



Theoretische Fragen

Für Taekwon-Do Gürtelprüfungen

zum weiß-gelben Gürtel (9. Kup)

- 1.) Was ist Taekwondo?
- 2.) Was heißt Tae Kwon Do?
- 3.) Woher kommt Taekwondo?
- 4.) Wann ist Taekwondo nach Deutschland gekommen und durch wen?
- 5.) Die Hauptstadt von Korea?

Antworten

- 1.) Koreanischer Weg zur Selbstverteidigung
- 2.) Tae = springen, stoßen, schlagen mit den Füßen;
Kwon = Faust, Handtechniken;
Do = geistige Entwicklung, Persönlichkeitsbildung und Erziehungsprinzip.
- 3.) Südkorea
- 4.) Im Oktober 1965 / durch General Choi, Hong-Hi
- 5.) Seoul

zum gelben Gürtel (8. Kup)

1. Was ist Kukkiwon und wo steht es?
2. Wie heißt unser Verein?
3. Wie heißt unser Verband?
4. Warum verbeugen wir uns, wenn wir den Trainingsraum betreten oder verlassen?
5. Wie stellen wir uns auf?

Antworten

1. Welt Taekwondo Zentrum in Seoul / Korea
2. Kampfsportschule Schawe
3. FTC – Germany = Free Taekwon–Do Center Germany
4. Aus Respektbezeugung
5. Der höchst graduierte Schüler darf rechts vorne stehen. Alle weiteren abgestuft links neben ihm.

zum gelb-grünen Gürtel (7. Kup)

- 1.) Was ist der Unterschied zum japanischen Karate?
- 2.) Wie heißt der Begründer des modernen Taekwondo?
- 3.) Was bedeutet die koreanische Flagge?
- 4.) Was sind Hyongs/Poomse?
- 5.) Was bedeutet Taekyon?
- 6.) Was bedeutet Dojang?
- 7.) Was bedeutet Dobok?

Antworten

- 1.) die perfekten Fußtechniken
- 2.) General Choi, Hong-Hi (Gestorben 2003)
- 3.) Ying-Yang, Zeichen des Gegensatzes
Himmel, Erde / Feuer, Wasser
- 4.) Bewegungsformen
(Abwehr und Angriffstechniken nach einem bestimmten Muster zu verbinden, Bewegung und Atmung aufeinander abzustimmen, Kampf gegen einen imaginären Gegner)
- 5.) Vorläufer des TKD
- 6.) Trainingsraum
- 7.) Anzug

zum grünen Gürtel (6. Kup)

1. Wie groß ist eine Kampf – Wettkampffläche?
2. Wie lang sind die Kampf – Pausenzeiten während eines Turnieres?
3. Nenne leichte Verfehlungen (halbe Minuspunkte)!
4. Nenne schwere Verfehlungen (ganze Minuspunkte)!
5. Nach welchem System kämpfen wir?
6. Welche Kampfstile betreiben wir?

Antworten

1. 8x8 / 10x10
2. 3x2 min. mit je 1 min. Pause (Erwachsene)
3. Festhalten des Gegners/ Absichtliches zukehren des Rückens/ Verlassen der Kampffläche, um sich einen Angriff zu entziehen/ Werfen des Gegners/ Simulieren von Schmerzen/ Ausweichen vor dem Kampf durch Entlanglaufen an der Begrenzungslinie/ Angriff gegen die Genitalien/ Drücken, Stoßen, Rammen/ Verlust des Gleichgewichts durch eigenes Verschulden/ Faustangriff zum Kopf/ Kniestoß/ Unsportliches Verhalten des Kämpfers o. seines Betreuers während des Kampfes.
4. Angriff auf einen zu fall gekommenen Gegner/ Angriff nach dem Unterbrechungszeichen/ Faustangriff zum Kopf mit Verletzung Kopfstoß/ Grobes unsportliches Verhalten des Kämpfers o. seines Betreuers während des Kampfes/ Verlassen der Wettkampffläche (10x10m) um sich einen Angriff zu entziehen.
5. Brasilianisches K.O.-System.
6. Vollkontakt mit Schutzweste /- Leichtkontakt mit Hand-u.Fußschutz

zum grün- blauen Gürtel(5. Kup)

1.) Fachausdrücke für den Wettkampf:

- 1.) Was heißt SchuJ-hana?
- 2.) Kjongo-hana?
- 3.) Kamchon-hana?
- 4.) Charyeot?
- 5.) Kyeongye?
- 6.) Joonbi?
- 7.) Shijak?
- 8.) Kalyeo?
- 9.) Keysok?
- 10.) Schau-jan-hu?
- 11.) Kuman?
- 12.) Hong-Song und Chong-Song?
- 13.) Ill-hö/ I-hö-Song/ Sam-hö-Song?
- 14.) Zähle bis Zehn

Antworten

1.) Fachausdrücke für den Wettkampf:

- 1.) Ermahnung
- 2.) Verwarnung (1/2 Minuspunkt)
- 3.) Einen Minuspunkt
- 4.) Achtungsstellung
- 5.) Gruß, Verbeugung
- 6.) Fertig zum Kampf
- 7.) Beginn, Start
- 8.) Trennen
- 9.) Weiter kämpfen
- 10.) Herumdrehen
- 11.) Stop/ Ende
- 12.) Sieg Rot Sieg Blau
- 13.) Erste Runde/ Zweite Runde/ Dritte Runde
- 14.) Hana, Dul, Sett, Nett, Dasott, Yosott, Ilgob, Yodoll, Ahop, Yol

zum blauen Gürtel(4. Kup)

Stellungen:

- 1.) Moa-Sogi?
- 2.) Junbi-Sogi?
- 3.) Kima-Sogi?
- 4.) Chongul-Sogi?
- 5.) Hugul-Sogi?
- 6.) Dwitbal-Sogi?
- 7.) Kyocha-Sogi?

