



ASKÖ
TAEKWONDO
FREISTADT

Mail to: taekwondo-freistadt@gmx.at

ZVR-Zahl: 275918574

PRÜFUNGSTHEORIE

10 Kup: Prüfungsfragen 1 – 13

09 Kup: Prüfungsfragen 1 – 20

08 Kup: Prüfungsfragen 1 – 27

07 Kup: Prüfungsfragen 1 – 34

06 Kup: Prüfungsfragen 1 – 41

05 Kup: Prüfungsfragen 1 – 48

04 Kup: Prüfungsfragen 1 – 55

03 Kup: Prüfungsfragen 1 – 62

02 Kup: alle Prüfungsfragen

01 Kup: alle Prüfungsfragen

Hinweise:

Stand: Dezember 2020

Wettkampfordnung: August 2019

Aktuelle WettkampfregeIn finden Sie auf der Homepage des [OÖTDV](#).

Inhalt

PRÜFUNGSTHEORIE.....	1
10 Kup: Prüfungsfragen 1 – 13	1
09 Kup: Prüfungsfragen 1 – 20	1
08 Kup: Prüfungsfragen 1 – 27	1
07 Kup: Prüfungsfragen 1 – 34	1
06 Kup: Prüfungsfragen 1 – 41	1
05 Kup: Prüfungsfragen 1 – 48	1
04 Kup: Prüfungsfragen 1 – 55	1
03 Kup: Prüfungsfragen 1 – 62	1
02 Kup: alle Prüfungsfragen	1
01 Kup: alle Prüfungsfragen	1
1. Aus welcher Sprache kommt der Name Taekwondo?	4
2. Aus welchem Land kommt Taekwondo?.....	4
3. Seit wann gibt es Taekwondo?.....	4
4. Was ist Taekwondo?.....	4
5. Bedeutung TAE	4
6. Bedeutung KWON	4
7. Bedeutung DO	4
8. Bedeutung des weißen TKD-Anzugs.....	5
9. Bedeutung des weißen Gürtels	5
10. Widmung des 1. Poomsae	5
11. Bedeutung des gelben Gürtels	5
12. Verhalten vor dem Training.....	5
13. Verhalten während dem Training	5
14. Koreanischer Name des Kampfanzugs	5
15. Verhalten bei Betreten des Trainingsraumes.....	5
16. Koreanischer Name des Trainingsraumes	5
17. Zählen von 1- 10	5
18. Koreanischer Name für Meister und Großmeister.....	6
19. Bedeutung des grünen Gürtels.....	6
20. Verhalten in der Öffentlichkeit.....	6
21. Grundprinzipien des Taekwondo`in (Geist des Taekwondo)	7
22. Trainingsschwerpunkte	7

23.	Was ist Grundtechnik?	7
24.	Erklärung Poomsae.....	7
25.	Seit wann wird Taekwondo in Freistadt trainiert?.....	7
26.	Zu welchem Fachverband gehört der Taekwondo Verein in Freistadt?	7
27.	Widmung der 2. Poomsae	7
28.	Was heißt jaksok kyorugi.....	8
29.	Was heißt chayu kyorugi?	8
30.	Bestandteile der Schutzausrüstung.....	8
31.	Sinn des Bruchtest.....	8
32.	Taekwondo Kommandos.....	8
33.	Widmung der 3. Poomsae	8
34.	Bedeutung des blauen Gürtels	9
35.	Erklärung Hanbon Kyorugi.....	9
36.	Bedeutung der Selbstverteidigung.....	9
37.	Taekwondo-Stände.....	9
38.	Widmung der 4. Poomsae	9
39.	Fachsprachen – Körperbezeichnungen	10
40.	Fachsprache – Fußtechniken.....	10
41.	Aufgaben des Kampfleiters	10
42.	Aufgabe des Punkterichters	10
43.	Welche Form hat die Kampfläche?	10
44.	Widmung des 5. Poomsae	10
45.	Bedeutung des braunen Gürtels	10
46.	Erlaubte Wettkampf Techniken	11
47.	Erlaubte Angriffszonen.....	11
48.	Gültiger Trefferbereich.....	11
49.	Was ist das Ziel von Verwarnungen / Minuspunkte?.....	11
50.	Verbotene Wettkampf-Aktionen.....	11
51.	Widmung des 6. Poom	11
52.	Fachsprache: Richtung der Bewegung	12
53.	Fachsprache: Art der Bewegung.....	12
54.	Was ist ein Gam -jeom?.....	12
55.	Was geschieht beim Verlassen der Wettkampffläche?.....	12
56.	Welche Strafe wird beim Niederfallen vergeben?	12
57.	Was geschieht beim einem Punktegleichstand?.....	13

