

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie



WEIßGELBGURT (9. Kup)

Grundwortschatz

Koreanische Bezeichnungen

Kommandos

Cha-ryot	Achtung
Kyeong-rye	verbeugen
Joon-bi	vorbereiten
Shi-jak	Beginn der Übung
Keu-man	Ende der Übung
Ba-ro	zurück zur Startposition

Angriffsstufen

Eolgul	oberhalb des Schlüsselbeins
Momtong	v. Schlüsselbein z. Bauchnabel
Arae	unterhalb des Bauchnabels

Richtungen

Ap	nach vorne
Yop	zur Seite
An	von außen nach innen
Bakkat	von innen nach außen
Naeryo	von oben nach unten
Ollyo	von unten nach oben
Dollyo	halbkreisförmig gedreht

Stellungen

Naranhiseogi	hohe Parallelstellung
Moaseogi	geschlossene Stellung

Körperteile

Palmok	Unterarm
Bakkatpalmok	äußerer Unterarm
Palkup	Ellbogen
Bal	Fuß
Baldung	Fußspann
Mejumeok	Faustboden
Batangson	Handballen

Grundtechniken

Makki	Block
Jireugi	Fauststoß
Chigi	Schlag
Chagi	Tritt

Zahlen

Ha-nah	eins
Duhl	zwei
Seht	drei
Neht	vier
Da-seot	fünf
Yeo-seot	sechs
Il-gob	sieben
Yeo-dul	acht
A-hob	neun
Yeol	zehn

TAEKWONDO DEFENSE



Kup-Prüfung: Theorie

Basic Attacking Skills

Koreanische Bezeichnungen und Kenntnis mit welchem Körperteil getroffen wird

Jireugi	(gerader) Fauststoß
Dollyojireugi	Hakenfauststoß („Hook“)
Ollyojireugi	Aufwärtsfauststoß („Upper Cut“)
Sewojireugi	„aufrechter“ (gerader) Fauststoß
Biteureojireugi	„eingedrehter“ Fauststoß
Mejumeoknaeryeochigi	Hammerfaustschlag nach unten
Mejumeokbakkatchigi	Hammerfaustschlag zur Seite
Batangsonchigi	Handballenschlag
Ageumsonchigi	Bogenhandschlag
(Palkup)pyojeokchigi	(Ellenbogen)zielschlag

Basic Self-Defense Skills

Koreanische Bezeichnungen und Kenntnis mit welchem Körperteil geblockt wird

Araemakki	Tiefblock
(Momtong)bakkat(palmok)makki	(Mittelstufen)block (mit dem äußeren Unterarm) von innen nach außen
(Momtong)anmakki	(Mittelstufen)block von außen nach innen
Eolgulmakki	Oberstufen- bzw. Gesichtsblock

Basic Kicking Skills I

Koreanische Bezeichnungen und Kenntnis mit welchem Körperteil getroffen wird

Dollyochagi	Halbkreiskick (von außen) mit dem Fußballen
Baldungchagi	Halbkreiskick (von außen) mit dem Fußspann
Dwichagi	Rückwärtskick
Mireochagi	Schiebekick
Apchagi	Frontkick
Yopchagi	Seitwärtskick

TAEKWONDO DEFENSE



Kup-Prüfung: Theorie

GELBGURT (8. Kup)

Vorprogramm

Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

Pihagi Ausweichen

Erklärungen

Ausführung der Basic Attacking, Self-Defense und Kicking Skills I

GELBGRÜNGURT (7. Kup)

Vorprogramm

Basic Kicking Skills II

Koreanische Bezeichnungen und Kenntnis mit welchem Körperteil getroffen wird

Biteureochagi „eingedrehter“ Kick mit dem Fußballen
Huryochagi Hakenkick („Peitschenkick“) mit der Ferse
Momdollyohuryochagi über den Rücken gedrehter Hakenkick mit der
Ferse („Fersendrehkick“/„Roundhousekick“)
Anchagi Kreiskick von außen nach innen mit der Fußsohle

Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

Batangson Handballen
Baro seitengleich mit dem Hinterbein
Bandae seitengleich mit dem Vorderbein
Dubeonjireugi Doppelfauststoß („Jap-Cross“)
Hadanchagi „tiefer“ („low“) Kick
Ppaegi Handgelenkbefreiung („Herausziehen“)

Erklärungen

Ausführung der Kicking Skills II

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie



GRÜNGURT (6. Kup)

Vorprogramm

Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

Kkeokgi„Hebelgriff“

NullomakkiHandballenblock von oben nach unten

Erklärungen

Pihagi – Schrittfolgen Angreifer & Verteidiger

Ppaegi

GRÜNBLAUGURT (5. Kup)

Vorprogramm

Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

Joreugi„Drosselgriff“ (Choke)

Neomgigi.....Wurf (Take Down)

Erklärungen

Pihagi – Konterkombinationen

Kkeokgi

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie

BLAUGURT (4. Kup)

Vorprogramm

Begriffe

Koreanische Bezeichnungen

TaekwonbongStock

Erklärungen

Ppaegi – Konterkombinationen

Theoretisches Grundlagenwissen

Grundprinzipien einer effektiven Selbstverteidigungstechnik

Effektive Selbstverteidigung basiert auf drei zentralen Prinzipien:

1. Gleichgewicht

- Ein stabiler Stand ist die Grundlage jeder Technik.
- Nur wenn der Körper ausbalanciert ist, können Bewegungen präzise, kontrolliert und kraftvoll ausgeführt werden.
- Gutes Gleichgewicht verhindert, dass man leicht zu Boden gebracht oder weggeschoben wird.
- Es sorgt dafür, dass man schnell reagieren, ausweichen und kontern kann.

