken gezeigt werden.

## **Bruchtest (Kyeok Pa)**

Freie Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

## **Theorie**

Erklärung putative, präventive und exzessive Notwehr.

### Putative Notwehr

Vom Verteidiger wird fälschlicherweise ein Angriff angenommen.

### Präventive Notwehr

Vom Verteidiger wird auf einen Angriff vor seiner Ausführung reagiert.

### Exzessive Notwehr

Der Verteidiger überschreitet aus Angst, Furcht oder Schrecken die Grenzen der Verhältnismäßigkeit der Mittel.

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 11 Jahre (Empfehlung)

## **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)
- **Mangelhaftes Partnerprogramm**



## 4. Kup – blauer Gürtel

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Techniken**

Handkantenblock

-> Sudo Yop Makki

Doppelter Handkantenblock

-> Ssang Sudo Makki

Mittelstufenparadeblock mit dem inneren Unterarm

-> Tu Palmok Makki

Hakensschlag (vorwärts, von außen nach innen, von unten nach oben)

-> Twijibo Ap Chirugi

-> Twijibo Tollyo Chirugi

-> Twijibo Ollyo Chirugi

Hakentritt mit der Ferse (mit vorderen und mit hinteren Bein)

-> Pandae (od. Paltwitchuk) Chagi

Kombinationen:

1. An Palmok Makki – Ap Chagi - Paro Chirugi – Pandae Chirugi
2. Sudo Yop Makki – Sudo Yop Makki – Paro Chirugi
3. (Im Step:) Paro Chirugi – Pandae Chirugi
4. (Im Step:) Paro Chirugi – Tollyo Chirugi
5. (Im Step:) Paro Chirugi – Ollyo Chirugi
6. (Stand:) Hadan Makki – Pandae Chirugi – (Schritt:) Pandae Chagi

### **Arbeit an der Pratze (Schlagpolster)**

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Tollyo Chirugi

Ollyo Chirugi

Twijibo Chirugi

Naeryo Chagi

Pandae Chagi

Paltung (Ap-Tollyo) Chagi

## **Partnerprogramm**

### Angriffstechniken:

Vorderer Haken  
    Paro Tollyo Chirugi  
Hinterer Haken  
    Pandae Tollyo Chirugi  
Vorderer Aufwärtshaken  
    Paro Ollyo Chirugi  
Hinterer Aufwärtshaken  
    Pandae Ollyo Chirugi  
Halbkreistritt hinteres Bein  
    Pandae Tollyo Chagi  
Seitwärtstritt vorderes Bein  
    Paro Yop Chagi  
Seitwärtstritt hinteres Bein  
    Pandae Yop Chagi

## **Formen (Hyong)**

Yul-Kok Hyong

## **Kampf (Taeryon)**

libo Taeryon (Zwei-Schritt-Kampf)

Frei Technikwahl

Chayu Taeryon

Freier Kampf ohne Kontakt bzw. im Leichtkontakt wo Schlag- und Tritttechniken kontrolliert und ohne Gefährdung für den Partner ausgeführt werden können.  
Es sind nur Schlag-, Block- und Tritttechniken sowie Würfe erlaubt.  
Kein Bodenkampf.

Randori am Boden

Bodenkampf. Es sind keine Schläge und Tritte erlaubt, dürfen aber kurz angedeutet werden, um auch diese Möglichkeit zu demonstrieren.

## **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Es müssen gegen weitergehende Techniken, inklusive Würgeangriffe (z. B. würgen am Hals, Schwitzkasten) Befreiungstechniken gezeigt werden.

### Wichtig:

Wenn es die Art des Angriffs zulässt, muß der Angreifer nach Abwehr in Kontrollgriffen fixiert werden.

## **Bruchtest (Kyek Pa)**

Freie Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

## **Theorie**

Erklärung Tae Kwon Do – (Chun Kuk) Tang Soo Do.

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 12 Jahre (Empfehlung)

## **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)

### **3. Kup – blau/roter Gürtel**

#### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

#### **Techniken**

Innenhandkantenblock

-> Yok Sudo Makki

Ellenbogenschläge (von außen, zu Seite, nach oben, nach unten)

-> Tollyo Palkup Taerigi

-> Yop Palkup Taerigi

-> Ollyo Palkup Taerigi

-> Naeryo Palkup Taerigi

Doppelfaustschläge (nach vorne, oben/mitte, vertikal)

-> Tu Twijibo Chirugi

-> Ssang Chirugi

-> Tu Sewo Chirugi

Kreuzblock

-> Kyocho Nullo Makki

Doppelhandballenblock nach oben und unten

-> Ssang (Ollyo/Naeryo) Changkwon Makki

Gedrehter Seitwärtstritt

-> Tora Yop Chagi

Kombinationen:

1. Yok Sudo Makki – Paro Ap Chagi
2. Sudo Taebi Makki – Pandae Ollyo Palkup Taerigi
3. Pakkat Taebi Makki – Ssang Changkwon Makki – Tu Twijibo Chirugi
4. Tu Palmok Makki – Hadan Makki – Ssang Pakuro Makki
5. Pakkat Chagi – Tollyo Chagi
6. Yop Chagi – Tora Yop Chagi

#### **Arbeit an der Pratze (Schlagpolster)**

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Tollyo Palkup Taerigi

Vordere und hintere Gerade (Paro / Pandae Chirugi)

Vordere Gerade und hinterer Haken (Paro / Tollyo Chirugi)

Vordere Gerade und hinterer Aufwärtshaken (Paro / Ollyo Chirugi)

Naeryo Chagi

Tora Yop Chagi

## **Partnerprogramm**

### Angriffstechniken:

Vordere und hintere Gerade  
Paro / Pandae Chirugi  
Vordere Gerade und hinterer Haken  
Paro / Tollyo Chirugi  
Vordere Gerade und hinterer Aufwärtshaken  
Paro / Ollyo Chirugi  
Axttritt vorderes Bein  
Paro Naeryo Chagi  
Axttritt hinteres Bein  
Pandae Naeryo Chagi  
Außenristtritt vorderes Bein  
Paro Pakkat Chagi

## **Formen (Hyong)**

Chun-Gun Hyong

## **Kampf (Taeryon)**

libo Taeryon (Zwei-Schritt-Kampf)

Frei Technikwahl

Escape (Entkommen) aus Across-Side

Der Prüfling liegt mit dem Rücken bzw. auf dem Bauch am Boden und wird von einem Gegner in der Überkreuzstellung gehalten. Der Gegner darf keine Hebel oder Würge-techniken anwenden (außer sie ergeben sich aus dem Fluchtversuch des Prüfling), hat aber ansonsten seine Stellung zu halten. Aufgabe des Prüfling ist, aus dem Across-Side zu entkommen und den Gegner in eine kontrollierte Lage zu bringen.

Chayu Taeryon

Freier Kampf ohne Kontakt bzw. im Leichtkontakt wo Schlag- und Tritttechniken kontrolliert und ohne Gefährdung für den Partner ausgeführt werden können. Es sind Schlag-, Block- und Tritttechniken sowie Würfe und Bodenkampf erlaubt. Wenn möglich darf sich jeder Kämpfer aus der Bodenlage wieder befreien und wieder in den Stand kommen. Am Boden sollen Schläge und Tritte nur kurz angedeutet werden (Effektivität) und ansonsten mit Hebel und Würge gearbeitet werden.

### **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Freie Angriffe ohne Waffen. Abwehr, Befreiung und Kontrolle des Angreifers.

### **Bruchtest (Kyeok Pa)**

Freie Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

### **Theorie**

Bedeutung der Gürtelfarben im Tae Kwon-Do

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 13 Jahre (Empfehlung)

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)

## **2. Kup – roter Gürtel**

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Techniken**

Horizontaler Fingerstich (zum Hals, zu den Genitalien)

-> Sangdan Chongkwansu Tulki

-> Hadan Pandae Chongkwansu Tulki

Kniestoß (nach vorne, nach oben, von außen)

-> Murup Ap Chagi

-> Murup Ollyo Chagi

-> Murup Tollyo Chagi

Fußstoß nach vorne

-> Ap Miro Chagi

Kombinationen:

1. Pyongkwansu Tulki – Rikkwon Ap Taerigi
2. Sudo An Makki – Sudo Yop Taerigi – Paro Yop Chagi
3. Hechyo Makki – Ssang Twijibo Ap Chirugi – Ap Miro Chagi
4. Ap Miro Chagi – Torra Yop Chagi
5. Ap Chagi – doppelter Fauststoß – Tollyo Chagi
6. Hintere Gerade (Pandae Chirugi) – vorderer Haken (Paro Tollyo Chirugi)

### **Arbeit an der Pratze (Schlagpolster)**

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Tora Yop Chagi

Murup Tollyo Chagi

Ap Miro Chagi

Hintere Gerade und vorderer Haken (Pandae / Tollyo Chirugi)

Hintere Gerade und vorderer Aufwärtshaken (Pandae / Ollyo Chirugi)

Hinterer Haken zum Körper und vorderer Haken (Twijibo / Tollyo Chirugi)

## **Partnerprogramm**

### Angriffstechniken:

- Vorderer Haken und hintere Gerade  
Paro Tollyo Chirugi und Pandae Chirugi
- Vorderer Aufwärtshaken und hintere Gerade  
Paro Ollyo Chirugi und Pandae Chirugi
- Vorderer Haken und hinterer Aufwärtshaken  
Paro Tollyo Chirugi und Pandae Ollyo Chirugi
- Außenristtritt hinteres Bein  
Pandae Pakkat Chagi
- Hakentritt vorderes Bein  
Paro Paltwitchuk Chagi
- Hakentritt hinteres Bein  
Pandae Paltwitchuk Chagi

## **Formen (Hyong)**

Toi-Gye Hyong

## **Kampf (Taeryon)**

Sambo Taeryon (Drei-Schritt-Kampf)

Angriff mit gleicher Stellung und gleicher Technik

Escape (Entkommen) aus Guard

Der Prüfling wird von einem Gegner in der Beinschlinge gehalten. Der Gegner darf mit Händen und Füßen alles tun (festhalten, wieder ranziehen usw.), um den Prüfling im Guard zu halten. Darüber hinaus darf der Gegner auch Hebel und Würgetechniken anwenden, die sich aus dem Fluchtversuch des Prüfling ergeben. Aufgabe des Prüfling ist, aus dem Guard zu entkommen und den Gegner in eine kontrollierte Lage zu bringen.

Allkampf (Drei-Zonen-Kampf)

Freier Kampf ohne Kontakt bzw. im Leichtkontakt wo Schlag- und Tritttechniken kontrolliert und ohne Gefährdung für den Partner ausgeführt werden können. Es sind Schlag-, Block- und Tritttechniken sowie Würfe und Bodenkampf erlaubt.

Zone 1: Der Abstand, wo mit Schlägen und Tritten gekämpft wird. Die Aufgabe von beiden Kämpfern ist, den Gegner so oft und wirkungsvoll treffen zu können (kein oder nur kontrolliert und ohne Gefährdung ausgeführter Kontakt!) sowie sich vom Gegner nicht fassen zu lassen.

Zone 2: Sobald ein Kämpfer den anderen zu fassen bekommt, darf nicht mehr mit Schlägen und Tritten gekämpft werden. Die Aufgabe von beiden Kämpfern ist, den Gegner zu Boden zu bringen.

Zone 3: Sobald ein Kämpfer am Boden ist, müssen beide Partner in den Bodenkampf übergehen. Die Aufgabe von beiden Kämpfern ist, den Gegner durch Hebel oder Würge zur Aufgabe zu zwingen.



