

태  
권  
도

Tae = stoßen, treten mit dem Fuß

Kwon = Hand, Faust

Do = Weg, Grundsatz,  
philosophisches Prinzip

**Unser Verband:**

**WT**

World Taekwondo

Hauptquartier: Kukkiwon, Seoul

Sitz: Südkorea

Europäischer Verband: **WTE**

World Taekwondo Europe

Nationaler Verband: **DTU**

Deutsche Taekwondo Union

Landesverband: **NWTU**

Nordrheinwestfälische Taekwondo Union

**Turniere in:**

Vollkontakt / Poomsae

Der Präsident der WT trägt immer  
die höchste Graduierung (10. Dan)

**Dojang- Regeln**

1. Rauchen ist verboten
2. Unnützes Geschwätz ist verboten
3. Alkoholische Getränke sind im Dojang nicht erlaubt, gleiches gilt für Nahrungsmittel
4. Das Tragen von Schuhen (Ausnahme: Taekwondoschuhe) während und/oder nach dem Unterricht ist verboten
5. Niemand darf ohne Erlaubnis des Trainers unterrichten
6. Jeder hat das **Recht** und die **Pflicht** auf Ordnung und Sauberkeit zu achten.

**Selbstverteidigung**

§ 32 StGB § 227 BGB Notwehr

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtwidrig.
- (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem andere abzuwenden.

§ 33 StGB Überschreitung der Notwehr

Überschreitet ein Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

### Merkmale des Taekwondo

- den Angriff waffenlos, d.h. mit Händen und Füßen abwehren
- alle Bewegungen gehen vom Grundsatz der Selbstverteidigung aus
- das Training verbessert das Allgemeinbefinden
- das Training verschafft ein gesundes seelisch-körperliche Gleichgewicht
- das Training erhöht die Beweglichkeit
- Taekwondo lehrt Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten

### **Der Weg ist das Ziel**

#### Kwan Woon Sun Su – zum Geleit der TKD-Erziehung

##### **Ich verpflichte mich:**

1. die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten
2. meinen Trainer und alle Höhergraduierten zu achten
3. Taekwondo nie zu missbrauchen
4. für Freiheit und Gerechtigkeit einzutreten
5. bei der Schaffung einer friedlichen Welt mitzuarbeiten

**Denn, das Verhalten des Schülers außerhalb des Dojang fällt auf die Kunst selbst und auf den Lehrer zurück.**

### Koreanische Ausdrücke



**Olgul** = oben (zwischen Schlüsselbein und Scheitel)

**Momtong** = Mitte (zwischen Schlüsselbein und Gürtel)

**Arae** = unten unterhalb des Gürtels

- 1 = Hana
- 2 = Dul
- 3 = Set
- 4 = Net
- 5 = Dasot
- 6 = Yosot
- 7 = Ilgub
- 8 = Yodul
- 9 = Ahob
- 10 = Yol

- 1. = Il
- 2. = I
- 3. = Sam
- 4. = Sa
- 5. = Oh
- 6. = Yuk
- 7. = Chil
- 8. = Pal

- Bereitmachen = Junbi
- Achtung = Charyot
- Verbeugen = Kyongle
- Beginnen = Sijak
- Beenden = Guman

- Übungsraum = Doyang
- Anzug = Dobok
- Gürtel = Ty

### Allgemein

Kwon =	Faust
Sonnal =	Handkante
Tae =	Fuß
Apkumchi =	Fußballen
Paltung =	Spann
Mori =	Kopf
Palkup =	Ellenbogen
Murup =	Knie

**Angriffe werden von innen ausgeholt  
Abwehr wird von außen ausgeholt**

### Fauststöße (Jirugi)

Bandae Jirugi	gleichseitiger Fauststoß
Baro Jirugi	gegenseitiger Fauststoß
Du Jumok Jechyo Jirugi	beidseitiger Haken
Dan Gyo Jirugi	bogenförmiger Haken mit heranziehen des Gegners (Pal-Chang)
Kalyabi	(Koryo) Pressstoß zum Hals
Batangson Jirugi	Handballenstoß
Dubon Jirugi	doppelter Fauststoß