2. Hüfteinsatz

- Die Hüfte ist der wichtigste Kraftüberträger im Taekwondo.
- Durch Rotation oder Vorstoß der Hüfte wird die gesamte Körpermasse in die Technik eingebracht.
- Schläge, Blöcke, Würfe und sogar Hebeltechniken werden dadurch deutlich wirksamer.
- Der Hüfteinsatz spart Kraft, erhöht aber die Wirkung.

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie

3. Distanzkontrolle

- Distanz entscheidet über Sicherheit.
- Man hält den Angreifer dort, wo man selbst wirken kann, er aber möglichst nicht.
- Zu große Distanz: Der Angreifer trifft dich nicht, du kannst Zeit gewinnen.
- Zu kleine Distanz: Man stoppt oder kontrolliert Angriffe durch Block, Griff oder Körperkontakt.
- Gute Distanzkontrolle ermöglicht außerdem bessere Entscheidungen (Angriff, Ausweichen, Flucht).

Bedeutung der Reaktionszeit

Reaktionszeit bezeichnet die Dauer zwischen dem Moment, in dem man einen Angriff wahrnimmt, und dem Moment der eigenen Antwort darauf.

Welche Bedeutung hat die Reaktionszeit für das Taekwondo Defense?

- Eine kurze Reaktionszeit ermöglicht es, Angriffe frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen.
- Sie entscheidet darüber, ob man noch rechtzeitig ausweichen, blocken oder kontern kann.
- In realen Situationen ist ein Angriff oft plötzlich und chaotisch; eine schnelle Reaktion kann Verletzungen verhindern.

Durch regelmäßiges Training von Partnerübungen, Reflexdrills und realistischen Szenarien lässt sich die Reaktionszeit deutlich verbessern.

Unterschied zwischen Wettkampftechniken und Selbstverteidigungstechniken

Wettkampftechniken

- Sind an **Regeln** gebunden (z. B. erlaubte Trefferzonen, verbotene Techniken).
- Ziel ist es, **Punkte zu erzielen** oder den Gegner sportlich zu schlagen.
- Sicherheit des Partners steht im Vordergrund.
- Viele Techniken sind auf **Schnelligkeit** und **Distanztreffer** ausgelegt.

Selbstverteidigungstechniken

- Dienen der **Abwehr realer Angriffe** ohne sportliche Regeln.
- Ziel ist es, eine Gefahr möglichst schnell zu **beenden** oder eine **Flucht zu ermöglichen**.
- Sie arbeiten mit einfachen, wirksamen Bewegungen gegen Griffe, Würgen, Schläge oder Festhalten.
- Sie orientieren sich am Prinzip der **Effektivität**, nicht an sportlicher Ästhetik.

Kurz: Wettkampf schützt den Gegner – Selbstverteidigung schützt dich.

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie

Ziele von Taekwondo Defense in einer realen Selbstverteidigung

Taekwondo Defense verfolgt in realen Gefahrensituationen folgende Ziele:

1. Gefahr vermeiden oder beenden

- Nicht kämpfen, wenn es nicht nötig ist. Jede verhinderte Konfrontation ist gewonnen.

2. Eigenschutz

- Unversehrt bleiben
- Kontrolle behalten
- Schaden minimieren

3. Distanz schaffen

- Durch Ausweichen, Blocken oder taktisches Vorgehen Abstand herstellen, um sicher handeln zu können.

4. Flucht ermöglichen

- In echter Selbstverteidigung ist **Wegkommen** immer wichtiger als „gewinnen“.

5. Kurzzeitige Kontrolle des Angreifers

- Nur soweit nötig, um eine sichere Situation zu schaffen – z. B. durch Hebel, Balancebrechung oder kurze Gegenangriffe.

6. Selbstbehauptung und mentale Stärke

- Angst kontrollieren
- Unter Druck handlungsfähig bleiben
- Durch klare Körpersprache Angriffe bereits im Vorfeld verhindern

Bedeutung der Situationswahrnehmung (Awareness)

Situationswahrnehmung ist eines der wichtigsten Elemente der Selbstverteidigung.

Was bedeutet Awareness?

- Aufmerksamkeit für die Umgebung und für potenzielle Risiken.
- Wahrnehmen von Personen, Verhalten, Distanzen und möglichen Fluchtwegen.
- Erkennen von Stimmungen, Absichten oder Gefahren **bevor** sie zum Angriff werden.

TAEKWONDO DEFENSE

Kup-Prüfung: Theorie

Warum ist Awareness in der Selbstverteidigung so wichtig?

- Viele Angriffe können **verhindert werden**, wenn man sie früh erkennt.
- Gute Awareness ermöglicht es, Angriffe zu vermeiden, auszuweichen oder rechtzeitig Schutzmaßnahmen zu ergreifen.
- Sie reduziert die Wahrscheinlichkeit, überrascht oder überwältigt zu werden.
- In vielen realen Situationen entscheidet Awareness, ob es überhaupt zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt.

Kurz: Awareness ist oft wichtiger als jede Technik.