### **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Freie Angriffe ohne Waffen. Abwehr, Befreiung und Kontrolle des Angreifers.

### **Bruchtest (Kyeok Pa)**

Freie Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

### **Theorie**

Trainings- / Unterrichtsbeispiel für eine Technik mit Stellung

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 14 Jahre (Empfehlung)

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)

## 1. Kup – rot/schwarzer Gürtel

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angiffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Techniken**

Handballenstoß (nach vorne, von außen)

-> Changkwon Ap Chirugi

-> Changkwon Tollyo Chirugi

Hammerfaust (nach außen, von oben)

-> Yukkwon Yop Chirugi

-> Yukkwon Naryo Chirugi

Innenhandkante in die Genitalien

-> Hadan Ollyo Yok Sudo Taerigi

Gedrehter Fersentritt

-> Pandae Tollyo (od. Torra Paltwitchuk) Chagi

Kombinationen:

1. Ap Chagi – Yop Chagi

2. Yop Chagi – Torra Yop Chagi

3. Tollyo Chagi – Pandae Tollyo Chagi

4. Ap Miro Chagi – Paro Naeryo Chagi

5. Murup Ap Chagi – Paltung Chagi

6. An Chagi – Torra Pakkat Chagi

### **Arbeit an der Pratze (Schlagpolster)**

=> zum Schutz der Hände dürfen dünne Sandsack-Handschuhe getragen werden!

Paltung Chagi (zweimal schnell hinter einander)

Tora Yop Chagi

Naeryo Chagi

Pandae Tollyo Chagi

Hinterer Aufwärtshaken und vorderer Haken (Ollyo / Tollyo Chirugi)

Ellenbogenschlag und Knietritt (Tollyo Palkup Taerigi und Murup Tollyo Chagi)

## **Partnerprogramm**

### Angriffstechniken:

Hintere und vordere Gerade  
Pandae / Paro Chirugi  
Hintere Gerade und vorderer Haken  
Pandae / Tollyo Chirugi  
Hintere Gerade und vorderer Aufwärtshaken  
Pandae / Ollyo Chirugi  
Hinterer Haken zum Körper und vorderer Haken  
Twijibo / Tollyo Chirugi  
Gedrehter Seitwärtstritt  
Torra Yop Chagi  
Gedrehter Fersentritt  
Pandae Tollyo Chagi  
Gedrehter Außenristtritt  
Torra Pakkat Chagi

### **Formen (Hyong)**

Hwa-Rang Hyong

### **Kampf (Taeryon)**

Escape (Entkommen) aus Mount

Der Prüfling liegt mit dem Rücken bzw. auf dem Bauch am Boden und wird von einem Gegner im Bergsitz gehalten. Der Gegner darf keine Hebel oder Würgetechniken anwenden (außer sie ergeben sich aus dem Fluchtversuch des Prüfling), hat aber ansonsten seine Stellung zu halten. Aufgabe des Prüfling ist, aus dem Mount zu entkommen und den Gegner in eine kontrollierte Lage zu bringen.

Allkampf (Drei-Zonen-Kampf)

Freier Kampf ohne Kontakt bzw. im Leichtkontakt wo Schlag- und Tritttechniken kontrolliert und ohne Gefährdung für den Partner ausgeführt werden können. Es sind Schlag-, Block- und Tritttechniken sowie Würfe und Bodenkampf erlaubt.

Zone 1: Der Abstand, wo mit Schlägen und Tritten gekämpft wird. Die Aufgabe von beiden Kämpfern ist, den Gegner so oft und wirkungsvoll treffen zu können (kein oder nur kontrolliert und ohne Gefährdung ausgeführt!) sowie sich vom Gegner nicht fassen zu lassen.

Zone 2: Sobald ein Kämpfer den anderen zu fassen bekommt, darf nicht mehr mit Schlägen und Tritten gekämpft werden. Die Aufgabe von beiden Kämpfern ist, den Gegner zu Boden zu bringen.

Zone 3: Sobald ein Kämpfer am Boden ist, müssen beide Partner in den Bodenkampf übergehen. Die Aufgabe von beiden Kämpfern ist, den Gegner durch Hebel oder Würge zur Aufgabe zu zwingen.

Panchayu Taeryon

Halbfreier Kampf gegen mehrere Angreifer.  
Es sind keine Schläge oder Tritte erlaubt.

### **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Freie Angriffe ohne Waffen. Abwehr, Befreiung und Kontrolle des Angreifers.

### **Bruchtest (Kyek Pa)**

Freie Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

### **Theorie**

Trainings- / Unterrichtsbeispiel für eine Hyong

**Vorbereitungszeit** Mindestens 6 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 15 Jahre (Empfehlung)

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Siehe Vorprogramm (also Gründe aus vorhergehenden Prüfungen)

**Teil 3**

# **Prüfungsordnung für Dan-Grade**

**Schwarzgurt**

## 1. Dan – schwarzer Gürtel

### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angiffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

### **Wettkampf-Techniken:**

#### **Grundschule Traditionell + Frei / Vorführung an der Prätze / Partnerprogramm**

Hinterer Haken und vordere Gerade

-> Pandae Tollyo Chirugi und Paro Chirugi

Hinterer Haken und vorderer Aufwärtshaken

-> Pandae Tollyo Chirugi und Paro Ollyo Chirugi

Hinterer Aufwärtshaken und vordere Gerade

-> Pandae Ollyo Chirugi und Paro Chirugi

Hinterer Aufwärtshaken und vorderer Haken

-> Pandae Ollyo Chirugi und Paro Tollyo Chirugi

Vorwärtstritt im Sprung (verschiedene Variationen)

-> Tymyo Ap Chagi

Seitwärtstritt im Sprung

-> Tymyo Yop Chagi

Hakentritt im Sprung (verschiedene Variationen: von außen, aus der Drehung)

-> Tymyo Paltwitchuk Chagi: Tollyo, Torra (Pandae Tollyo)

Außenristritt im Sprung

-> Tymyo Pakkat Chagi

### **Formen (Hyong)**

Chung Moo Hyong

und zwei weitere Hyongs aus dem Vorprogramm nach Wahl der Prüfer

### **Kampf (Taeryon)**

#### **Allkampf**

Freier Kampf ohne Kontakt bzw. im Leichtkontakt wo Schlag- und Tritttechniken kontrolliert und ohne Gefährdung für den Partner ausgeführt werden können.

Es sind Schlag-, Block- und Tritttechniken sowie Würfe und Bodenkampf erlaubt.

Die Aufgabe von beiden Kämpfern ist, den Gegner so oft und wirkungsvoll treffen zu können (kein oder nur kontrolliert und ohne Gefährdung ausgeführt!) sowie sich vom Gegner nicht fassen zu lassen, den Gegner zu Boden zu bringen und im Bodenkampf den Gegner durch Hebel oder Würge zur Aufgabe zu zwingen.

Aus jeder Lage ist eine Flucht in einen vorhergehenden Abstand (oder Zone, z.B. vom Boden wieder in den Stand) erlaubt.

Panchayu Taeryon

Halbfreier Kampf gegen mehrere Angreifer.  
Es sind keine Schläge oder Tritte erlaubt.

### **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Freie Verteidigung gegen Angriffe mit Stock und Kette.  
Abwehr, Befreiung und Kontrolle der Angreifer.

### **Bruchtest (Kyek Pa)**

Drei Techniken nach freier Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

### **Theorie**

Schriftliche Ausarbeitung über ein Kampfsport-/kunstthema.  
Die schriftliche Ausarbeitung ist mit der Anmeldung zur Prüfung vorzulegen. Sie muß selbst erarbeitet sein und darf nicht von anderen Quellen kopiert worden sein!

**Vorbereitungszeit**    Mindestens 12 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter**            16 Jahre

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Die Leistung entspricht nicht dem angestrebten Dan-Grad

## **2. Dan – schwarzer Gürtel**

### **Verleihung:**

Der 2. Dan kann nach einer Wartezeit von 5 Jahren ehrenhalber verliehen werden, wenn der Prüfling in den letzten 3 Jahren ununterbrochen für eine feste Gruppe tätig und verantwortlich war (Gruppe oder Verein).

### **Prüfung:**

#### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

#### **Techniken:**

##### **(Vorführung in Grundschule, freier Bewegungsform, Partnerprogramm, Prätze)**

Die Techniken sind mit der Anmeldung zur Prüfung schriftlich einzureichen.

- a) **Zehn verschiedene Hand- und Fußkombinationen in logischer Reihenfolge (2-5 Techniken) inkl. Doppelkicks.**  
Vorführung: Grundschule, freie Bewegungsform, Partnerprogramm, an der Prätze
- b) **Fünf verschiedene Abwehrkombinationen mit anschließendem Takedown und Festlege- sowie Kontrolltechniken.**  
Vorführung: mit Partner langsam, schnell
- c) **Fünf verschiedene Befreiungstechniken aus der Bodenlage mit anschließenden Festlege- und Kontrolltechniken.**  
Vorführung: mit Partner langsam, schnell

#### **Formen (Hyong)**

Gwang Gae Hyong  
und zwei weitere Hyongs aus dem Vorprogramm nach Wahl der Prüfer

#### **Kampf (Taeryon)**

##### **Allkampf**

Freier Kampf ohne Kontakt bzw. im Leichtkontakt wo Schlag- und Tritttechniken kontrolliert und ohne Gefährdung für den Partner ausgeführt werden können.  
Es sind Schlag-, Block- und Tritttechniken sowie Würfe und Bodenkampf erlaubt.

Die Aufgabe von beiden Kämpfern ist, den Gegner so oft und wirkungsvoll treffen zu können (kein oder nur kontrolliert und ohne Gefährdung ausgeführt!) sowie sich vom Gegner nicht fassen zu lassen, den Gegner zu Boden zu bringen und im Bodenkampf den Gegner durch Hebel oder Würge zur Aufgabe zu zwingen.



Aus jeder Lage ist eine Flucht in einen vorhergehenden Abstand (oder Zone, z.B. vom Boden wieder in den Stand) erlaubt.

Panchayu Taeryon

Halbfreier Kampf gegen mehrere Angreifer.  
Es sind keine Schläge oder Tritte erlaubt.

### **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Freie Verteidigung gegen Angriffe mit Messer.  
Abwehr, Befreiung und Kontrolle der Angreifer.

### **Bruchtest (Kyek Pa)**

Drei Techniken, davon zwei als Reihenbruchtest, nach freier Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

### **Theorie**

Freie Wahl der Prüfer.

**Vorbereitungszeit** Mindestens 12 - 24 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 18 Jahre

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

- Die Leistung entspricht nicht dem angestrebten Dan-Grad

### **3. Dan – schwarzer Gürtel**

#### **Verleihung:**

Der 3. Dan kann nach einer Wartezeit von 5 Jahren ehrenhalber verliehen werden, wenn der Prüfling in den letzten 3 Jahren ununterbrochen für eine feste Gruppe tätig und verantwortlich war (Gruppe oder Verein).

#### **Prüfung:**

#### **Vorprogramm**

Theoretische und praktische Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte. Techniken aus dem Vorprogramm können aus anderen Stellungen, Angriffsstufen sowie in Kombinationen mit anderen Techniken geprüft werden.