### Stellungen (Sogi)

Apkubi	Schrittstellung / 1 Fußlänge breit / 1 ½ - 2 Schultern lang / vordere Knie ist angewinkelt und senkrecht über der Hacke/ hintere gestreckt / Gewicht: 50:50
Dwitkubi	L-Stellung / Knie leicht angewinkelt Gewicht: hinten 70%; vorne 30 %
Kima sogi (Juchum sogi)	Reiterstellung (Gewicht 50:50) 1 ½ Schultern breiter Abstand zwischen den großen Zehen, Knie stehen senkrecht über dem Fußballen / Knie gebeugt
Apsogi	Kurze Schrittstellung / Hacke des vorderen Fußes beginnt in der Höhe wo Zehen des Hinteren enden
Charyo sogi	Fußspitzen 45° auseinander, Hacken zusammen
Moa sogi	geschlossene Fußstellung
Bom sogi	Tigerstellung / kurze Stellung / der vordere Fuß steht nur auf dem Ballen / beide Füße zeigen in eine Richtung
Narani sogi	Parallelstellung / Füße 1 Schulterbreit auseinander

### Schläge (Chigi)

Sonnal chigi	Handkantenschlag
Sonnal-Muk-Chigi	Handkantenschlag zum Hals
Rikwon chigi (Dung-Jumok-Ap-Chigi)	Faustrückenschlag
Palkup chigi	Ellenbogenschlag
Murup chigi	Knieschlag
Jebipoom mok chigi	(Sa-chang); sonnal olgul makki + Sonnal chigi zum Hals

### **Unterschied zwischen Schlag und Stoß: Ein Schlag ist rund, ein Stoß gerade**

### Stechen (Chirugi)

Pyonsonkut-sewo chirugi	waagrechtlicher Fingerstich
----------------------------	-----------------------------

### Blöcke (Makki)

Arae makki	Tiefblock
Olgul makki	Block zum Schutz des Kopfes
Momtong makki	Block zur Mitte

An makki	Block von außen nach innen
Bakka makki	Block von innen nach außen
Bakkat palmok bakkat makki	Block mit der Außenseite des Arms nach außen
Goduro makki	unterstützter Block
Sonnal makki	doppelte Handkantenblock (einhändig = han sonnal makki)
Kumgang makki	ein Arm olgul makki, der andere bakkat makki
Nullu makki	Abwehr nach oben und unten mit der Handkante vor dem Körper
Hechyo makki	doppelter Block nach außen
Miro makki	Handballenblock
Dubon Makki	doppelter Block

### Fußtritte (Chagi)

TF = Trefferfläche

Ap chagi	Vorwärtsfußstoß (TF = Ballen)
Yop chagi	Seitwärtsfußstoß (TF = Hacke oder Fußaußenrist)
Dollyo chagi	Halbkreisfußtritt (TF = Ballen)
Bandae dollyo chagi	hintenherum gedrehter Kreistritt (TF = Hacke)
Toras yop chagi	gedrehter Seitwärtsfußstoß (TF = Hacke o. Fußaußenrist)
Dwit chagi	„Eseltritt“ nach hinten (TF = Hacke)
Naeryo chagi	„Axttritt“ vor d. Körper geschwungener Kreistritt (TF = Hacke)
Paltung chagi	Halbkreisfußtritt zur kurzen Rippe (TF = Spann)
Bituro chagi	bogenförmiger Tritt nach außen (TF = Ballen)
Pandal chagi	abwehrende Fußkreisbewegung

**Jeder der genannten Fußtritte kann auch gesprungen werden, dann wird vor dem Namen jeweils ein „Twio“ gesetzt.**

### Besondere Wettkampfsprache

Hong	rot
Chung	blau
Tscha-u-jang-u	zueinander drehen
Kalyo	stoppen, trennen
Keysok	Weiterkämpfen
Geshi	Zeitstopp (auf 1 min. begrenzt) Mit horizontal ausgestr. Finger angezeigt
Shigan	Zeitstopp (unbegrenzt) Mit gekreuzten Zeigefingern angezeigt
Kamcheom hana	1 Minuspunkt
Hong sung	Sieg rot
Chung sung	Sieg blau

**Die Farben rot und blau der Wettkämpfer symbolisieren die Farben der koreanischen Nationalflagge.**

Kampffläche	8 x 8 Meter + 1-2 m. Sicherheitsabstand rund um die Kampffläche
Kampfrichter:	1 Hauptkampfrichter 2 o. 4 Punktrichter 2 Kampfrichter am Richtertisch
Wettkampfkleidung	Kampfweste Ellenbogen- und Schienbeinschutz Tiefschutz Kopfschutz Hand- und Fußschutz Zahnschutz