58.	Widmung des 7. Poomsae	13
59.	Bedeutung des roten Gürtels	13
60.	Handtechnik – Abwehr	13
61.	Handtechnik – Angriff.....	13
62.	Durch welche Wettkampfaktionen muss der Punkterichter manuell Punkte vergeben?	13
63.	Wann gibt der Kampfleiter eine Gelbe Karte?	14
64.	Fachsprache – Wettkampf.....	14
65.	Widmung des 8. Poomsae	14
66.	Widmung und Name der 1 DAN Form.	14
67.	Bedeutung des schwarzen Gürtels	15
68.	Fachsprache doppelte und gesprungene Fußtechniken	15

1. Aus welcher Sprache kommt der Name Taekwondo?

Setzt sich aus drei **altkoreanischen** bzw. **chinesischen** Begriffen zusammen

2. Aus welchem Land kommt Taekwondo?

Korea

3. Seit wann gibt es Taekwondo?

Ca. 2000 Jahre

Das Königreich Konguryo wurde 37v. Chr. Südlich der Mandschurei gegründet. Gefundene Grabgemälde aus dieser Zeit bezeugen die Existenz einer Kampfkunst, die dem Taekwondo Vorbild und Grundlage war.

4. Was ist Taekwondo?

Taekwondo (auch "Tae-Kwon-Do" oder „Taekwon-Do“) ist ein koreanischer Kampfsport. Die drei Silben des Namens stehen für "**Fußtechnik**"(Tae), "**Handtechnik**"(Kwon) und "**Weg**"(Do). Obwohl Taekwondo für den laienhaften Betrachter große Ähnlichkeiten mit anderen **asiatischen Kampfsportarten** aufweist, unterscheidet es sich in einigen wesentlichen Punkten von diesen. So ist die Taekwondo-Technik sehr auf **Schnelligkeit** und **Dynamik** ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist. Im Taekwondo **dominieren Fußtechniken** deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

5. Bedeutung TAE

heißt Fuß, damit springen, treten- **Fußtechnik**

6. Bedeutung KWON

heißt Faust, damit schlagen- **Handtechnik**

7. Bedeutung DO

Das Do soll im **geistigen und körperlichen Reifeprozess** jedes einzelnen Aktiven erkennbar sein, bedeutet aber auch Weg, System, Methode

8. Bedeutung des weißen TKD-Anzugs

Die weiße Taekwondo-Kleidung soll den Geist des Taekwondo, die **Reinheit und Unvoreingenommenheit** symbolisch darstellen.

9. Bedeutung des weißen Gürtels

Der weiße Gürtel ist, wie auch die weiße Kleidung, ein Zeichen der Reinheit und Unvoreingenommenheit, in diesem Fall aber auch der **Unwissenheit**.

10. Widmung des 1. Poomsae

Das Symbol des Taeguk il Chang wird für **Himmel und Licht** gesetzt, denen die Bewegungsabläufe dieser Poomsae gewidmet sind. Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, **der Anfang des Seins**.

Bei Erarbeiten dieser Poomsae sind die Bewegungen so gewählt worden, dass sie vom Anfänger gut verstanden und ausgeführt werden können. Neben Momtong-jireugi und Abwehren in allen drei Stufen sind die beiden Ap-chagi bemerkenswert.

11. Bedeutung des gelben Gürtels

Der gelbe Gürtel steht **symbolisch für einen Keimling**, der gerade aus der Erde sprießt und bald zu einem grünen Trieb oder Blatt wächst (Grüngurt).

12. Verhalten vor dem Training

Vor dem Betreten des Doyang (Trainingsraum) wird die Alltagskleidung, eingeschlossen Uhren, Ringe, Halsketten, Ohrringe, Kaugummi etc., und mit ihr der **Alltag abgelegt**. Der Dobok (**Taekwondo-Anzug**) wird **schweigend angezogen**.