#### **Formen (Hyong)**

Chon Ji Hyong  
Tan-Gun Hyong  
To-San Hyong  
Won-Hyo Hyong  
Yul-Kok Hyong  
Chung-Gun Hyong  
Toi-Gye Hyong  
Hwa-Rang Hyong  
Chung-Moo Hyong  
Gwang Gae Hyong  
Po-Eun Hyong  
Gae-Baek Hyong

Alle Hyong müssen auch in der praktischen Anwendung behandelt werden.

Der Prüfling führt eine **selbst erarbeitete Form** vor.

Der Ablauf der Form ist mit der Anmeldung zur Prüfung schriftlich einzureichen.

Anschließend ist die Form in der Grundschule und in der praktischen Anwendung zu behandeln.

#### **Selbstverteidigung (Hosin Sul)**

Freie Verteidigung gegen Angriffe mit Schußwaffe.

Abwehr, Befreiung und Kontrolle der Angreifer.

#### **Bruchtest (Kyek Pa)**

Sechs Techniken, davon zwei im Sprung, zwei als Fußkombination (Reihenbruchtest) und zwei als Handkombination (Reihenbruchtest), nach freier Wahl des Prüflings, sofern der angestrebten Graduierung und dem damit verbundenem Prüfungsinhalt entsprechend.

## **Theorie**

Freie Wahl der Prüfer.

Kampfrichter-Lizenz mit mind. 2 Einsätzen in den letzten 12 Monaten.

**Vorbereitungszeit** Mindestens 24 - 36 Monate seit der letzten Prüfung

**Mindestalter** 21 Jahre

### **Gründe um durch die Prüfung zu fallen**

Die Leistung entspricht nicht dem angestrebten Dan-Grad

#### **4. Dan – schwarzer Gürtel**

##### **Verleihung:**

Der 4. Dan wird nach einer Wartezeit von 24 – 36 Monaten verliehen, wenn der Anwärter in den letzten 3 Jahren ununterbrochen für eine feste Gruppe tätig und verantwortlich war (Gruppe oder Verein).

#### **5. Dan – schwarzer Gürtel**

##### **Verleihung:**

Der 5. Dan wird nach einer Wartezeit von 24 – 36 Monaten verliehen, wenn der Anwärter als Lehrer mindestens 3 Schwarzgurte aus seiner Gruppe hervorgebracht hat.

#### **6. Dan – schwarzer Gürtel**

##### **Verleihung:**

Der 6. Dan wird verliehen, wenn der Anwärter einen neuen 4. Dan hervorgebracht hat oder als 5. Dan fest für ein Gebiet zuständig ist.  
Wartezeit: keine

#### **7. Dan – schwarzer Gürtel**

##### **Verleihung:**

Der 7. Dan wird verliehen, wenn der Anwärter zwei neue 4. Dan hervorgebracht hat oder als 6. Dan fest für ein Gebiet zuständig ist und einen neuen 4. Dan hervorgebracht hat.  
Wartezeit: keine

#### **8. Dan – schwarzer Gürtel**

##### **Verleihung:**

Der 8. Dan wird verliehen, wenn der Anwärter mindestens einen neuen 4. Dan in der zweiten Generation (Schüler-Schüler) hervorgebracht hat.  
Wartezeit: keine

#### **9. Dan – schwarzer Gürtel**

##### **Verleihung:**

Der 9. Dan wird verliehen, wenn der Anwärter von mindestens drei 4. Dan (oder höher) zum 9. Dan vorgeschlagen wird.  
Wartezeit: keine

## Erklärungen

|           |  |
|-----------|--|
| Chongul   | vorwärts   |
| Hugul     | rückwärts  |
| Kima      | reiten   |
| Sogi      | Stand, Stellung  |
| Hadan     | untere Angriffsstufe   |
| Chungdan  | mittlere Angriffsstufe   |
| Sangdan   | obere Angriffsstufe  |
| An        | innen  |
| Pakkat    | außen  |
| Palmok    | Unterarm   |
| Anuro     | von außen nach innen   |
| Pakuro    | von innen nach außen   |
| Chukyo    | aufwärts bewegen   |
| Kwon      | Faust  |
| Sudo      | Außenhandkante   |
| Yop       | zur Seite, seitlich  |
| Chirugi   | Stoß   |
| Taerigi   | Schlag   |
| Makki     | Block  |
| Tu        | doppelt, gleichzeitig in einer Angriffsstufe   |
| <br>      |  |
| Paro      | Seitengleich. Damit ist gemeint, daß eine Handtechnik (Abwehr oder Angriff) in Laufrichtung mit der Seite ausgeführt wird, welche seitengleich mit dem Bein ist, auf dem das Hauptgewicht lastet. Der Begriff „Paro“ weggelassen, wenn die Ausführung der Technik üblich und/oder offensichtlich ist.  |
| <br>      |  |
| Pandae    | Seitenverkehrt. Damit ist bei einer Handtechnik (Abwehr oder Angriff) gemeint, dass sie in Laufrichtung mit der Seite ausgeführt wird, welche seitenverkehrt mit dem Bein ist, auf dem das Hauptgewicht lastet. Der Begriff „Pandae“ wird bei Handtechniken weggelassen, wenn die Ausführung der Technik üblich und/oder offensichtlich ist. Bei Fußtechniken ist gemeint, dass die Fußtechnik seitenverkehrt ausgeführt wird. Ein Beispiel hierfür ist der gedrehte waagerechte Fersentritt, der richtigerweise Torra Paltwichuk Pakuro Chagi heißen müsste, aber unter dem Namen Pandae Tollyo Chagi bekannt ist: seitenverkehrter Halbkreistritt. |
| <br>      |  |
| Ap        | nach vorne   |
| Yop       | Seite, seitlich  |
| Tollyo    | Halbreis, halbkreisförmig  |
| Wi        | nach oben  |
| Chaolligi | Beinschwung  |
| Chagi     | Fußtritt   |
| Taerigi   | Schlag   |
| Rikkwon   | Rückfaust  |
| Ilbo      | Ein-Schritt  |
| Taeryon   | Kampf  |
| Chon Ji   | Der Himmel, die Erde   |
| Hyong     | Form. Festgelegter Bewegungsablauf, bei dem der Kämpfer in einer bestimmten Reihenfolge gegen imaginäre Gegner mit ausgewählten Techniken kämpfen muß. Der Übende stellt sich um ihn herumgruppierte Angreifer vor. Gegen diese (vorgestellten) Gegner kann er seine Techniken ohne jegliches Abstoppen und in Kombination realistisch üben. In den Hyongs werden alle Techniken im Wechsel zwischen Ver-  |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | teidigung und Gegenangriff (Konter) geübt. Durch intensives Training erhalten die Bewegungen und Techniken Präzision und Qualität.  |
| Ssang             | doppelt, Doppeltechnik, gleichzeitig in verschiedenen Angriffsstufen  |
| Taebi             | zum Schutz gehalten, Parade   |
| Changkwon         | Handballen, Innenhand   |
| Chongkwansu       | senkrechte Speerhand  |
| Pyongkwansu       | waagerechte Speerhand   |
| Yok Sudo          | Innenhandkante  |
| Hechyo            | keilen (Hechyo Makki: Verteidigung gegen Würgeangriff)  |
| Tu                | doppelt, Doppeltechnik, gleichzeitig in einer Angriffsstufe   |
| Naeryo            | abwärts, senkrecht nach unten   |
| Twijibo           | Hakenförmig   |
| Tulki             | Stoß, Stich   |
| Ollyo             | aufsteigen, senkrecht nach oben   |
| Palkup            | Ellenbogen  |
| Panchayu          | halbfrei  |
| Torra             | Drehung, drehen, kehrt, Kehrtwendung  |
| Pandal            | viertelkreisförmig  |
| Miro              | schieben, drücken   |
| Kyonggol          | Schienbein  |
| Twit (Dyt)        | nach hinten   |
| To San            | Synonym für Ahn Cháng-Ho (1876-1938), der sein ganzes Leben der Bildungsförderung widmete und während der japanischen Besatzung für die Unabhängigkeitsbewegung eintrat.                                  |
| Tolimyo           | kreisförmig   |
| Natcha            | tief  |
| Hugul Natcha Sogi | Wie Hugul Sogi, nur das die Füße 1 – 1,5 Fußlängen weiter auseinander stehen. Gewichtsverteilung: 50 : 50.  |
| Guburyo Sogi      | Einbeinstand, das angezogene Bein liegt entweder mit der Fußsohle am inneren Knie oder mit dem Spann am äußeren Knie. Das Standbein ist leicht eingeknickt.   |
| Won Hyo           | Der Mönch Won-Hyo führte 686 n. Chr. Den Buddhismus im damaligen Korea (Sylla) ein. Während dieser Zeit unterhielt die Sylla-Dynastie intensive Kontakte zum chinesischen Kaiserthron, der Tang-Dynastie. |
| libo              | Zwei-Schritt  |
| Yul-Kok           | Synonym für den Gelehrten Yi-I (1536 – 1584 n. Chr.), der auch „Konfuzius von Korea“ genannt wurde.   |
| Block/Parade      | Decken, Wegschlagen oder Ableiten angreifender Hände, Fäuste oder Füße  |
| Meidbewegung      | Rückbeugen, abducken schräg vorwärts oder unten, abrollen, abbiegen zur Seite   |
| Ausweichbewegung  | z. B. Rückschritt, Seitschritt, Körperdrehschritt usw.  |

# Taekwondo

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

태 권 도  
Tae Kwon Do

Schriftzug Taekwondo in Hangeul

Ein für den Laien auf den ersten Blick nicht erkennbarer Unterschied besteht zwischen den Kampfkünsten, die man inzwischen unter dem Namen **Tae Kwon-Do** (auch **Taekwon-Do**) zusammenfasst, und dem südkoreanischer Kampfsport **Taekwondo** (auch **Tae-Kwon-Do** oder **Taekwon-Do**). Beides steht für den *Weg von Fuß und Faust*. Obwohl Taekwondo für den laienhaften Betrachter große Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfkunst- bzw. Kampfsportarten aufweist, so unterscheidet es sich doch in einigen wesentlichen Punkten von diesen. Ein wichtiger Unterscheidungspunkt ist der stark ausgeprägte Formenlauf (auch Schattenkampf genannt), in dem insbesondere Stellungen, Bewegungsabläufe und Präzision trainiert werden. Darüber hinaus ist die Taekwondo-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

## Begriff und Inhalt

Der Begriff *Taekwondo* tauchte erstmals 1955 auf. Während die Kampfkunst Tae Kwon-Do Ihre Wurzeln in den originären chinesischen und japanischen Kampfsystemen hat, kann der olympische Sport Taekwondo ganz grob als vom japanischen Karate ausgehender Kampfsportstil beschrieben werden, der sich von seinen japanischen Wurzeln so weit entfernt hat, dass er als eigenständige Disziplin angesehen wird. Schon lange vor der Einführung des Karate in Korea, während der japanischen Besetzung zwischen 1909 und 1945, gab es waffenlose Kampfkünste in mehr oder weniger systematischer Form in Korea. Ihr ursächlicher Einfluss auf den späteren Kampfsport Taekwondo darf aber mit Sicherheit ausgeschlossen werden. Erst später, als sich verschiedene Taekwondo-Unterstile herauszukristallisieren begannen, wurden einige Elemente im Nachhinein hinzu ergänzt, wie etwa das im Taekkyon entsprechend vorhandene Verbot des olympischen Wettkampfsystems, mit der Faust den Kopf zu treffen. Das Wort *Taekwondo* setzt sich aus den folgenden drei sinokoreanischen Silben zusammen:

*Tae* = "Tritt" (für alle Fußtechniken),

*Kwon* = "Faust" (für alle Hand- und Armtechniken) und

*Do* = "Weg" (wie im Deutschen auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen).

