



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. Welche Kampfstile betreiben wir?
2. Wie groß ist eine Wettkampffläche?
3. Wie lang sind die Kampfzeiten – Pausenzeiten
4. Nenne Verfehlungen beim Wettkampf (Minuspunkte)!
5. Wofür werden Punkte beim Pointfighting vergeben?
6. Nach welchem Pool-System kämpfen wir?

Antworten

1. -*Pointfighting* -(Punkt-Stoppkampf /Wettkampf mit Schutzausrüstung)
-Freikampf -(Trainingskampf ohne Schutzausrüstung)
2. 4x4 / **5x5** oder 6x6
3. 1x 2min bis 3x2 min mit je 1 min Pause
4. -Festhalten des Gegners
-Absichtliches wegdrehen
-Verlassen der Kampffläche, um sich einen Angriff zu entziehen
-Werfen des Gegners
- Simulieren von Schmerzen
- Kampfungzug durch Entlanglaufen an der Begrenzungslinie
- Angriff gegen die Genitalien
- Drücken, Stoßen, Rammen
-Verlust des Gleichgewichts durch eigenes Verschulden
-Kniestoß ,Kopfstoß
-Unsportliches Verhalten des Kämpfers o. seines Betreuers
-Angriff nach dem Unterbrechungszeichen
5. -Handtreffer am Körper und Kopf=1 Punkt
-Fußtreffer am Körper = 1 Punkt
-Fußtreffer am Kopf = 2 Punkte
-Gesprungende Fußtreffer **+ 1 Punkt**
-Fußfeger (wenn Gegner fällt) = 1 Punkt
- 6 . Brasilianisches K.O.-System.

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?

7.) Wo ist beim Wettkampf die Trefferfläche?

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.) Kopfschutz, Schienbeinschoner, Tiefschutz, Mundschutz, Handschuhe, Fußschutz

7.) Gesicht, Kopfseite, Hinterkopf, 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. Gegebenfalls durch eine andere Person sichern und kontrollieren, bis Schwindelgefühl aufhört.

8.) Oberkörper und Beine erhöht durch eine Person oder andere Gegenstände lagern. Gegebenfalls 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.