**Die aktuellen Wettkampfordnungen sind über die Homepage der DTU zu bekommen**

### Besonderheiten der Dan-Prüfungs-Grundschnle:

Alles mit Kihap

Beintechniken: Ap-, Dollyo, Yop-Chagi)

Kommando: Pal-Chagi-Junbi

**(linkes Bein vorsetzen, in links Ap-Kubi mit Hecho-Arae-Makki)**

Nach Kommando vorwärtslaufen, nach jeder Beintechniken wieder absetzen in Hecho-arae-makki (inkl. Toras)

Arm/Handtechniken: Arae-, Momtong-, Olgul-Makki;  
Momtong-Bandae-Jirugi; Sonnal-Muk-Chigi,  
Dung-Jumok-Ap-Chigi und Kombinationen

Kommando: Arae-Makki-Junbi

**(rechtes Bein zurücksetzen in links Ap-Kubi, mit links Arae-Makki)**

**Im Vorwärtsgehen immer Ab-Kubi mit genannter Technik**

**Im Rückwärtsgehen die Abwehr immer in Dwit-Kubi**

### Ilbo-Taeryon (Einschrittkampf)

Angriff: Fauststoß rechts

- links schräg-seitlich rausgehen (45°) kima-sogi, momtong-an-makki, re. Momotong-jirugi, li. Olgul-jirugi mit Kihap.
- links seitlich rausgehen (auf einer Linie) ap-sogi, momtong-bakkat-makki, re. Dollyo-chagi (o. Paltung-chagi) mit Kihap.
- re. Fuß nach hinten rausgehen dwit-kubi, Kampfstellung (oder sonnal-momtong-makki) vordere Bein ap-chagi unter die Faust des Angreifers, ohne absetzen Twio-ap-chagi mit dem hinteren Bein mit Kihap.
- re. Fuß auf den Partner zu bewegen, kima-sogi, dubon-momtong-makki zum Angriffsarm, re. Momtong-palkup-chigi, re. Fuß ranziehen moa-sogi re. Ri-kwon (Handrückschlag) mit Kihap.
- re. Fuß nach hinten rausgehen dwit-kubi, Kampfstellung, re. Fuß mit pandal-chagi Angriffsarm „weschlagen“, dann mit gleichem Fuß (absetzen erlaubt aber nicht Pflicht) yop-chagi mit Kihap.

**Nach der 5. sind die Ilbo-Taeryon individuell gestaltet**

**Ab grün-blauer Gürtel werden auch Fußangriffe bei der Prüfung erwartet, der Angreifer geht dafür nicht in ap-kubi mit arae-makki zurück, sondern in dwit-kubi mit Kampfstellung.**

## Prüfungsordnung

### **9. Kup (weiß-gelber Gürtel)**

Vorbereitungszeit 48 Trainingseinheiten / 24 Trainingsabende  
Grundtechnik / 4-Seiten-Grundschule / Sternform  
Stepübungen  
Pratsenübungen  
1-Schritt-Kampf  
Theorie (korean/dt. Begriffe Technik / Philosophie)

### **8. Kup (gelber Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 48 TE / 24 Abende  
Überprüfung des Vorprogramms  
Grundschule / 4-Seiten-Grundschule / Sternform  
Stepübungen (mit und ohne Partner)  
Pratsenübungen formen- o. wettkampforientiert  
SV (Ausweich- und Angriffsübungen lange/mittlere Distanz)  
Theorie  
1-Schritt-Kampf

### **7. Kup (gelb-grüner Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 48 TE / 24 Abende  
Überprüfung des Vorprogramms  
Grundschule  
Stepübungen mit oder ohne Partner  
Pratsenübungen formen o. freikampforientiert  
Form Taeguk-II-Chang  
SV (einfach Fallschule)  
Theorie  
1-Schritt-Kampf

### **6. Kup (grüner Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 48 TE / 24 Abende  
Überprüfung des Vorprogramms  
Grundschule  
Stepübungen mit Partner  
Pratsenübung  
Form – Taeguk-I-Chang  
SV aus Nahdistanz  
Theorie  
1-Schritt-Kampf  
Wettkampfübungen