Taekwondo als moderner Sport unterteilt sich heute in die einzelnen Disziplinen:

1. **Formenlauf** (*Tul, Hyong, Taeguk/Poomse*): festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt.
2. **Selbstverteidigung** (*Hosinsul*): Selbstverteidigung gegen einen/mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner.
3. **Einschrittkampf** (*Hanbon Kirugi, Ilbo-Taeryon*): Ein Schaukampf mit festgelegter Technikenreihenfolge gegen einen Gegner.
4. **Bruchtest** (*Kyok-pa*): Zerstören von Holzbrettern, Ziegeln oder sonstigen Materialien mittels Taekwondo-Techniken.
5. **Freikampf** (*Taeryon, Matsoki* oder *Kyorugi*): abgesprochener oder freier Kampf in verschiedenen Kombinationen.
6. **Grundschule** (*Kibon Yonsup*), Gymnastik (*Dosoo Dallyon*) und Theorie (*Ilon*) sollten aber auch ständige Trainingsbestandteile sein.

Durch kontinuierliches Training und bewußte Ausübung dieser Disziplinen sollen die *Taekwondoins* bzw. *Taekwondokas*, so werden alle Taekwondo-Betreibenden genannt, ihren Geist schulen. General **Choi Hong Hi**, der Begründer des Namens Taekwondo, hat dies in fünf zu erreichenden Zielen zusammengefasst, die als "**Grundsätze des Taekwondo**" gelten und wie folgt lauten:

1. *Ye-Ui*, die Höflichkeit
2. *Yom-Chi*, die Integrität
3. *In-Nae*, das Durchhaltevermögen
4. *Guk-Gi*, die Selbstdisziplin
5. *Beakjul-bool-gul*, die Unbezwingbarkeit

Um diese Ziele zu erreichen, stellte Choi Hong Hi einen Eid auf, dem sich alle Taekwondo-Schüler verpflichtet fühlen sollen:

- *Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwon-Do einzuhalten*
- *Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten*
- *Ich verpflichte mich, Taekwon-Do nie zu missbrauchen*
- *Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen*
- *Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten*

### Geschichte und Entwicklung

Wie in vielen Ländern, aus denen Kampfsportarten hervorgegangen sind, gibt es auch in Korea eine Jahrhunderte alte Tradition an Kampfkünsten. Es ist jedoch kein direkter ursächlicher Einfluss von ihnen auf die Entstehung und anfängliche Entwicklung dessen, was später Taekwondo werden sollte, festzustellen.

Die gelegentlich anzutreffende Behauptung, einer der propagierten Vorläufer des Taekwondo stamme bereits vom legendären Staatengründer Dangun ab, Taekwondo sei somit letztlich über 4000 Jahre alt und somit die älteste Kampfkunst Ostasiens, entbehrt jeder historischen Grundlage. Sie darf vielmehr als Ausdruck eines Unterlegenheitsgefühls patriotischer koreanischer Kampfkünstler insbesondere Chinas und Japans gegenüber verstanden werden, das viel zu oft anzutreffen ist. Dazu gibt es jedoch keinen Grund, denn Korea kann auf eine etwa anderthalb Jahrtausende alte eigenständige Kampfkunst-Tradition zurück blicken, die sich hinter denen anderer ostasiatischer Nationen nicht zu verstecken braucht. Man sollte diese



Tradition der Ehrlichkeit halber aber nicht künstlich mit der Entwicklung des Taekwondo vermischen.

### Traditionelle koreanische Kampfkünste

Zur Zeit der Morgendämmerung der Kampfkünste in Ostasien bestand Korea aus drei Königreichen: *Goguryeo* im Norden, dem westlichen Königreich *Baekje* sowie dem kleinsten Reich im Südosten, *Silla*. Ein großer Teil Goguryeos, des größten der drei Reiche, lag damals im Gebiet der heutigen chinesischen Mandschurei. Diese Gebiete gingen verloren, nachdem das kleine Silla mit Unterstützung von Tang-China die beiden anderen Reiche unterworfen hatte. Damals gab es in Silla den Orden der Hwarang, etwa "Blumenknaben", die eine besondere kulturelle, gesellschaftliche und religiöse Ausbildung erfuhren und zumindest zeitweise auch in kriegerischen Künsten ausgebildet wurden. Vermutlich befand sich darunter auch die aus China importierte waffenlose Kampfkunst *Subak*, was etwa soviel bedeutet wie "die Schulter drücken". Aus diesem (chinesisch geschriebenen) *Subak* entwickelte sich vermutlich irgendwann das (in Hangeul geschriebene) *Taekkyon*, das bis zur Zeit der japanischen Annexion Koreas vor allem im einfachen Volk, also auch bei Gaunern und Räubern, beliebt war. Taekkyon gilt allgemein als genuin koreanische Kampfkunst, deren typische Bewegungsmuster in keiner anderen ostasiatischen Kampfkunst anzutreffen sind. Aufgrund des während der 35-jährigen Besatzungszeit bestehenden Verbots für Koreaner, Kampfkünste auszuüben, starb diese traditionelle koreanische Kampfkunst beinahe aus. Verschiedentlich wird von den Gründervätern des späteren Taekwondo wie Choi Hong-Hi und Hwang Ki behauptet, sie hätten in ihrer Jugend Taekkyon gelernt, aber weder gibt es darüber Aufzeichnungen, noch kann man die typischen Taekkyon-Elemente wie etwa die tänzerische Wipp-Bewegung oder den Atmungsrhythmus in ihrem ursprünglichen Stil entdecken.

Eine weitere traditionelle koreanische Kampfkunst ist *Ssireum*, ein Ringkampfstil, den es etwa seit der Joseon-Dynastie gibt. Es ist noch heute ein beliebter Zuschauersport. Im Unterschied zum japanischen Sumo ist es dabei nicht das Ziel, den Gegner aus dem Ring oder auf den Boden zu stoßen, sondern, ähnlich wie beim schweizerischen Schwingen, den Gegner durch Ziehen und Ausheben aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ein ursächlicher Einfluss dieses traditionellen koreanischen Kampfsports aufs spätere Taekwondo kann mit Sicherheit ausgeschlossen werden.

Ausgrabungen japanischer Archäologen im Jahre 1935 im Gebiet des heutigen Nordkorea legten Wandmalereien in Goguryeo-Gräbern frei, auf denen je nach Interpretation Tänzer oder Duellisten in Nahkampfposen abgebildet sind. Um welchen Kampfstil es sich dabei handeln könnte, ist heute nicht mehr zu klären, denn außer diesem Bild sind keine schriftlichen Aufzeichnungen darüber gefunden worden. Die häufig auf offiziellen Taekwondo-Seiten zu findende Behauptung, dies sei ein Vorläufer des Taekwondo gewesen, ist reine Spekulation und entstammt dem Reich der Fantasie, nicht der Fakten.

Daneben werden oftmals die Keumgang-Wächterstatuen in Sukkuram als Beleg einer Jahrhunderte alten Taekwondo-Tradition herangezogen. Dies sind zwei Wächter, die in auffälligen Kampfstellungen den Eingangsbereich eines buddhistischen Tempels bewachen. Doch dieser Beleg entpuppt sich als Fehlgriff, denn derartige Figuren finden sich überall in China und sogar Indien (wobei die älteren Figuren Waffen in den Händen halten), und demnach müsste Taekwondo letztendlich aus [Indien](#) stammen.

Eine letzte Kampfkunst, die in Korea vor der japanischen Besatzungszeit vermutlich anzutreffen war, ist *Kwon-beop*. Doch dies ist definitiv keine traditionelle koreanische Kampfkunst, son-

dern nur die koreanische Schreibweise des chinesischen *Chuan-fa* bzw. japanischen *Kempo*, bedeutet also etwa "Fausttechnik". Tatsächlich hatte diese Kampfkunst ihren Ursprung in China und kam über die Mandschurei nach Korea. Sie wurde von Soldaten etwa seit dem Ende der japanischen Invasion 1598 als letztes (waffenloses) Mittel auf dem Schlachtfeld trainiert, als ein vergleichsweise kleiner Bereich unter dem großen Angebot an bewaffneten Kampftechniken. Die *Kwon-beop*-Bewegungen sind in dem militärischen Lehrwerk *Muye Dobo Tongji*, dem "illustrierten Handbuch der Kampfkünste" von 1790, dargestellt. Dort wird eine Übersichtstafel mit vielen weit ausholenden Armschwüngen durch einzelne, tiefe Fußtritte aufgelockert. Ein ursächlicher Einfluss auf das spätere Taekwondo kann allein schon aus dem Grund der Unterschiedlichkeit der Techniken ausgeschlossen werden.

Die Ausübung von Kampfkünsten erfuhr in der Geschichte Koreas zwei große Dämpfer. Der erste war der Übergang vom **Buddhismus** zum **Konfuzianismus** als Gesellschaftsordnung zu Beginn der Joseon-Dynastie. Alles, was mit dem Militärwesen oder dem Kriegswesen zu tun hatte, wurde zugunsten anderer kultureller Errungenschaften gesellschaftlich abgewertet. Ssireum, Subak, später Taekkyon und im Militär Kwon-beop wurden zwar weiterhin ausgeübt und erfuhren in manchen Kreisen regelrechte Beliebtheit. Taekkyon-Spiele etwa wurde gerne auf manchen Festen ausgeübt, besonders von Kindern. Der zweite, weitaus größere Einschnitt folgte auf die **Besetzung Koreas** durch Japan. Die Ausübung von Kampfkünsten war Koreanern generell verboten, nur in seltenen Einzelfällen scheint dies geschehen zu sein. Die Taekwondo-Begründer haben allesamt japanische Kampfkünste im Ausland gelernt.

### Entstehung und Entwicklung des Taekwondo im 20. Jahrhundert

Nach der Joseon-Dynastie wurde Korea 1910 von Japan annektiert. Alles, was Kultur und Geschichte Koreas ausgemacht hatte, wurde systematisch unterdrückt und verboten. Das galt auch für traditionelle koreanische Kampfkünste wie Taekkyon und Ssireum. Die japanischen Besatzer brachten zwar Kampfkünste wie Jujutsu, Kendo, Judo, Karate oder Sumo von zuhause mit, aber Koreanern war es offiziell verboten, sie zu erlernen, sodass dies nur in Ausnahmefällen vorkam.

Nachdem 1943 das Verbot fiel, Kampfkünste auszuüben, und mehr noch nach der Unabhängigkeit Koreas im Jahr 1945 kehrte eine Handvoll Koreaner zurück, die im Ausland vor allem japanisches Karate gelernt hatten. Sie eröffneten die 5 ursprünglichen Kampfkunst-Schulen, aus denen später das Taekwondo entstehen sollte:

- **Lee Won-Kuk** hatte Shotokan-Karate bei Gichin Funakoshi gelernt und begann bereits 1944, *Tangsoodo* in seiner Schule, dem *Cheongdo-Kwan* ("Halle des wahren Weges") in Seoul, zu unterrichten. Lee flüchtete 1953 aus politischen Gründen nach Japan und emigrierte 1976 in die USA.
- **Hwang Ki** lernte ab 1936 in der ebenfalls japanisch besetzten Mandschurei vermutlich Karate, auch wenn er den Stil später als einen chinesischen ausgab. 1945 gründete er in Seoul den *Mudeuk-Kwan* (etwa "Halle der Kampftugenden"). Seinen Stil nannte er zunächst ebenfalls *Tangsoodo*, später dann, in Korea, *Soobak-Do*. Auf internationaler Ebene behielt er den Namen *Tangsoodo* (geschrieben "Tang Soo Do", abgekürzt TSD) bei, unter dem sein Stil vor allem in den USA heute noch betrieben wird.
- **Chun Sang-Sup** hatte Judo und Karate während seines Studiums in Japan gelernt und schloss sich 1946 dem *Yeonmu-Kwan* an, der größten Seouler Judo-Schule, wo er neben Judo auch Kongsoodo unterrichtete. Chun gilt als im Korea-Krieg verschollen. Seine Schüler änderten den Schulnamen daraufhin in *Jido-Kwan* ("Weg der Weisheit").