13. Verhalten während dem Training

Man beginnt selbstständig mit dem Aufwärmtraining. Sprechen, Hinausgehen, Zwischenrufe und sonstige Störungen, die die Konzentration der Aktiven verhindern, sind während des Trainings zu vermeiden. Bei Schwierigkeiten (konditionelle oder gesundheitliche) oder Fragen ist dies dem Trainer mit einer Verbeugung anzukündigen. Nur durch Selbstdisziplin und Ausdauer können die angestrebten Ziele erreicht werden

14. Koreanischer Name des Kampfanzugs

Dobok

15. Verhalten bei Betreten des Trainingsraumes

Beim Betreten des Doyang **verneigt man sich vor der Fahne, dem Großmeister** (ab. 6 DAN = sabumnim) **bzw. Meister** (1-5. Dan = Sabum), dem Trainer und den höher graduierten Mitschülern in dieser Reihenfolge.

16. Koreanischer Name des Trainingsraumes

DOYANG

17. Zählen von 1- 10

Hanah, dul, set, net, dasot, yosot, ilgob, yodol, ahob, yol

18. Koreanischer Name für Meister und Großmeister

1.- 5. DAN= **Sabum**

Ab 6. DAN= **Sabumnim**

19. Bedeutung des grünen Gürtels

Der gelbe Gürtel steht symbolisch für einen Keimling, der gerade aus der Erde sprießt und bald zu einem **grünen Trieb oder Blatt wächst** (Grüngurt).

20. Verhalten in der Öffentlichkeit

Das Verhalten und die Disziplin, die im Trainingsraum herrschen, sollten im gewissen Sinne das Leben des Taekwondo ´in beeinflussen und prägen. Dies soll sich zeigen an der **Hilfsbereitschaft**, dem **Gerechtigkeitssinn** und dem **Verantwortungsbewusstsein** des Sportlers.

21. Grundprinzipien des Taekwondo`in (Geist des Taekwondo)

<u>Gerechtigkeit</u>	tschang ui
<u>Einheit</u>	Tschong sin tong il
<u>Bescheidenheit</u>	Kyom son
<u>Unermüdlichkeit</u>	back zul bul gul
<u>Höflichkeit</u>	jä ui
<u>Geduld</u>	in nae
<u>Ehrgefühl</u>	jom tschi

22. Trainingsschwerpunkte

- **Grundtechnik**
- **Poomsae**
- **Hanbon Kyorugi**
- **Wettkampf**
- **Jaksok Kyorugi**
- **Chayu Kyorugi**
- **Bruchtest**

23. Was ist Grundtechnik?

Im Grundtechniktraining werden einzelne **Bewegungsabläufe, Hand- und Fußtechniken**, genannt DONG JAK, erlernt. Später übt man Bewegungskombinationen, genannt POOM, um den Bewegungsumfang der Sportler zu steigern.

24. Erklärung Poomsae

Vom alters her werden Poomsae (Mehrzahl von Poom) dazu benutzt, **Techniken zu erlernen, sie zu Abwehr und Angriff miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden** und dabei gleichzeitig Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen. Dabei wird dem Sportler auch die Gelegenheit gegeben, zu lernen, wie er bei schnellen Bewegungen das Gleichgewicht erhalten und Gewichtungsverlagerungen ausnutzen kann.

25. Seit wann wird Taekwondo in Freistadt trainiert?

Seit 1978

26. Zu welchem Fachverband gehört der Taekwondo Verein in Freistadt?

Oberösterreichischen Taekwondo Verband (OÖTDV)

27. Widmung der 2. Poomsae

Das Diagramm des Taeguk ie Chang symbolisiert **Frohsinn und Fröhlichkeit**. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen und sein lässt. Gemäß dem Symbol ist der **Bewegungsablauf dieser Poomsae kraftvoll und ruhig**. Neben den Grundabwehren und Momtong-jireugi erscheinen hier Olgul-jiregu und fünfmal Ap-chagi.

28. Was heißt jaksok kyorugi

(Kampf ohne Kontakt) ist eine Vorübung zum sportlichen Wettkampf, wobei der Sportler lernt, seine Technik ohne Zwang einer vorgegebenen Übung auszuführen. Weiters werden Bewegungsabläufe und Distanzgefühl individuell verbessert.

29. Was heißt chayu kyorugi?

ist ein **Freikampf mit vollem Körperkontakt**, allerdings mit strengen Regeln (siehe Wettkampfregele). Um Verletzungen zu vermeiden, wird eine Schutzausrüstung getragen.