Blöcke/ Abwehr:

- 1.) Hadan makki?
- 2.) Chundan-makki?
- 3.) Sandan- makki?
- 4.) Palmok-makki?
- 5.) Sudo Taebi-makki?

Antworten

Stellungen:

- 1.) Geschlossene Stellung
- 2.) Offene Parallelstellung
- 3.) Sitzstellung/ Reiterstellung
- 4.) Vorwärtsstellung
- 5.) Rückwärtsstellung/ Kampfstellung
- 6.) Rückbeinstellung
- 7.) Überkreuzstellung

Blöcke/ Abwehr:

- 1.) Untenabwehr
- 2.) Mittelteilabwehr
- 3.) Kopfabwehr
- 4.) Unterarmblock
- 5.) Handkantenblock

zum blau-rotem Gürtel(3. Kup)

Fußtechniken:

- 1.) Ap-Chagi?
- 2.) Paltung-Chagi?
- 3.) Yop-Chagi?
- 4.) Dolyo-Chagi?
- 5.) Ap-cha-olligi?
- 6.) Dwit-Chagi?
- 7.) Pandae-Dolyo-Chagi?
- 8.) Torra-Yop-Chagi?

Handtechniken:

- 1.) Kwon-Jirugi?
- 2.) Sudo-terigi?

6.) Welche Wettkampfausrüstung muss man tragen?

VK / LK

7.) Wo ist beim Wettkampf die Trefferfläche?

VK / LK

8.) Warum werden Bruchtests gemacht?

Antworten

Fußtechniken:

- 1.) Vorwärtstritt
- 2.) Rippenschlag
- 3.) Seitwärtstritt
- 4.) Kopfschlag/ Drehschlag
- 5.) Vorwärtsbeinschwung
- 6.) Rückwärtstritt
- 7.) Rückwärts-Drehtritt
- 8.) Rückwärts-Seitwärtstritt

Handtechniken:

- 1.) Faustschlag
- 2.) Handkantenschlag

6.) VK= Kopfschutz, Schutzweste, Arm- und Schienbeinschoner und Tiefschutz, Mundschutz, Handschuz. (Kinder = Fußschutz)

LK= Boxhandschuhe 100Z. Fußschutz , Tiefschutz, Mundschutz, (Kopfschutz)

7.) Gesicht, Kopfseite, Kopfoberseite und die farbig gekennzeichnete Fläche auf der Weste.= Bauch, Brust, Flanke

8.) Technik und Effektivität sollen gezeigt werden.

zum rot und rot-schwarzem Gürtel (2.- 1. Kup)

- 1.) Nenne die koreanische Nummerierung!
- 2.) Nenne die koreanischen Ordnungszahlen!

Verhalten nach Verletzungen:

- 3.) Verhalten bei Prellungen?
 - 4.) bei kleinen Schürfwunden?
 - 5.) bei starken Blutungen?
 - 6.) bei Bewusstlosigkeit?
 - 7.) bei Schwindelgefühl?
 - 8.) bei Bauchverletzungen?
 - 9.) bei Rückenverletzungen?
 - 10.) bei Schockzuständen?
-
- 11.) Nenne die Taekwondo- Tugenden!

 - 13.) Nenne den Notwehrparagrafen!

Antworten

1.) Nummerierung

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

2.) Ordnungszahlen:

- 1 = Il
- 2 = I
- 3 = Sam
- 4 = Sa
- 5 = Oh
- 6 = Yuk
- 7 = Chil
- 8 = Pal
- 9 = Gu
- 10 = Sib

Verhalten nach Verletzungen:

3.) Sofort Kühlen mit Eis (evtl. Eisspray) Druck und Hochlagern
gegebenenfalls mit dem Training aufhören.

PECH- Regel = P-Pause, E-Eis, C-Compression, H-Hochlagern

4.) Wunde säubern und mit einem Pflaster verdecken.

5.) Druckverband anlegen oder gegebenenfalls mit starkem Druck
eines Handtuches die Blutung stoppen. Während dessen den Notruf
absetzen.

6.) Person ansprechen, Puls und Atmung feststellen, gegebenenfalls
stabile Seitenlage, Mund gegebenenfalls säubern und Notruf absetzen.

7.) Hinsetzen und Pause. Gegebenenfalls durch eine andere Person
sichern und kontrollieren, bis Schwindelgefühl aufhört.

8.) Oberkörper und Beine erhöht durch eine Person oder andere
Gegenstände lagern. Gegebenenfalls Notruf absetzen.

9.) Auf dem Rücken lagern und Notruf absetzen.

10.) Beine erhöht lagern und gegebenenfalls Notruf absetzen. Evtl. Zudecken.

11.) Höflichkeit, Bescheidenheit, Ehrgefühl, Unermüdlichkeit, Selbstbeherrschung, Geduld und Gerechtigkeit.

11.) **§ 32 StGB: Notwehr**

1 Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

2 Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§ 33 StGB: Überschreitung der Notwehr

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