- **Yoon Byung-In** kehrte als ranghöchster koreanischer Karateka aus Japan zurück, wo er bei Kanken Toyama (Shudokan-Stilgründer) den 5. Dan im Shudokan-Karate erreicht hatte. Ebenfalls 1946 gründete er den *Changmu-Kwan* im Seouler YMCA und nannte seinen Stil (vermutlich aus politischen, d.h. anti-japanischen Gründen) *Kwon-beop* ("Faustmethode"). Yoon wurde vermutlich während des Korea-Krieges nach Nordkorea verschleppt.
- **Ro Byung-Jik** hatte zusammen mit Lee Won-Kuk Shotokan-Karate bei Gichin Funakoshi gelernt und trug bei seiner Rückkehr den 1. Dan. Seine erste Schule gründete er bereits vor der Unabhängigkeit in Kaesong im heutigen Nordkorea, zog aber mangels Erfolg 1946 nach Seoul und eröffnete dort den *Seongmu-Kwan* (abgeleitet von "Seong Do Kwan", der koreanischen Aussprache des japanischen Shotokan).

**Alle nannten ihren Stil zunächst *Tangsoodo* = "Weg der (Tang-)China-Hand" oder *Kongsoodo* = "Weg der leeren Hand".** In beiden Fällen handelt es sich um die koreanische Aussprache dessen, was auf japanisch *Karate* gelesen wird. **Das Wort "Karate" erfuhr in den 1930ern eine Deutungs- und Bedeutungsänderung von "(Tang-)China-Hand" in "leere Hand".** In diesen fünf ersten Seouler Taekwondo-Schulen wurde ursprünglich also die eine oder andere Art Karate trainiert, und Ausländern gegenüber wurde es bis in die 1960er Jahre hinein als "Koreanisches Karate" vorgestellt. Allerdings bestanden zwischen den Schulen unterschiedliche Standards für Dan-Prüfungen. So kam es bereits vor dem Korea-Krieg zu ersten Gesprächen über einen eventuellen Dachverband, doch erst während des Kriegs einigten sich die Kwan-Vertreter in Busan auf die *Koreanische Kongsoodo-Vereinigung*.

Diese erste Vereinigung zerfiel bereits nach wenigen Monaten, weil Hwang Ki gleich darauf in Seoul im Alleingang die "*Koreanische Tangsoodo-Vereinigung*" gründete, woraufhin auch Son Duk-Sung aus der *Kongsoodo-Vereinigung* austrat. Son Duk-Sung hatte inzwischen die Leitung des *Cheongdo-Kwan* übernommen, damals die größte zivile Kampfkunst-Schule.

Kurz nach dem Krieg gelang es Generalmajor **Choi Hong-Hi**, durch seine Schüler Einfluss auf die Leitung des *Cheongdo-Kwan* zu nehmen; er selber wurde Kwan-Chef ehrenhalber. Choi hatte Anfang der 1940er Jahre in Japan je nach Quelle den 1. oder 2. Dan im Karate erlangt, bevor er erst der japanischen, nach Koreas Unabhängigkeit der koreanischen Armee beitrug. Bei jeder Gelegenheit trainierte er seine Untergebenen und Kollegen im Karate und traf dabei auf den hochtalentierten Nam Tae-Hi, der Tang Soo Do im *Cheongdo-Kwan* gelernt hatte und gleich Chois rechte Hand wurde. Nam Tae-Hi beeindruckte Koreas Präsident Syngman Rhee während einer Demonstration im Jahre 1952 mit einem Dachziegel-Bruchtest so sehr, dass dieser *Kongsoodo*-Training für alle Soldaten anordnete. Dazu gründeten Choi und Nam 1953 den militärinternen *Odo-Kwan* ("My Way"), der im Laufe der Zeit zur einflussreichsten Kampfkunst-Schule wurde, denn früher oder später musste jeder junge Koreaner das Militär passieren. Somit verschärfte sich die Situation für die anderen Kwan, denn im Militär wurden zunächst nur die Dan-Graduierungen des Choi-hörigen *Cheongdo-Kwan* anerkannt.

In den späteren 1950er Jahren spitzte sich die Lage auf einen Machtkampf zwischen Hwang Ki und Choi Hong-Hi zu. Hwang organisierte mehrere *Tangsoodo*-Vorführungen und bemühte sich, seinen Stil über seine Schüler im Militär bekannt zu machen. 1955 organisierte Choi mit Unterstützung der Regierung eine Kommission, die erneut über eine Vereinigung der verschiedenen *Kongsoodo*-Stile verhandelte. Diese Kommission umfasste allerdings nicht alle betroffenen Kwan, sondern bestand aus Vertretern des *Cheongdo-Kwan*, des *Odo-Kwan*, des Militärs und der Regierung. **Bei dieser Gelegenheit kreierte Choi Hong-Hi am 11. April 1955 den Namen "*Taekwondo*",** ein Name, der, schmissig ausgesprochen, ganz bewusst an

das traditionelle Taekkyon erinnern sollte, auch wenn es keine inhaltliche Verwandtschaft dazu gab. Dieser Name wurde bis in die 1960er Jahre außerhalb von Chois Einflussbereich, also dem *Cheongdo-Kwan* und dem *Odo-Kwan*, nicht verwendet.

Hwang Ki kreierte ebenfalls einen neuen Namen für seinen Stil, nachdem er 1957 das alte Buch "*Muye Dobo Tongji*" (etwa "Illustriertes Handbuch der Kampfkünste") von ca. 1790 wieder entdeckt und ins moderne Koreanisch übersetzt hatte: *Soobak-Do*, etwa "Weg der schlagenden Hand". Daneben behielt er die Bezeichnung *Tangsoodo* für seine internationalen Bestrebungen bei, unter der er zunächst lokale Vorführungen und ab den 1960er Jahren internationale Turniere organisierte.

Mit Unterstützung der Rhee-Regierung organisierte Choi 1959 die Gründung der ersten *Koreanischen Taekwondo-Vereinigung* und wurde deren erster Präsident. Hwang Ki und andere plädierten dabei für den Namen *Tangsoodo*, aber mittels seiner militärischen Autorität konnte Choi sich durchsetzen. Seine Machtbasis brach aber im Zuge der Studentenrevolution am 19. April 1960 unter ihm zusammen, ebenso die frisch gegründete, aber offiziell noch nicht registrierte *Taekwondo-Vereinigung*. Hwang Ki nutzte die Gunst der Stunde, und mithilfe eines guten politischen Kontaktes im Ministerium gelang ihm kurz darauf handstreichartig die Registrierung seines eigenen Verbandes, den er in *Koreanische Soobak-Do-Vereinigung* umbenannte. Damit war der Weg für *Taekwondo* zunächst verbaut, denn eine zweite Vereinigung für den gleichen Sport registrieren zu lassen war nicht möglich.

Am 16. Mai 1961 putschte General Park Chung-hee, und kurz danach wurde per Dekret Nr. 6 die Neuordnung der *Tangsoodo/Kongsoodo/Subak-Do*-Registrierung verordnet. Dies hätte die große Stunde des Generals Choi Hong-Hi werden können, doch es gab Differenzen zwischen den beiden Militärführern, und Choi wurde als Botschafter nach Malaysia abgeschoben. Die koreanische Taekwondo-Entwicklung fand für die nächsten 4 Jahre ohne Choi statt. Er entwickelte im Exil allerdings sein Hyong-System (s. u., "Formenlauf") und setzte seine Bemühungen eigenmächtig fort, Taekwondo international, etwa bei den US-Truppen in Vietnam, bekannt zu machen.

Im [September 1961](#) kam es zur Gründung der *Koreanischen Taesoodo-Vereinigung* ("[Korean Taesoodo Association](#)", kurz KTA), wobei man sich auf den neuen Namen "*Taesoodo*" (etwa "Tritt-Hand-Weg") als Kompromiss zwischen *Tangsoodo*, *Soobak-Do* und *Taekwondo* einigte. Man entwickelte einheitliche Prüfungs- und Wettkampffregeln und schickte Show-Teams ins Ausland.

[1965](#) kehrte Choi Hong-Hi nach Korea zurück, und er wurde gleich zum neuen KTA-Präsidenten gewählt. Sofort änderte er den Namen der Kunst in "*Taekwondo*" - angeblich wurde die Namensänderung mit einer Stimme Mehrheit beschlossen - und forcierte die Bestrebungen nach Internationalisierung. So kam Taekwondo endlich auch nach Deutschland und führte 1967 zur Gründung des Deutschen Taekwondo-Verbandes mit Ausrichtung der 1. Deutschen Taekwondo-Meisterschaft (s.u., "Taekwondo in Deutschland"). Hwang Kis Mu-deuk-Kwan spaltete sich über die Streitfrage, ob man Chois KTA folgen sollte oder nicht, und viele seiner Schüler schlossen sich der KTA an. Hwang Ki selbst blieb von der KTA unabhängig und gründete später im Ausland, insbesondere in den USA, verschiedene *Tangsoodo*-Verbände.

Der permanente Streit zwischen KTA-Präsident Choi und den anderen Kwan-Leitern führte dazu, dass man Choi bereits ein Jahr später nötigte, vom Posten zurückzutreten und ihm im Gegenzug die Gründung eines eigenen Verbandes, der [International Taekwon-Do Federation](#),

kurz ITF, zusicherte. Sie wurde am [22. März 1966](#) in Seoul mit den Gründungsländern Arabien, Deutschland (West), Italien, Korea, Malaysia, Singapur, Türkei, USA und Vietnam vollzogen. Erster und bis zu seinem Tod einziger Präsident war selbstverständlich Choi Hong-Hi.

In den folgenden Jahren wuchs der Konflikt zwischen der KTA und der ITF, sodass man in der KTA eigene Formen entwickelte, die Poomsae (erst acht Palgwe, dann acht Taeguk) und die neun Yudanja (koreanische Aussprache des japanischen "Yudansha", siehe unten, "Formenlauf").

1971 wurde Dr. Kim Un-Yong zum 6. KTA-Präsidenten gewählt. Im selben Jahr stellte sich der südkoreanische Präsident Park Chung-Hee zur Wiederwahl, und weil er eine Krise kommen sah, rief er Ende des Jahres den nationalen Notstand aus. Noch vorher entdeckte er Taekwondo als nationales Erziehungsmittel und fertigte am 20. März 1971 höchstpersönlich eine Kalligraphie an, mit der er Taekwondo zum koreanischen Nationalsport (*Kukki Taekwondo*, etwa "nationaler Schatz Taekwondo") erklärte. Im selben Jahr erfolgte die Grundsteinlegung des *Kukkiwon* (etwa "Ausübungsstätte des nationalen Schatzes"), des "Welt-Taekwondo-Hauptquartiers" (so der offizielle Titel), das 1972 fertig gestellt wurde. Präsident war ebenfalls Kim Un Yong.