30. Bestandteile der Schutzausrüstung

- **Kopfschutz**
- **Zahnschutz**
- **Handschuhe**
- **Tiefschutz**
- **Schienbeinschutz**
- **Ristschutz**
- **Unterarmschutz**

31. Sinn des Bruchtest

Der Bruchtest (kyokpa) ist eigentlich nur **ein Sichtbarmachen der Effektivität**, das heißt Schlagkraft der Taekwondo-Technik bzw. des Sportlers. Es ist meist nur ein Bestandteil einer Vorführung und wird im Training nicht oder nur wenig geübt.

32. Taekwondo Kommandos

Habt Acht	charyot
Seitenwechsel	bal bako
Verbeugen	kyongne
Zurück od. gegengleich	baro
Bereit	junbi
Umdrehen	dyro dora
Beginnen	sijak
Beenden	gman
Ruhen	swio

33. Widmung der 3. Poomsae

Taeguk sam Chang wird symbolisiert durch das Zeichen des **Feuers**. Durch seine Intelligenz hat es der Mensch verstanden, das Feuer zu zähmen. Das Feuer gibt dem Menschen Wärme und Licht, es begeistert ihn und gibt ihm Hoffnung und Zuversicht. Das Feuer weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken im Menschen.

Gemäß dem Symbol des Feuers drückt Taeguk sam Chang **Abwechslungsreichtum** aus. Die nötige Lebhaftigkeit wird hier erzielt durch das **ineinanderfließende Abwehren und angreifen**. Bezeichnend hierfür sind Dubon-jirugi, Baro-jirugi und Sonnal mokchigi.

34. Bedeutung des blauen Gürtels

Je länger der Taekwondo ´in trainiert, umso besser wird seine Technik, damit **steigt auch sein Selbstvertrauen**, er glaubt seinen Horizont zu erreichen, daher die Farbe des **Himmels-** der blaue Gürtel

35. Erklärung Hanbon Kyorugi

(Step-sparring (Schritte-Kampf)), wird in erster Linie zum Erlernen von Selbstverteidigungstechniken mit einem Partner geübt. Die Partnerübungen soll die **Reaktion**, das **Distanzgefühl** des Sportlers und die **Effektivität** seiner Technik schulen.

36. Bedeutung der Selbstverteidigung

Der koreanische Begriff Hosinul bedeutet im allgemeinen Selbstverteidigung und ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des modernen Taekwondo. Diese Definition ist etwas irreführend, da alle Taekwondo-Techniken praktisch zur Verteidigung geeignet sind, jedoch werden beim Hosinul vorwiegend Techniken geübt, wo Fuß- und Handtechniken nicht angebracht sind, da man bereits attackiert wird. Aus diesem Grund wird beim Hosinul die **Befreiung aus Griffen oder Würgetechniken, sowie Hebel- und Wurftechniken geübt**, die auch aus anderen Kampfsportarten übernommen werden können.

Da es einer Notwehrsituation im Gegensatz zu einer Wettkampfsituation keine festen Regeln gibt, „kann“ der Angreifer sein Opfer mit der möglichen Aktion überraschen und der / die Verteidiger /in **darf jede Art von Verteidigung benutzen, um sich zu wehren**. Selbstverständlich muss jeder der Verteidiger den Nowehrparagrafen, insbesondere den **Grundsatz der Verhältnismäßigkeit**, beachten.

37. Taekwondo-Stände

Tiefer Vorwärtsstand	ap gubi
Tiefer Rückwärtsstand	dwit gubi
Hoher Vorwärtsstand	ap sogi
Hoher Rückwärtsstand	bom sogi
Reitersitzstand	joochum sogi
Einbeinstand	hakdari sogi

38. Widmung der 4. Poomsae

Das Symbol von Taeguk sa Chang steht für **Donner**. Donner und Blitze flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet aber auch gleichzeitig Kraft und Macht. Entsprechend diesem Symbol drücken die Bewegungen **dieser Poomse Ruhe und Mut** gegenüber der Gefahr in **kraftvollen und zielstrebigem** (schnellen) **Bewegungen** aus.

