



TAEKWONDO PRÜFUNG 5. KUP

Graduierung/ Vorbereitungszeit/TE	Grundschule	Form	Einschrittkampf	Stepp-, Pratzen- und Freikampfübungen	Bruchtest	Theorie
5. Kup grün-blau  mind. 2 Monate und	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk Sa-jang <u>bis einschl. 11. J.</u> Taeguk Sam-jang	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 3 bis 8 zusätzlich 2 freie Verteidigungen <u>bis einschl. 11. J.</u> links und rechts Nr. 3 bis 8	<u>Stepp:</u> Skating hinteres Bein Skating vorderes Bein <u>Pratze:</u> doppelter baldung chagi cut doppelter baldung chagi baldung chagi Unterdistanz baldung chagi Überdistanz dwit chagi <u>Freikampfübungen:</u> 1x1 abgesprochene Techniken 1 x 1 x 1 (Angriff x Konter x Konter) Freies Sparring (Ü40: 4 WK-Einschrittkämpfe o. formenerklärende Übungen möglich)		Vorprogramm Geistige Hintergründe des Taekwondo

Grundschultechniken - 5. Kup/grün-blauer Gürtel

Stellungen:

- wen seogi
- oreun seogi
- dwitkoa seogi

hohe Stellung, linker Fuß 90° gedreht
 hohe Stellung, rechter Fuß 90° gedreht
 X-Hinterbeintellung mit Gewicht auf dem Vorderbein

Handtechniken:

- mejumeok naeryochigi
- mejumeok montong bakkat chigi
- deungjumeok olgul ap chigi
- palkup olgul dollyochigi
- palkup pyojeok mont. dollyo chigi

Hammerfausthalbkreissschlag nach unten
 Mittelstufenhammerfaustschlag nach außen
 Faustrückenschlag nach vorne
 Halbkreisellenbogenschlag
 Halbkreisellenbogenzielschlag

Fußtechniken:

- dollyo chagi
- huryo chagi
- momdollyo yop chagi

Halbkreisfußtritt (Traditionelle Ausführung)
 Hakenfußtritt
 rückwärts gedrehter Seitwärtsfußtritt

Kombinationen: 1 Blocktechnik + 1 Handtechnik (Angriff) aus den bekannten Techniken und Stellungen
 1 Handtechnik (Block oder Angriff) + 1 bis 2 Fußtechniken aus den bekannten Techniken und Stellungen

Einschrittkämpfe

3 bis 8 und zusätzlich 2 freie Einschrittkämpfe (jeweils links und rechts)

Selbstverteidigung

Vorprogramm

Fallschule:

Vorwärtsrolle erhöht
 Judofalltechnik erhöht

Verteidigung: Nahdistanz

- Faustangriff Uppercut
- Ellenbogenschlag zum Kopf
- Kopfstoß
- Kniestoß

Verteidigung: Mittlere Distanz

- Faustangriff gerade zum Kopf mit Schritt (3 Varianten)
- Schwinger bzw. Ohrfeige zum Kopf mit Schritt (5 Varianten)
- Freie Abwehr von Angriffen aus der Nahdistanz aus Vorprogramm



TAEKWONDO PRÜFUNG 5. KUP

Theorie 5. Kup: Geistige Hintergründe des Taekwondo

Die geistigen Hintergründe des Taekwondo sind tief in den traditionellen Werten und der Philosophie verankert. Es geht nicht nur um die körperliche Ausbildung, sondern auch um die Entwicklung des Geistes und des Charakters.

Überblick über einige der zentralen geistigen Konzepte des Taekwondo:

1. Selbstdisziplin

Taekwondo lehrt, den eigenen Körper und Geist zu kontrollieren. Selbstdisziplin ist entscheidend, um Techniken korrekt auszuführen und Fortschritte zu erzielen. Im Alltag hilft sie, Herausforderungen standzuhalten und Ziele konsequent zu verfolgen.

2. Respekt

Der Respekt gegenüber Lehrern, Mittrainierenden und sich selbst ist ein Grundprinzip. Jede Trainingseinheit beginnt und endet mit einer Verbeugung, die symbolisch für diesen Respekt steht. Respekt ist auch im Alltag von zentraler Bedeutung und fördert ein harmonisches Miteinander.

3. Integrität

Integrität bedeutet, ehrlich und aufrichtig zu sein. Ein Taekwondo-Schüler soll stets nach moralischen Prinzipien handeln, auch wenn niemand zusieht. Dies fördert den Aufbau eines starken Charakters.

4. Durchhaltevermögen (Ausdauer)

In schwierigen Zeiten durchzuhalten und Hindernisse zu überwinden, ist ein Kernaspekt des Taekwondo. Im Training bedeutet es, trotz Schmerzen und Müdigkeit weiterzumachen. Diese Haltung überträgt sich auf das tägliche Leben.

5. Unbezwingbarer Geist

Ein unbezwingbarer Geist ist das Streben danach, niemals aufzugeben, unabhängig von den Umständen. Dieses Konzept fördert Mut, Selbstbewusstsein und die Bereitschaft, sich auch großen Herausforderungen zu stellen.

6. Bescheidenheit

Trotz der Beherrschung der Techniken soll ein Taekwondoka bescheiden bleiben. Es geht nicht darum, sich zu beweisen, sondern um persönliche Weiterentwicklung und Selbstbeherrschung.

7. Harmonie von Körper und Geist

Taekwondo strebt nach einem Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Nur wenn beide im Einklang sind, kann ein Schüler sein volles Potenzial ausschöpfen. Dies erfordert ständige Übung und Reflexion.

8. Frieden und Gewaltlosigkeit

Obwohl Taekwondo eine Kampfkunst ist, wird es nicht dazu gelehrt, Aggressionen auszuleben. Vielmehr wird es als Mittel zur Selbstverteidigung und zur Förderung von Frieden und Harmonie betrachtet.