Im selben Jahr verließ Choi Hong Hi vermutlich wegen Verbandsstreitigkeiten Südkorea. Er verlegte den Sitz der ITF nach Toronto in Kanada und begann die Reform seines Taekwondo. Als Folge davon wurde am [28. Mai 1973](#) im Zuge der im Kukkiwon stattfindenden ersten Taekwondo-Weltmeisterschaft die *World Taekwondo Federation*, kurz WTF, mit Sitz in Seoul gegründet. Auch hier wurde Kim Un-Yong Präsident. KTA, WTF und Kukkiwon arbeiteten nun mit Unterstützung der Park-Regierung Hand in Hand daran, die verschiedenen Taekwondo-Schulen (Kwan) Südkoreas aufzulösen, um ein einheitliches Taekwondo-System durchzusetzen. Hwang Ki gewann zwar diverse Prozesse dagegen, doch der Druck auf ihn und seine Schule wurde immer größer, bis er schließlich nachgab und 1974 in die USA zog. 1976 wurden die noch bestehenden Kwan durch Nummern ersetzt und zwei Jahre später ganz aufgelöst.

Die späteren 1970er und 1980er Jahre waren geprägt durch den Konflikt beider Taekwondo-Weltverbände, respektive ihrer Präsidenten Choi Hong-Hi und Kim Un-Yong. Kim konnte dabei auf die massive Unterstützung seiner Regierung bauen, und so gelang ihm schließlich [1980](#) die Anerkennung der WTF als Weltfachverband *Taekwondo* vom [IOC](#). Bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul und 1992 in Barcelona war das WTF-Taekwondo als Demonstrationswettbewerb zugelassen, [2000](#) in Sydney und 2004 in Athen war es vollwertige olympische Disziplin.

Choi ging einen anderen Weg und besuchte mit einem Team 1981 Nordkorea, wo seitdem ITF-Taekwondo betrieben wird. Das wurde ihm in Südkorea sogleich als Landesverrat angelastet. Bis heute wird sein Name dort weitgehend verschwiegen, und seine Leistungen als "Vater des Taekwondo" werden nicht anerkannt. Er starb 2002 in Nordkorea, Hwang Ki ebenfalls 2002 in Südkorea, und Kim Un-Yong wurde im Juni 2004 wegen Korruption und Veruntreuung zu einer zweieinhalbjährigen Freiheitsstrafe verurteilt, aus der er allerdings Ende Juni 2005 im Zuge einer Generalamnestie bereits wieder entlassen wurde.

## Verbände und Organisationen

### Allgemein

Taekwondo ist sowohl national als auch international in sehr viele Verbände zersplittert; es lassen sich allerdings zwei dominante Organisationen identifizieren: die beiden Weltverbände ITF (*International Taekwon-Do Federation*, gegründet im Jahr 1966) und WTF (*World Taekwondo Federation*, gegründet 1973).

Darüber hinaus gibt es viele unabhängige Schulen, die sich mehr oder weniger an die Verbandsstile anlehnen oder sich am "traditionellen" Taekwondo-Stil orientieren, wie er ursprünglich von General Choi Hong Hi in den 1950er und 1960er Jahren entwickelt wurde (Beispiel: "Traditionelles Taekwondo" nach Kwon, Jae-Hwa).

### Die zwei größten Verbände: ITF und WTF

Die ITF hat ihren Sitz in Wien, nachdem ihr Gründer General Choi Hong Hi nach Kanada emigrierte und den Sitz der ITF zunächst nach Toronto und dann 1985 nach Wien verlegt hatte.

Die WTF hat ihren Sitz in Seoul (Südkorea), der Gründer ist Kim Un-Yong. Sie wurde 1973 als Reaktion auf die Emigration von General Choi und die parallel stattfindende Verlegung der ITF-Zentrale gegründet. Begründung dafür war, daß Taekwondo als koreanischer Nationalsport seinen Zentralsitz unbedingt in Korea haben sollte. Unter dem Dach der WTF findet das olympische Taekwondo statt, d. h. eine Teilnahme an den olympischen Spielen ist nur als Angehöriger der WTF möglich.

### Stilunterschiede

Aus verbandspolitischen Gründen haben sich im Taekwondo verschiedene Stile entwickelt, auch deshalb, weil sich gerade die großen Weltverbände gezielt weiterentwickeln: vor allem die WTF versucht, den Sport publikumswirksamer und damit die Wettkämpfe attraktiver zu gestalten. Demgegenüber setzen die traditionellen Schulen auf das Althergebrachte, das sie bewahren wollen. Die Stile unterscheiden sich daher vor allem in den Formenläufen, in der Namensgebung der Techniken sowie in der Art des Wettkampfes. Die Techniken selbst sind im Grunde identisch. Hinzu kommt, dass diverse Großmeister den jeweiligen Stil ebenfalls leicht beeinflussen, was dazu führt, dass alle untergeordneten Schulen diesen Stil übernehmen. Dies betrifft vor allem bestimmte Techniken und hier insbesondere den jeweiligen Bewegungsablauf. Einige Großmeister verlangen weiche, fließende Bewegungen, andere kantig-dynamische. Auch die Ausführungsgeschwindigkeit der jeweiligen Technik unterscheidet sich oftmals.

### Schreibweisen

Zur Abgrenzung musste sogar die Schreibweise des Begriffes Taekwondo erhalten. Traditionell heißt es *Taekwon-Do*, diese Schreibweise hat auch die ITF behalten. Die WTF schreibt den Namen "Taekwondo". Manche Schulen trennen die Silben komplett und schreiben "Tae-Kwon-Do, Tae Kwon Do oder Tae Kwon-Do". Auch Techniken werden manchmal unterschiedlich benannt, obwohl sie in gleicher Weise ausgeführt werden. Das resultiert vor allem darin, dass die Übersetzung der koreanischen Schreibweisen in westliche Schriften nicht ganz eindeutig ist. Daher können solche Bezeichnungen voneinander abweichen (vgl. Taekwondo-Begriffe).

## Formenlauf

Formen (engl. *Pattern*) sind festgelegte Schritt- und Technikfolgen, sie gleichen einem Kampf gegen imaginäre Gegner und dienen vor allem der Automatisierung von Bewegungsfolgen und dem Training von passenden Atemtechniken.

Der geschichtliche Hintergrund ist angeblich, dass es früher viel zu gefährlich gewesen wäre, einen Trainingskampf gegen einen echten Gegner zu führen - bei Verletzung oder Tod hätte dies zu erheblichen wirtschaftlichen Problemen (Arbeitskraft in der Landwirtschaft) und entsprechenden Racheakten der Familie des Opfers geführt. Es gibt allerdings noch weitere Theorien über die Entstehung von Formen, die sich in allen asiatischen Kampfsportarten und in den unterschiedlichsten kulturellen Kontexten entwickelt haben.

Bei den festgelegten Bewegungsformen unterscheidet man zwischen

- Poomse (Taeguk/ Palge und Yudanja),
- Hyong (die traditionellen Formen, von Choi Hong Hi zusammengestellt) und
- Tul (von Choi Hong Hi später aus den Hyong weiterentwickelt).

| <b>Bezeichnung, Name und Relevanz der Form</b> |                                  |                              |                        |
|--|----------------------------------|------------------------------|------------------------|
| <b>Nummer</b>                                  | <b>Taeguk/Poomse<sup>1</sup></b> | <b>Hyong/Tul<sup>2</sup></b> | <b>Relevant für...</b> |
| 1  | Il jang                          | Chon-ji                      | 8. Kup                 |
| 2  | I jang                           | Tan-gun                      | 7. Kup                 |
| 3  | Sam jang                         | To-san                       | 6. Kup                 |
| 4  | Sa jang                          | Won-hyo                      | 5. Kup                 |
| 5  | Oh jang                          | Yul-gok                      | 4. Kup                 |
| 6  | Yuk jang                         | Chun-gun                     | 3. Kup                 |
| 7  | Chil jang                        | Toi-ge                       | 2. Kup                 |
| 8  | Pal jang                         | Hwa-rang                     | 1. Kup                 |

|    |          |   |        |
|----|----------|---|--------|
| 9  | Koryo    | Chung-mu                                    | 1. Dan |
| 10 | Kumgang  | Gwang-gae<br>Po-eun<br>Ge-baek              | 2. Dan |
| 11 | Taebaek  | Eui-am<br>Choong-jang<br>Ko-Dang neu: Juche | 3. Dan |
| 12 | Pyongwon | Sam-il<br>Yoo-sin<br>Choi-yong              | 4. Dan |
| 13 | Sipjin   | Yon-gae<br>Ul-ji<br>Moon-moo                | 5. Dan |
| 14 | Jitae    | So-san<br>Se-jong                           | 6. Dan |
| 15 | Chonkwon | Tong-Il                                     | 7. Dan |
| 16 | Hansu    |   | 8. Dan |
| 17 | Ileyo    |   | 9. Dan |

<sup>1)</sup> Bis zum 1. Kup werden die Formen Taeguk-Poomsen genannt. Alternativ werden Palgue-Poomsen gelaufen. Ab dem 1. Dan heißen sie Yudanja-Poomsen.

<sup>2)</sup> Es gibt traditionell 20 Hyongs. Dann wurden die 20 Hyongs um weitere 4 Hyongs ergänzt, um symbolisch für die 24 Stunden am Tag auch 24 Hyongs zu haben. Die Hyong *Tong-il* war die 20. Hyong und wurde dann zur 24. Hyong, da sie für die Wiedervereinigung Koreas steht. Als Gen. Choi anfang die Hyongs zu verändern und sogar eine weitere Form entwickelte, um diese gegen eine andere auszutauschen, benannte er die Hyongs in Tul um.

Und welche Formen zu welchen Prüfungen abgefragt werden varriert von Verband zu Verband.



## Wettkampf

Das Taekwondo hat sich von einem koreanischen Volkssport mit der Verbreitung in der Welt, der Austragung von internationalen Wettkämpfen und der Aufnahme in das Programm der Olympischen Spiele zu einem modernen Wettkampfsport entwickelt. Nach Angaben der WTF trainieren weltweit über 40 Millionen Athleten den dynamischen Vollkontakt-Wettkampfsport, seit der offiziellen olympischen Anerkennung in Sydney 2000 mit steigender Tendenz.

Der Wettkampf (Freikampf) findet auf einem abgegrenzten Feld statt und wird von mehreren Schiedsrichtern bewertet, von einem Kampfrichter geleitet. Der Wettkampf geht über wenige Minuten (olympisch drei Runden über jeweils drei Minuten mit jeweils einer Minute Pause), in denen die Teilnehmer versuchen müssen, mit Taekwondo-Techniken den Gegner zu treffen (Vollkontakt). Je nach getroffener Körperstelle und Trefferwirkung werden Punkte vergeben, bei unsportlichem Verhalten können auch Strafen, d.h. Punktabzüge vergeben werden. Die genauen Kampfordnungen unterscheiden sich von Verband zu Verband, können aber in der Regel auf den Webseiten der Verbände eingesehen werden (siehe Weblinks, unten). Die olympischen Wettkämpfe finden nach den international gültigen Wettkampffregeln der WTF statt. Im Vollkontakt tragen die Wettkämpfer exakt vorgeschriebene Schutzausrüstung (Kopfschutz, Schienbein- und Ellbogenschoner, Tiefschutz).

