Theoriesammlung

Die Inhalte dieses Blattes basieren auf dem offiziellen Prüfungsregelwerk der DTU.

Sehr wahrscheinlich sind mehrere Begriffe falsch geschrieben, allerdings ist dies zum Lernen irrelevant.

Jeder Abschnitt, der nicht explizit einer bestimmten Stufe zugeordnet ist, ist Grundwissen für alle. Das Wissen des vorherigen Gurtes ist für jeden als Grundwissen zu verstehen.

1. Grundwissen

**Die koreanischen Zahlen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Deutsch** | **Koreanisch** |
| Eins | hana |
| Zwei | dul |
| Drei | set |
| Vier | net |
| Fünf | dasod |
| Sechs | yosod |
| Sieben | ilgob |
| Acht | yodul |
| Neun | ahob |
| Zehn | yol |

(Gängige Aussprache in Deutschland: lange Vokale, kurze Konsonanten)

**Die Kommandos**

|  |  |
| --- | --- |
| Charyot | Strammstehen |
| Kyongne | Verbeugen |
| Junbi | Bereitschaftstellung  (Junbi-Sogi, Hände zu Fäusten ballen und vor den Gürtel nehmen) |
| Kyorogi-Junbi | Kampfstellung  (je nach Situation unterschiedlich, jedes Mal rechtes Bein nach hinten;  traditionell: Dwit-Gubi, Dubon-Momtong-Bakat-Maki  Wettkampf/SV: wie im Training) |
| Guman | Aufhören und wieder Junbi |
| Paro | Aufhören und wieder Junbi |
| Tobok ordnen | Halbe Drehung auf der Stelle, Anzug zurechtzupfen, Gürtel nachziehen, wieder umdrehen |
| Zum Partner | Zum Partner drehen; jedes danach folgenden Kommando bezieht sich auf die Partnerübung |
| Schisak/Jijop | Los! |

**Begriffe**

|  |  |
| --- | --- |
| Tobok/Dobok | Anzug |
| Twi | Gürtel |
| Kup | Schülergrade (10 Stück, absteigend gezählt; 10=weiß, 9=weiß-gelb, 8=gelb, 7=gelb-grün, 6=grün, 5=grün-blau, 4=blau, 3=blau-rot, 2=rot, 1=rot-schwarz) |
| Dan | Meistergrade (9 Stück, aufsteigend gezählt; durch farbige Balken auf dem Gürtel gekennzeichnet; ein Balken=zweiter Dan etc.) |
| Dojang | Halle |
| Taekwondo | Wörtlich: Tae=Fuß, Kwon=Faust, Do=Weg/ Gemeinschaft |
| Ilbo-Taeryon | (traditioneller) Ein-Schritt-Kampf |
| Pomse/Pomsae | Jede Art von Formen unseres Stils  Taeguk=Schülerform  (Yudanya=Meisterform) |
| Hosinsul | Selbstverteidigung (SV) |
| Kyorogi | Wettkampf |

2. Techniken

Die koreanischen Bezeichnungen der Techniken setzen sich in unserem Stil aus der Beschreibung der Höhe, der Richtung (evtl. in zwei Begriffen genauer erklärt) und der Art der Technik zusammen.

(Bei Tritten, Schlägen und Blöcken ist die Reihenfolge in der Regel: Höhe, Richtung, Art. Bei Handtechniken: Richtung, Höhe, Art.)

Bsp.: Olgul-Ap-Chagi, Momtong-Bakat-Maki, Ap-Gubi

**Die Höhen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***O***  ***M***  ***A*** | Olgul | Oben |
| Momtong | Mitte |
| Arae/Are | Unten |

Ergänzende Höhe ab Grün-Gurt: Mok=Hals Bsp.: Sonal-Mok-Chigi

**Die Richtungen**

|  |  |
| --- | --- |
| Ap | Nach vorne |
| Yop | Seitlich |
| Dolyo | Rund (Bewegungslinie wie eine Sichel) |
| Paldong | Wie Dolyo, nur mit dem Spann als Trefferfläche (kommt nur bei Kicks vor) |
|  |  |
| Für gelb |  |
| An | Von außen nach innen kommend |
| Bakat | Von innen nach außen kommend |
| Naeryo | Von oben nach unten kommend (wie eine Axt) |
| Dwit | Rückwärts |
| Tora | Aus der Drehung (wird vorangestellt; „Tora-Yop-Chagi“) |
| Twiu | Gesprungen (wird vor alles voran gestellt; „Twiu-Ap-Chagi“, „Twiu-Tora-Yop-Chagi“) |
|  |  |
| Für grün-blau |  |
| Palmok | Unterarm anders eingedreht als normal |