## **Ab dem Grüngurt ist Vereinsvoraussetzung:**

### **1 Kampfsport-Lehrgang pro Prüfung**

### **5.Kup (grün-blauer Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 48 TE / 24 Abende  
Überprüfung des Vorprogramms  
Grundschule  
Pratsenübungen  
Form – Taeguk-Sam-Chang  
SV aus Nahdistanz  
Theorie  
1-Schritt-Kampf  
Wettkampfübungen

### **4.Kup (blauer Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 64 TE / 32 Abende  
Überprüfung des Vorprogramms  
Grundschule  
Form – Taeguk-Sa-Chang  
SV (freie Abwehr alle Distanzen)  
1 Bruchtest  
Theorie (Techniken und Wettkampfregelein)  
1-Schritt-Kampf (mit Fußangriffen)  
Wettkampfübungen

### **3.Kup (blau-brauner Gürtel)**

Vorbereitungszeit : 64 TE / 32 Abende  
Überprüfung des Vorprogramms  
Grundschule  
Form – Taeguk – Oh-Chang  
SV (freie Abwehr alle Distanzen + Boden)  
1 Bruchtest  
Theorie  
1-Schritt Kampf (mit Fußangriffen)  
Wettkampfübungen

## **2. Kup (brauner Gürtel)**

Vorbereitungszeit: 64 TE / 32 Abende

Überprüfung des Vorprogramms

Grundschule

Form – Taeguk-Yuk-Chang

SV (Angriffe mit Stock und Messer)

2 Bruchtests (unterschiedliche Techniken)

Theorie

1-Schritt-Kampf (mit Fußangriffen)

Wettkampfübungen

## **1. Kup (braun-schwarzer Gürtel)**

2. Vorbereitungszeit: 96 TE / 48 Abende

Überprüfung des Vorprogramms

Grundschule

Form – Taeguk-Chil-Chang

SV (Raumnot / Überraschungsangriffe)

2 Bruchtests (unterschiedliche Techniken)

Theorie

1-Schritt-Kampf (mit Fußangriffen)

## **1. Dan (Schwarzgurt)**

**Voraussetzungen: Vorbereitungslehrgang nicht älter als 1 Jahr**

Vorbereitungszeit: 1 Jahr; Mindestalter: 15 Jahre

Überprüfung des Vorprogramms

Grundschule

Form – Taeguk-Pal-Chang

SV (freie Abwehr bewaffneter und unbewaffneter Angriffe)

3 Bruchtests (3 verschiedene Techniken, eine 2er-Kombination)

Freikampfübungen (mit taktischen Anweisungen)

1- Schritt-Kampf (mit Fußangriffen)

## **2. Dan (Schwarzgurt)**

**Voraussetzungen: Vorbereitungslehrgang nicht älter als 1 Jahr**

Vorbereitungszeit: 1 Jahr, Mindestalter 16 Jahre

Überprüfung des Vorprogramms

Grundschule

Form – Koryo

SV (unter Zeitdruck)

4 Bruchtests (verschiedene Techniken, eine 3er-Kombination, 1 Sprung)

Freikampfübungen (mit taktischen Anweisungen)

1-Schritt Kampf (mit Fußangriffen)

**Bundesbreitensportlehrgänge und Lizenzen werden im Danprüfungsbereich in der Theorie als Zusatzpunkten angerechnet.**

## **Gürtelfarben und ihre Bedeutung**

### **Weiß**

Die Farbe weiß symbolisiert Unschuld und Reinheit im Sinne der Zen-Philosophie (vielleicht auch im Sinne eines „unbeschriebenen Blattes“)

### **Gelb**

Die Farbe steht für die Erde, aus der eine Pflanze wächst, was bedeutet, dass nun die Grundlage für Taekwondo entsteht.

### **Grün**

Grün steht für die Pflanze, die nun wächst, was bedeutet, dass sich das Taekwondo zu entwickeln beginnt.

### **Blau**

Ist Sinnbild für den Himmel, dem die Pflanze entgegenwächst; das meint, dass das Taekwondo nun ein gewisses Niveau erreicht hat (die Pflanze ist zu einem Baum gewachsen).

### **Braun oder Rot**

Steht für Gefahr und bedeutet, dass der Schüler die Gefährlichkeit seines Könnens abschätzen kann und Selbstbeherrschung zeigen soll.

### **Schwarz**

Schwarz, als Gegenteil von weiß, steht für die Reife im Taekwondo.