Als Konsequenz der starken Wettkampforientierung in der olympischen Disziplin werden schwerpunktmäßig Techniken und Kombinationen geübt, die im Wettkampf gemäß der Wettkampfordnung Trefferpunkte bringen. Im Gegensatz dazu besinnen sich die traditionellen Schulen auf ein Taekwondo ohne Wettkampfdruck und üben demzufolge das gesamte Technikspektrum. Dennoch finden auch hier Freikämpfe (meist Leicht- bzw. Semikontakt) statt. Hier stehen allerdings statt der Trefferwirkung eher die korrekte Ausführung der Technik(en) im Vordergrund.

Neben dem Freikampf werden auch Formenturniere ausgetragen, diese Wettkampfdisziplin ist allerdings nicht olympisch.

## Übersicht

| Stil/Verband    | Formenbezeichnung | Wettkampf  |
|-----------------|-------------------|--|
| WTF (olympisch) | Poomse            | Vollkontakt mit (weichem) Helm, Schutzweste, Tiefschutz, Unterarm- und Schienbeinschoner sowie je nach Altersklasse auch mit Spanschutz. Ein Zahnschutz ist optional, aber auf vielen Turnieren vorgeschrieben. Im Vordergrund stehen Fußtechniken zum Körper und Kopf. Handtechniken zum Kopf sind nicht erlaubt, bei Handtechniken zum Körper ist es sehr unwahrscheinlich, dass der Ausführende einen Punkt dafür erhält. Tiefe Fußtechniken (auf die Beine) sind verboten. |
| ITF             | Tul               | Semikontakt mit Hand- und Fußschutz. Fußtechniken in allen Varianten und Kombinationen werden kombiniert mit realen Faustkampftechniken. auch Fauststoßtechniken zum   |

Kopf.

"traditionell" Hyong

Ohne Kontakt beziehungsweise nur Leichtkontakt, kein Schutz. Bis auf wenige potentiell sehr gefährliche Ausnahmen (zum Beispiel Handkante gegen den Hals) sind alle regulären Taekwondo-Techniken erlaubt. Man darf allerdings den Gegner dabei nicht oder nur leicht berühren.

### Taekwondo in Deutschland

Taekwondo wurde ab 1965 durch die Großmeister [Choi Hong Hi](#) und [Kwon, Jae-Hwa](#) auch im deutschsprachigen Raum verbreitet (diese Arbeit wurde später von vielen anderen koreanischen Großmeistern unterstützt und fortgesetzt, die zum Teil heute noch in Deutschland ansässig sind). Hervorzuheben ist der langjährige Bundestrainer Park Soo-Nam aus Stuttgart, unter dessen Regie Deutschland ununterbrochen in Folge (1976, 1978, 1980, 1982, 1984) Europameister wurde und zahlreiche Medaillen auf Weltebene hervorgebracht hat. Unter anderem errang das deutsche Team 2 x Gold, 1979 durch Rainer Müller und 1982 durch Dr. Dirk Jung, sowie 2 x Bronze in Korea bei den ersten olympischen TKD-Wettkämpfen 1988 in Seoul durch Markus Woznicki und Michael Arndt.

Die ersten deutschen Meisterschaften fanden bereits 1967 in München statt. Die ersten WM-Teilnehmer Deutschlands gewannen in Korea 1973 Silber durch Armando Chavero und Bronze durch Georg Karrenberg (beide Leichtgewicht). Ebenfalls in Korea errangen 1975 jeweils eine Silbermedaille Prof. Dr. Wolfgang Dahmen (Federgewicht) und Meinolf Lüttecken (Schwergewicht), sowie Bronze für Hubert Leuchter (Bantamgewicht).

Erster Bundestrainer der Sektion Taekwondo im deutschen Judo-Bund DJB wurde Kwon, Jae-Hwa 1972.

Die *Deutsche Taekwondo Union* (DTU) ist Mitglied in der *European Taekwondo Union* (ETU) sowie der WTF, und damit vom NOK als offizieller Verband anerkannt.

Die ITF-D mit Sitz in Köln ist der deutsche Nationalverband der ITF und ist deren europäischem Verband und dem Weltverband angeschlossen. Präsident ist seit über 15 Jahren Paul Weiler, 7. Dan.

Seit 2003 findet in Deutschland innerhalb der DTU die Taekwondo-Bundesliga statt, die im Freikampf (olympische Disziplin) den deutschen Taekwondo-Vereinsmeister ermittelt und den Sport publikumswirksam einem breiteren Zuschauerkreis auf regionaler Ebene näher bringt. Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney gewann Deutschland erstmalig eine Silbermedaille durch Faissal Ebnoutalib (Herren -80 kg). Der Weltmeister von 1995 Aziz Acharki belegt den 6. Platz (Herren -68 kg) und Fadime Helvacioğlu (Damen - 49 kg) schied bei den Frauen in den Vorkämpfen vorzeitig aus.

2003 fand die WTF-Weltmeisterschaft in Garmisch-Partenkirchen statt. Etwa 1000 Teilnehmer aus über 100 Ländern nahmen daran teil. Deutschland errang insgesamt drei Medaillen: Silber für Mohamed Ebnoutalib, Bronze jeweils für Thucuc Pham und Erdal Aylanc. Nach der WM 1979 in Sindelfingen konnte nach 24 Jahren erneut eine Taekwondo WM in Deutschland ausgetragen werden.

## Bekleidung

Der Kampfanzug (*Dobok*) ist ein Anzug aus leichtem, weißgebleichtem Leinen, der aus Jacke, Hose und Gürtel (*Ty*) besteht. Er ist strapazierfähig, lässt alle Bewegungen zu, und man kann bei bestimmten Techniken auch mal fest daran zupacken, ohne dass der Anzug reißt. Zur Grundbekleidung kommen ggf. noch Schutzausrüstungen für den Wettkampf hinzu (siehe oben). Jegliche Form von Schmuck (Ringe, Hals-/Fußkettchen, Armbänder/Uhren und große Ohrringe) müssen wegen der Verletzungsgefahr vor dem Training abgelegt werden.

Die Füße bleiben unbekleidet. Ausnahmen gibt es für Sportler mit Fußverletzungen oder ähnlichem, bei Bedarf sollte man den Lehrer fragen. Spezielle Taekwondo-Schuhe gibt es zwar, doch sollten diese nur zu speziellen Anlässen (Vorführungen oder Training im Freien) getragen werden.

Im Taekwondo hat der weiße Dobok sowie der weiße Gürtel auch symbolischen Charakter. Die Farbe **Weiß** ist rein und kann noch leicht alle anderen Farben annehmen. Sie ist wie ein noch unbeschriebenes Blatt, völlig leer. Ein Schüler im Weißen Dobok ist vergleichbar mit einem noch leeren Glas, in das langsam neues Wissen der Meister eingegossen wird. Der Schüler sollte dieses Wissen und Können "aufsaugen", verarbeiten, um es dann erfolgreich in die Tat umzusetzen. Unabhängig von dieser Bedeutung entstand der weiße Trainingsanzug wohl ganz pragmatisch aus der Tatsache, dass Farbstoffe früher sehr teuer waren. Der Farbe der Gürtel liegt ebenfalls eine Symbolik zugrunde.

- Der **weiße Gürtel** wird von Anfängern getragen, die noch unwissend sind und dem Taekwondo offen und wissbegierig gegenüberstehen.
- Der **gelbe Gürtel** steht für fruchtbaren Erdboden, auf dem Wissen und Können gedeihen sollen.
- Der **grüne Gürtel** symbolisiert die ersten Sprößlinge und Früchte, Zeichen dafür, daß sich die Trainingsanstrengungen gelohnt haben und etwas im Schüler heranreift.
- Der **blaue Gürtel** 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 oder eine Signalfarbe, eine Warnfarbe. Der Schüler steht 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 vereinigt alle anderen Farben in sich und ist somit die stärkste alle 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 zusteht.

## Jacke und Hose

Die Jacke soll das Gesäß bedecken, ihre Ärmel reichen mindestens über den halben Unterarm, höchstens bis zu den Handgelenken. Schwarzer Rand und schwarzes Revers ist nur für Danträger zulässig.

Die Hose ist so gearbeitet, dass ein seitlicher Spagat möglich ist. Sie reicht mindestens bis zur halben Wade.

An Jacke und/oder Hose können auch Verbandsabzeichen und Aufdrucke angebracht werden, das regeln die Bekleidungsordnungen der jeweiligen Verbände und Schulen.

Für die erste Schnupperstunde reicht normale Sportbekleidung, sie sollte aber strapazierfähig sein und hohe Beinschwünge zulassen. Wenn man ernsthaft trainieren will, sollte man sich einen *Dobok* anschaffen.

### Gürtel und Graduierungssystem













Die Graduierungs- beziehungsweise Gürtelsysteme der Kampfsportarten sind erst im **20. Jahrhundert** entstanden. Aber auch schon in historischen Zeiten zeigten unterschiedliche Kleider- und Gürtelfarben verschiedene Ränge in der höfischen Hierarchie an (sowohl in Asien als auch in Europa).

Zu Beginn des modernen Taekwondo gab es nur vier Gürtelfarben: weiß, blau, rot und schwarz, die Farben der Koreanischen Flagge. Diese wurden mittlerweile ergänzt durch gelb und grün.

*"Der Gürtel ist dazu da, den Anzug zusammenzuhalten!"* (alte koreanische Weisheit)

Das moderne Graduierungssystem dient vor allem dazu, den Trainings- und Wissensstand zu repräsentieren. Die Aufstellung beim Taekwondo-Training wird aus praktischen Gründen im Block nach Gürtelfarben geordnet vorgenommen: rechts vorne steht der höchstgraduierte, links hinten der niedrigste Grad.

Die Gürtelgrade sind unterteilt in Schülerklasse (**Kup**, Zählung abwärts) und Meisterklasse (**Dan**, Zählung aufwärts).

| Bezeichnung   | Gürtelfarbe   |
|---------------|---|
| 10. Kup       |  weiß (Neueinsteiger)                            |
| 9. Kup        |  weiß oder weiß-gelb                             |
| 8. Kup        |  gelb  |
| 7. Kup        |  gelb oder gelb-grün                             |
| 6. Kup        |  grün  |
| 5. Kup        |  grün oder grün-blau                             |
| 4. Kup        |  blau  |
| 3. Kup        |  blau oder blau-rot beziehungsweise blau-braun   |
| 2. Kup        |  rot bzw. braun                                  |
| 1. Kup        |  rot bzw. braun oder rot-schwarz / braun-schwarz |
| 1. bis 9. Dan |  schwarz   |
| 10. Dan       |  schwarz (WTF-Präsident)                         |

Gürtelprüfungen finden meist nach festgelegten Schemata (Prüfungsordnung) statt und werden von Meistergraden abgenommen. Sie beinhalten Theoriewissen, Formenlauf und Demonstration von Techniken (abgesprochener Kampf, Freikampf, Bruchtests).

### Verhalten als Taekwondo-Sportler

Taekwondo hat gewaltiges Potenzial, mit einer kleinen Unaufmerksamkeit kann man sich und andere verletzen. Der Lehrer ist für den geordneten Ablauf der Übungsstunde verantwortlich. Er kann aber nicht für lauter Einzelpersonen sorgen, die sich nicht an die Regeln halten. Deshalb müssen den Anweisungen des Lehrers unbedingt Folge geleistet werden, dazu gehört auch, dass man dem Lehrer seine volle Aufmerksamkeit schenkt.