Eine Fülle von starken Techniken beherrscht deshalb Taeguk sa Chang. Angefangen mit Sonnal-maki über Sonnal mok an chigi, Bakkat-maki sowie Yop-Chagi und endet mit An-maki sowie Jireugi strahlt die Poomsae große Ruhe und Kraft aus. Die hier enthaltenen Schwierigkeiten wie Bakkat-palmok-maki und Jebipum-Mokchigi erfordern Körperbeherrschung und Beherrschung des Gleichgewichts.

39. Fachsprachen – Körperbezeichnungen

Gesicht (Bereich vom Schlüsselbein aufwärts) - **olgul**

Bereich vom Schlüsselbein bis eine Handbreit unterhalb des Nabels - **momtong**

Bereich vom Unterbauch abwärts - **arae**

40. Fachsprache – Fußtechniken

- Fronttritt – **ap chagi**
- Zieltritt – **pyonjok chagi**
- Peitschentritt – **hurryo chagi**
- Schubtritt – **milo chagi**
- Zugtritt – **kuro chagi**
- Gezogener Rundtritt – **kuryo dollyo chagi**
- Seitwärtstritt – **yop chagi**
- Rückwärtstritt – **dwit chagi**
- Halbrundtritt – **bandal chagi**
- Rundtritt – **dollyo chagi**
- Fersendrehschlag – **mom dollyo chagi**

41. Aufgaben des Kampfleiters

- **Sorgt für Sicherheit**
- **Überwacht/leitet den Kampf**
- **Gibt Strafen (Verwarnungen)**
- **Gibt keine Punkte**

42. Aufgabe des Punkterichters

- **Gibt Punkte**
- **Gibt keine Verwarnungen / Strafen**

43. Welche Form hat die Kampfläche?

In einem **Quadrat** befindet sich ein Oktagon (**Achteck**)

44. Widmung des 5. Poomsae

Taeguk oh Chang steht unter dem **Symbol des Windes**. Trotz Stürme und Tornados hat der Wind eigentlich eine gute Bedeutung. Der Wind verteilt die Samen und zerstreut die dunklen Wolken. Er symbolisiert sowohl die Kraft der Zerstörung als auch die des Aufbaus.

Symbolgemäß verlaufen hier die **Bewegungen teils ruhig, teils stark und stürmisch**. Me-jumok und Palkup-chigi gehören zum erweiterten Repertoire dieser Poomsae.

45. Bedeutung des braunen Gürtels

Der Sportler sammelt mit der Zeit immer mehr Erfahrungen, die ersten Kämpfe, vielleicht die ersten Niederlagen, sein „**Höhenflug**“ **wird gebremst; er kommt wieder auf den Boden der Realität zurück** – daher die **Farbe der Erde** – der braune Gürtel.

46. Erlaubte Wettkampf Techniken

- **Fausttechnik:** gerader Fauststoß mit Knöcheln der geballten Faust
- **Fußtechnik:** Fuß unterhalb des Knöchels

47. Erlaubte Angriffszonen

Körper: Faust- und Fußtechnik auf Weste; ausgenommen Wirbelsäule

Kopf: Fußtechniken – Schlüsselbein aufwärts

48. Gültiger Trefferbereich

- Körper: **blauer und roter Bereich der Kampfweste (Hogu)**
- Kopf: **Ganzer Kopf ab Unterkante des Kopfschutzes**

49. Was ist das Ziel von Verwarnungen / Minuspunkte?

- **Schutz des Taekwondo`in**
- **Fairer Kampf**
- **Spannung**
- **Einsatz von „richtigen“ Techniken**

50. Verbotene Wettkampf-Aktionen

- **Verlassen der Wettkampffläche**
- **Niederfallen**
- **Vermeiden oder Verzögern des Kampfes**
- **Greifen oder Stoßen** des Gegners/ der Gegnerin
- **Heben des Beines, um zu blocken**, oder Tritt auf das gegnerische Bein, um einen Angriff zu verhindern, oder Bein oder Knie mehr als 3 Sekunden in der Luft heben/kicken, um einen potentiellen Angriff zu verhindern, oder der Kick zieht unterhalb der Taille
- **Kick unterhalb der Taille**
- **Attacke nach „Kal-yeo“**
- **Schlag des gegnerischen Kopfes mit der Hand**
- **Kopfschlag oder Angriff mit dem Knie**
- **Angriff des gefallenen Gegners/Gegnerin**
- **Attacke des Hogus innerhalb einer Clinch Position mit der Fusskante oder Sole nachdem das Knie nach außen gedreht wurde**
- **Unsportlichkeit des Kämpfers oder des Coaches**

51. Widmung des 6. Poom

Das Symbol des Wassers kennzeichnet Taeguk Yuk Chang. Wie das **Wasser**, das immer bergab fließt, **fließen die Bewegungen der Poomse ineinander über, durch Fußstritte unterbrochen.**

Kennzeichnend für Taeguk yuk Chang sind bakkat maki-, dollyo chagi und Sonnal-maki mit Gewichtsverlagerung und Körperdrehung.

