

Was ist Tae kwon do ?

Tae kwon do ist eine koreanische Kampfsportart, die bereits schon seit 1960 in Deutschland gelehrt wird und erstmals 2001 eine olympische Disziplin war.

Tae kwon do unterteilt sich hauptsächlich in fünf Teilbereiche.

Formen (Poomse) :

Hierbei werden, wie beim Eiskunstlaufen, Bewegungsabläufe in festgesetzter Reihenfolge vorgeführt, die nach Exaktheit, Dynamik, Technik und vor allem Kraft bewertet werden.

Wettkampf :

Wie beim Boxen treten zwei Kämpfer gleichen Geschlechts und gleicher Gewichtsklassen gegeneinander an. Bei dieser Disziplin handelt es sich um Vollkontakt-Wettkampf, wobei die Kämpfer mit einer Schutzbekleidung ausgestattet sind.

Einstepsparing (Ilbo Taeryon):

Hier werden abwechselnd Angriff - und Verteidigungstechniken geübt. Bei dieser Disziplin wird das Distanzgefühl, Flexibilität, und die Vielfalt der Techniken am Partner geübt. (Vorstufe zum Wettkampf)

Selbstverteidigung :

Durch Ausweich -, Wurf - und Hebeltechniken, aber auch unter der Anwendung von Faust - und Fusstritten, werden hier ein oder mehrere Gegner kampfunfähig gestellt. Dieser Teil des Tae kwon do, dient ausschließlich dazu, sich im Ernstfall richtig verteidigen zu können.

Bruchtest :

Wie der Name schon sagt, müssen die Sportler, unter Berücksichtigung vom Alter und Geschlecht, ein Brett mit einer Taekwondo-Technik zerschlagen. Nur so kann die Effektivität eines Schlages für den Ernstfall trainiert werden.

Was ist Allkampf ?

Allkampf ist eine Mischung aller Kampfsportarten, zusammengefasst zu einem System, welches 1968 von Jakob Beck ins Leben gerufen wurde. Allkampf ist besonders bei den „älteren“ Teilnehmern beliebt. Der Schwerpunkt im Allkampf liegt nicht im konditionellem Bereich, sondern eher bei der Erlernung von Hebel und Wurftechniken.

Ähnlich wie im Taekwondo, können auch im Allkampf Gürtelprüfungen abgelegt werden. Der Hauptbestandteil dieser Prüfung liegt in der Vielfalt der Griffe. Grundsätzlich benötigt man bis zum 1. Dan 125 Griffe.

Fragen zur Theorieprüfung:

Was ich unbedingt wissen muss !!!!			
Sabum	Trainer	Yop-Chagi	Seitkick
Ty	Gürtel	Dollyo-Chagi	Rundkick
Tobok	TKD-Anzug	Ap-Ch-Oligi	Gestreckter Beinschwung
Dojang	Trainingsraum	Dwit-Chagi	Rückwärtsfußkick
Kup	Schülergrad	Ap-Chagi	Vorwärtskick
Dan	Meistergrad	Panday-Dollyo-C	Fersendrehschlag
Poomse	Form	Tae	Fuß
Chong	Blau	Kwon	Faust
Hong	Rot	Do	Weg, Geistige Stärke
Hosinsul	Selbstverteidigung	Sudo-Tebi-Maki	Doppelhandkantenbl.
ilbo-Tayeron	Einsteppsparring	Kallyo	Trennen
Kyeck-Pa	Bruchtest	Guman	Ende

Stellungen

Moa Sogi		geschl. Stellung
Junbi-Sogi		Sitzstellung
Ap-Gubi-Sogi		Tiefe Vorwärtsstellung
Ap-Sogi		Kurze Vorwärtsstellung
Kima-Sogi		Tiefe breite Stellung
Dwit-Gubi-Sogi		Rückwärtsstellung (L - Stellung)

Zahlen

hana	eins
dul	zwei
set	drei
net	vier
dasot	fünf
yosot	sechs
ilhob	sieben
yodul	acht
ahob	neun
yol	zehn

Oberbegriffe

Makki	=	Block
Chigi	=	Schlag
Chagi	=	Tritt
Kyorugi	=	Kampf
Jabgi	=	halten
Jirugi	=	Stoßen
Tymien	=	Gesprungen
Jirugi	=	Stich
Konggyonk	=	Angriff

Was ist der Unterschied zwischen Taekwondo und Allkampf ?

Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass beim Allkampf der Schwerpunkt der Verteidigung im Infight (Körperkontakt) liegt, und eine Verteidigung mittels Griffe und Hebel erfolgt. Bei Taekwondo hingegen liegt der wesentliche Teil in Form von Faust und Fußritten gegen einen Angriff.

In wie vielen Disziplinen wird Taekwondo grundsätzlich eingeteilt und wie heißen diese (außer Theorie) ?

In fünf, 1. Poomse(Form), 2. Wettkampf, 3. Einsteppsparring (ilbo-Tayeron), 4. Selbstverteidigung, 5. Bruchtest

Was ist ein Dan - Grad; Was ist ein Kup-Grad?

Dan ist ein Meistergrad (Schwarzgurt 1. Dan - 9. Dan) und Kup ist ein Schülergrad (weiß - braun/Rot)

Welchen Kampfsportverband gehört der KSV Weißenhom e.V. an?

Der KSV ist Mitglied bei der BTU, die ist Mitglied bei der DTU, diese wiederum ist Mitglied der ETF und der WTF.