### Regeln

Je nach Stilrichtung, Schule oder Großmeister gibt es unterschiedlich strikte, strenge oder verbindliche Ansprüche und Anforderungen an das Benehmen oder das Verhalten der Taekwondoinis während einer Trainingseinheit. Je traditioneller Taekwondo ausgeübt wird, desto strenger sind diese Regeln gefasst und desto genauer wird auch auf ihre Einhaltung geachtet. Einige Regeln gelten jedoch grundsätzlich für das Taekwondo und werden nachfolgend aufgelistet:

- Zum Training erscheint man pünktlich und in sauberer Sportkleidung (Dobok). Hände und Füße sind gewaschen, Finger- und Fußnägel sind kurz gehalten, um Verletzungen vorzubeugen.
- Während einer Trainingseinheit darf nicht getrunken oder gegessen werden. Kaugummi kauen oder eine Rauchpause sind ebenfalls nicht gestattet. Die gesamte Aufmerksamkeit soll dem Lehrer beziehungsweise dem Übungspartner gewidmet sein.
- Während einer Trainingseinheit sollte der Trainingsbereich möglichst nicht verlassen werden. Auf die Toilette sollte man vor Beginn des Trainings gehen. In dringenden Fällen meldet man sich beim Lehrer ab, doch sollte bedacht werden, dass jede Unterbrechung den Unterricht insgesamt stört, den eigenen Körper wieder auskühlen lässt und somit Verletzungsgefahr birgt. Außerdem können so Dreck, Steinchen oder Splitter aus dem Gangbereich auf die Trainingsfläche gebracht werden, was ebenfalls zu Problemen führen kann, da viele barfuß trainieren.
- Bevor das Training beginnt, stellen sich die Schüler vor dem Meister in einer fest vorgegebenen Reihenfolge gemäß ihrer Graduierung auf. Der höchste Grad steht dabei immer vorne rechts.
- Das Training beginnt, wenn der Lehrer den Befehl zur Aufstellung gibt. Üblicherweise wird der Trainer vom ersten Schüler (vorne rechts) auf koreanisch begrüßt, dann verbeugt sich die Gruppe zum Lehrer und der Lehrer zur Gruppe hin. Einige Schulen legen Wert darauf, dass beim Begrüßungszeremoniell zusätzlich die Fahne Koreas begrüßt wird.
- Beim Training darf nicht geschwätzt oder laut gelacht werden. Die Kommandos des Lehrers müssen jederzeit verstanden werden können und müssen auch befolgt werden.
- Nur der Lehrer oder hohe Graduierungen dürfen anderen Schülern Techniken beibringen oder die Schüler korrigieren. Damit wird sichergestellt, dass die Techniken richtig gelernt werden und sich keine Unsauberkeiten einschleichen. Dies gilt besonders für den Formenlauf, da sich sonst schnell falsche Bewegungsabläufe verbreiten können.
- Angriffe gegeneinander, Bruchtests, Übungen mit Waffen (z. B. bei Selbstverteidigung) oder andere schwierige Übungen dürfen nur nach ausdrücklicher Genehmigung

des Lehrers unter dessen Beobachtung durchgeführt werden. Ansonsten ist die Verletzungsgefahr zu groß.

- Befiehlt der Lehrer Übungsabbruch (Kommando *Gumahn* oder *Paro*), müssen alle Übungen sofort beendet werden.

### Zeremoniell und Respekt

Respekt und Formwahrung ist gerade in Asien selbstverständlicher Inhalt des täglichen Lebens. So auch beim Taekwondo.

Ein hervorstechendes Merkmal dieses Zeremoniells ist das Verneigen: Mit der Verneigung wird nicht nur Respekt vor dem Lehrer und dem Übungspartner ausgedrückt, sie dient vor allem der Sammlung und Konzentration. Sie sollte bewusst geschehen, denn sie zeigt an, dass man sich auf die bevorstehende Aufgabe konzentriert. Konzentration ist ein wesentliches Element im Taekwondo, sie ermöglicht komplexe Bewegungsabläufe und stellt sicher, dass der Partner nicht versehentlich verletzt wird.

Mit dem Gruß bestätigt man, dass man die Alltagsorgen abstreift, sich auf die bevorstehende Übung konzentriert. Es signalisiert dem Partner, dass man ihn als Person respektiert und darauf achten wird, fair und ohne Gefahr mit ihm zu üben.

*"Der Edle verneigt sich, aber beugt sich nicht."* (Konfuzius)

Man verneigt sich in der Regel

- beim Betreten und Verlassen des Übungsraums: Damit übertritt man ganz bewusst auch geistig die Schwelle vom Alltag zum Training und umgekehrt. Wenn Landesfahnen aufgehängt sind (z. B. bei Prüfungen die koreanische neben der nationalen) begrüßt man auch die Fahnen, um dem Ursprungs- und Gastgeberland Respekt zu zeigen.
- zu Beginn und Ende der Übungsstunde: Schüler und Lehrer bekunden gegenseitigen Respekt und versichern sich ihrer Konzentration auf die Übungen.
- vor und nach Partnerübungen: Damit signalisieren sich die Partner, dass sie alle Aufmerksamkeit in die Ausübung der Technik legen, so dass der Partner nicht gefährdet wird.
- vor und nach einem Bruchtest: Taekwondo ist zur Verteidigung gedacht und nicht zum Zerstören. Da beim Bruchtest etwas zerstört werden soll (zum Beispiel ein Holzbrett), fragt der Übende mit der Verneigung gegenüber dem Lehrer oder Prüfer um Erlaubnis nach, ausnahmsweise etwas zerstören zu dürfen.

Die Verneigung wird meist mit dem Kommando *Cha Ryut* (Achtung!) vorbereitet (Füße nebeneinander im *Moa Sogi*, Fäuste am gestreckten Arm leicht neben dem Körper, Gegenüber ansehen) und mit dem Kommando *Kyong Ye* (grüßen, verneigen) eingeleitet (Oberkörper beugt sich 45° vor, Arme mit den Fäusten werden leicht angewinkelt).

### "Fremdartiges Zeremoniell" oder "Sportliche Etikette"?

#### Kulturelle Einblicke eines Großmeisters

Großmeister Song Chae-Yong berichtete in einem Interview 1987 über seine Anfänge als Taekwondo-Lehrer in München und die Unterschiede der Kulturen (aus "Taekwon-Do im Westen", Mönchseulen-Verlag, 1989):

[...]

So habe ich Taekwon-Do an der Volkshochschule gemacht, im Herbst 1972. Damals habe ich viele Fehler gemacht. Ich wollte original Taekwon-Do zeigen und habe ein hartes Training gemacht. Die Leute konnten das aber nicht durchstehen. Ich wollte Taekwon-Do so weitergeben, wie ich es von meinem Lehrer gelernt hatte, auf die gleiche Art, aber die Leute konnten das nicht vertragen und sind immer wieder weggegangen. Daraufhin habe ich das Training milder gemacht.

[...]

Bei uns ist das etwas anderes gewesen. Disziplin ist sehr hart in Korea und besonders ein Judo- oder Taekwon-Do-Trainer gilt als Respektsperson. Man sagt Sahbum-Nim zu einem Meister in den Budo-Sportarten. Wenn also ein Sahbum-Nim das Training leitet, das ist dann vollkommen akzeptiert, was der macht, niemand kann etwas dagegen sagen. Ich habe mich das hier nicht getraut. In Korea ist Sahbum-Nim ein Begriff, aber nicht in Europa, hier denken die Leute: Ach, das ist ja nur ein Trainer! Damals haben wir in Korea streng mit Meditation das Training angefangen, aber ich habe befürchtet, daß die Leute hier das nicht wissen, daß sie es komisch finden, einfach so zu sitzen, mit geschlossenen Augen. In Korea durfte man im Übungsraum, im Dojang, nicht sprechen, man durfte nicht einmal die Zähne zeigen. Man achtete sogar darauf, nicht auf den Schatten des Lehrers zu treten. Ein Lehrer ist für uns eine absolute Respektsperson. Als ich hier in München an einem Gymnasium ein Praktikum machte für mein Diplom als Deutschlehrer, da war ich überrascht von der Atmosphäre des Unterrichts. Das kannte ich nicht. Das waren Schüler der 9. Klasse und die waren natürlich sehr frech. Am Schluss der Stunde packten sie einfach ihre Sachen und rannten weg, ohne zu grüßen. So etwas gibt es in Korea nicht.

[...]

Ein Lehrer ist grundsätzlich eine Respektsperson, also auch ein Sahbum-Nim. Vielleicht hat man aber auch Angst vor ihm, denn er ist ein Do-in, also nicht nur ein charakterlich, sondern auch ein körperlich geschulter Mann. Man fürchtet ihn also auch ein wenig. Für Japaner, Koreaner, Chinesen ist ein Sahbum-Nim ein Begriff, den die sofort verstehen. .... Was er sagt, das haben wir ohne Kritik angenommen. Wir hätten nie gewagt "Warum?" zu sagen.

### Zeremoniell im "Westen"

Gerade asiatische Kampfsportarten gelten meist als Inbegriff des Zeremoniellen. Viele Europäer oder "normale" Sportler machen sich darüber lustig oder finden es unangenehm, sehen vielleicht sogar religiöse oder sektiererische Hintergründe.

Neben den praktischen Aspekten (z. B. Verneigung als Signal, sich auf den Partner zu konzentrieren und ihm keine Verletzungen zuzufügen) gibt es aber auch eine andere interessante Sichtweise: So unbekannt, wie man in Europa immer annimmt, sind Höflichkeitsregeln nämlich gar nicht, wie Beispiele aus typisch europäischen Sportarten zeigen:

- Beim Reitsport ist das formale Grüßen des Schiedsgerichts durch den Reiter streng vorgeschrieben und führt bei Nichtbeachtung zur Disqualifikation.
- Bei typisch europäischen Schwertsportarten (zum Beispiel Fechten) wird ebenfalls formal begrüßt, mit genau festgelegten Abläufen (zum Beispiel das Führen des Floretts zum Gesichtsschutz).

Der Hang zu mystischen Interpretationen und Bedeutungen mag im asiatischen Kulturraum sehr ausgeprägt sein, jedoch sind auch asiatische Beobachter beeindruckt von der Hingabe

(inklusive dem Sammeln von symbolischen Gegenständen und Zeichen) der europäischen Fußballfans.

### Einschränkungen

- Die hohen Bein-Techniken des Taekwondo können bei langfristig falscher oder zu kurzer Aufwärmphase und bei falscher Ausführung zu Hüftschäden führen.
- Abhärten von Haut und Knochen durch entsprechende Maßnahmen (Schlagtraining usw.) können auf Dauer schaden, sind jedoch beim Tae-Kwon-Do nicht üblich.
- Manche Techniken, die mit bloßem Fuß getreten werden, würden in einem Ernstfall mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Bruch des Fußgelenkes oder der Zehen führen, wenn diese nicht sinngemäß oder sogar falsch ausgeführt werden.
- Ein Teil der Techniken ist im Ernstfall nur eingeschränkt anwendbar, sondern dient der Bewegungsschulung.
- Im Ernstfall (Selbstverteidigung) sollte bei der Anwendung einer Beintechnik der erste Tritt sitzen und den Gegner kampfunfähig machen, denn Tritte sind, wenn sie nicht korrekt ausgeführt werden, durch den längeren Weg langsamer als Armtechniken und öffnen, wenn falsch ausgeführt, die eigene Deckung. Andererseits sind diese natürlich weitaus wirkungsvoller und effektiver.