52. Fachsprache: Richtung der Bewegung

- Links – **oen**
- Rechts – **orun**
- Vorn – **ap**
- Hinten – **dwit**
- Seitlich – **yop**
- Ziel – **pyojok**
- Aufwärts – **olloyo**
- Abwärts – **naeryo**
- Außen – **bakkat**
- Innen – **an**
- Rund – **dolloyo**
- Halbrund – **bandal**

53. Fachsprache: Art der Bewegung

- Tiefer Stand - **gubi**
- Hoher Stand – **sogi**
- Block – **marki**
- Tritt – **chagi**
- Schlag – **chigi**
- Stoß – **jireugi**
- Stich – **chireugi**
- Griff – **jaebi**
- Befreiung – **paegi**

54. Was ist ein Gam -jeom?

Vormals ein Minuspunkt

Nun wird ein **Pluspunkt für den Gegner vergeben falls Ich als Wettkämpfer ein vergehen begangen habe.**

Außer 4. Runde: 2 Gam-jeoms führen zu einem Punkt für den Gegner

55. Was geschieht beim Verlassen der Wettkampffläche?

Gam-jeom ist zu vergeben, wenn ein Fuß die Wettkampffläche verlassen hat (Fuß muss abgesetzt sein)

Kein Gam-jeom ist zu vergeben, wenn der Sportler / die Sportlerin die Wettkampffläche durch eine verbotene Aktion des Gegners verlassen hat

56. Welche Strafe wird beim Niederfallen vergeben?

Gam-jeom ist zu vergeben, wenn ein anderer Körperteil als die Füße den Boden berühren

Kein Gam-jeom ist zu vergeben, wenn der Sportler/die Sportlerin durch eine verbotene Aktion des Gegners niedergefallen ist oder durch Knock – Down.

Wenn beide Sportler durch einen Zusammenstoß niederfallen ist kein Gam-jeom zu vergeben

57. Was geschieht beim einem Punktegleichstand?

Es gibt ein „Golden Point Runde“ – **4. Wettkampfrunde** a 1 Minute

Punkteentscheidung:

- Mehr registrierte Treffer während 4 Runde
- Wenn gleich, Anzahl gewonnener Runden
- Wenn gleich, dann Minuspunkte aller Runden
- Wenn gleich, Punkterichter entscheiden
 - Technische Dominanz
 - Größerer Anzahl ausgeführter Techniken
 - Verwendung fortgeschrittener Techniken
 - Anzeige einer besseren Wettbewerbsweise

58. Widmung des 7. Poomsae

Drückt man das Symbol für Taeguk chil Chang in chinesischer Schrift aus, bedeutet es höchster oder oberster Haltepunkt oder wörtlich Gipfel eines **Berges**. Das Symbol steht hier für Berg. Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss, und anhält, wenn dies geboten ist.

Im Sinne des Symbols sollen die Bewegungen des Taeguk chil Chang neben der notwendigen **Bewegung auch den ebenso notwendigen Halt ausdrücken**. Damit die Freiheit der Bewegungen aufgezeigt wird, ist Bom-sogi Bestandteil der Form.

59. Bedeutung des roten Gürtels

Der fleißige Sportler verbessert laufend sein Können, obwohl seine Fortschritte nicht mehr so deutlich sichtbar sind; dafür sind sie stetig und bedeutsam. In ihm wächst ein künftiger Meister und sein roter Gürtel bedeutet: **Achtung, hier entsteht etwas Wertvolles**, Höheres, ...

60. Handtechnik – Abwehr

- Tiefer Block – **arae maki**
- Mittlerer Block – **momtong maki**
- Mittlerer Block / innerer Unterarm nach außen – **anpalmok bakkat maki**
- Mittlerer Block / außen – **bakkat maki**
- Handkantenbock – **sonnal maki**
- Hoher Block – **olgul maki**
- Mittlerer Block nach innen – **an maki**

61. Handtechnik – Angriff

- Faußtstoß gleich – **bandae jireugi**
- Gerader Faußtstoß – **momtong jireugi**
- Faußtstoß gegengleich – **baro jireugi**
- Fingerspitzenstich – **pyonsonkeut chireugi**
- Fausrückenschlag – **dung jumok ape chigi**
- Handkantenschlag – **sonnal chigi**

62. Durch welche Wettkampffaktionen muss der Punkterichter manuell Punkte vergeben?

- **Fausttreffer**
- **Zusatzpunkt für Drehtechniken**
- **Kopf, wenn kein elektronischer Kopfschutz vorhanden ist.**

63. Wann gibt der Kampfleiter eine Gelbe Karte?

Bei starkem **Fehlverhalten durch Wettkämpfer oder Coach** - Sanktionen werden geprüft

64. Fachsprache – Wettkampf

- Habt Acht Stellung – **charyot**
- Verbeugen – **kyongne**
- Bereit – **junbi**
- Kampfstellung – **kyorum sogi**
- Starten, beginnen – **sijak**
- Trennen, unterbrechen – **kallyo**
- Weiterkämpfen – **kesok**
- Stopp – beenden – **gman**
- Runde – **jon**
- Wertung, Pluspunkt – **dukjum**
- Minuspunkt („Pluspunkt“) – **gam-jeom**
- Verwarnung – **kyongo**
- Sieger blau – **chung song**
- Sieger rot – **hong song**
- Zeit stopp (unbegrenzt) – **shigan**
- Zeit stopp (1 Minute) – **kyeshi**
- Kampfleiter – **jusim**
- Punkterichter – **simpan**

65. Widmung des 8. Poomsae

Das achte und letzte Symbol des Taeguk steht für **Erde**. Die Erde ist die Mutter des Lebens, sie bringt dieses nicht nur hervor, sondern sie sorgt auch dafür, dass es erhalten und entwickelt wird. Sie macht erst durch ihre Fruchtbarkeit die Schöpfung des Himmels möglich.

Taeguk pal Chang ist die letzte Form für den Schüler auf seinem Weg zum Meister. In ihr sollen sich die **Früchte seiner Bemühungen sammeln**, hier wird den bisher erlernten Techniken der letzte Schliff verliehen.

66. Widmung und Name der 1 DAN Form.

Koryo: Koryo ist der Name einer alten Dynastie, die von 918 bis 1392 n.Chr. an der Macht war. Wir nennen heute Korea nach dem Namen des Königshauses. Die Koryo-Dynastie hatte einen großen Einfluss auf das kulturelle Erbe des heutigen Koreas. Als erstes Volk der Welt benutzen die Koreaner bereits 1234 metallene Druckbuchstaben. Das war etwa 200 Jahre vor Johannes Gutenberg. Auch die berühmte Koryo-Keramik stammt aus dieser Zeit. Es ist bekannt, dass das koreanische Volk sich ebenso tapfer wie erfolgreich gegen die Mongolen zur Wehr setzte, die damals die ganze bekannte Welt durch ihre feindlichen Einfälle in Angst und Schrecken versetzte.

Poomse Koryo **spiegelt in ihren Bewegungen die geistige Haltung des Koryo-Volkes wieder, das mit Überzeugung und starkem Willen den mächtigsten Feind widerstand.**

67. Bedeutung des schwarzen Gürtels

Der **Meistergrad** ist für jeden, der ihn erreicht, nicht nur eine große Ehre, sondern auch Verpflichtung. Die schwarze Farbe seines Gürtels **schließt alle Farben ein** übertönt sie. Das bedeutet für jeden Danträger die **Verantwortung für seine Sportkameraden**, für ihre körperliche und geistige Entwicklung, für ihr Benehmen und Handeln. In seinem ganzen Tun als Taekwondo`in **muss er Vorbild sein**.

68. Fachsprache doppelte und gesprungene Fußtechniken

Doppeltritt (gleicher Fuß / gleiche Technik – **i jung chagi**)

Doppeltritt (gleicher Fuß /verschiedene Technik) – **dubon chagi**

Sprungtritt einfach – **dwio chagi**

Sprungtritt Doppeltritt – **dubaldangsang**