**Die Art der Techniken**

|  |  |
| --- | --- |
| Maki | Block |
| Chagi | Tritt |
| Chirugi | Fauststoß |
|  |  |
| Ab gelb |  |
| Chigi | Beliebige Angriffstechnik mit der Hand |
| Oligi | Beinschwung (das Bein bleibt hierbei gestreckt) |

**Sonstige Begriffe**

|  |  |
| --- | --- |
| Ab gelb |  |
| Sonal | Handkante |
| Dubon | Doppelt  Bei Blöcken: Beide Hände führen die Technik aus (siehe „unterstützender Mittelblock“)  Bei Angriffen: Selbe Technik, zweimal hintereinander (in der Regel links recht, außer der Prüfer/Trainer verlangt es anders) |
| Han | „nur eine Hand oder Bein“  (dient nur der Verdeutlichung) |
| Miro | Geschoben (bei Tritten, vgl. „Pushkick/Miro-Chagi“) |
|  |  |
| Ab grün |  |
| Sebon | Dreimal |
| Palkug | Elle |
| Palmok | Handballen |

**Die Stellungen**

|  |  |
| --- | --- |
| Gubi | Lange Stellung |
| Sogi | Kurze Stellung |

Sonderfälle: Kima-Sogi/Jujum-Sogi=Reiterstellung (Füße sind doppelt-schulterbreit auseinander, die Hüfte tief), Junbi-Sogi (Schulterbreit, Beine druchgestreckt); {[Naranhi-Sogi (Füße zusammen)]}

**Anmerkung**

Vereinzelt gebrauchen Prüfer und Trainer kompliziertere Begriffe, die eigentlich nicht aus unserem System stammen. Man kann aber im Grunde schon verstehen, was sie von einem wollen.

Ich erkläre es mal anhand eines Beispiels. (Die zusätzlichen Wörter sind absoluter Quatsch und von mir für dieses Beispiel frei erfunden. Ich habe leider keine Ahnung, wie die wirklichen heißen.)

a) Syp-Are-Pei-Bakat-Handao-Maki

1. Nach Weglassen der unbekannten Bestandteile ergibt sich: Are-Bakat-Maki.

2. Es gibt nur einen Are-Maki, die Unterscheidung mit bakat ist überflüssig.

3. Der Prüfer meint also Are-Maki.

b) Olgul-Pei-Ap-Kop-Cho-Chirugi-Chagi-To

1. Nach Weglassung der Unbekannten Silben ergibt sich: Olgul-Ap-Chirugi-Chagi.

2. Die Bezeichnung eines „Schlag-Trittes“ (Chirugi-Chagi) existiert bei uns nicht.

3. Gemeint ist wohl ein normaler Tritt (der an einen Schlag erinnert).

4. Der Prüfer meint einen Olgul-Ap-Chagi.

2. Wettkampf

**Schutzausrüstung**

Rote oder blaue Weste, roter oder blauer (Schaumstoff-)Helm, Armschützer (unter dem Tobok), Schienbeinschützer (u.d.T.), Tiefschutz (u.d.T.), Zahnschutz, Faustschutz; bei Kindern: Spannschutz.

**Punkte**

Treffer auf den farbigen Bereich der Weste: 1 Punkt

Treffer auf den farbigen Bereich der Weste aus der Drehung: 2 Punkte

Treffer gegen den Kopf (eigentlich nur Helm): 3 Punkte

Treffer gegen den Kopf aus der Drehung: 4 Punkte

Ein Strafpunkt des Gegners ist ein regulärer Punkt für einen selbst.

**Verbotenes** *(wird je nach Schwere mit einem oder einem halben Strafpunkt bestraft)*

Schläge zum Kopf (nur zur Weste zulässig)

(beabsichtigte) Tritte gegen das Rückgrat

Blöcke mit dem Schienbein

feste Umklammerung

Kopfstöße

Fluchen, Spucken, Kratzen, Beißen etc.

Angriff, nachdem der Richter die Runde beendet hatte

Nach vier Strafpunkten gilt der Kampf als beendet!

Wer ausgeknockt wird, hat automatisch verloren. Dasselbe gilt, wenn der Prüfer einen für kampfunfähig erklärt.

3. Selbstverteidigung

**Notwehrrecht**

Der Angriff selbst muss *rechtswidrig* sein. (Wenn die Polizei jemanden festnehmen will, ist dies nicht rechtswidrig.)

Wer in Notwehr handelt, handelt nicht rechtswidrig.

Notwehr ist die *Verteidigung*, die *notwendig* ist um einen *gegenwärtigen* Angriff von sich oder einem anderen (Nothilfe!) abzuwehren – aber nur, wenn die Verteidigung *angemessen* ist.

**Brachialbeispiele**

Timo geht bei H&M einkaufen und trifft dort auf Hans. Hans beleidigt Timo und verpasst ihm einen Schwinger.

a) Timo wehrt den Angriff ab, kontert mit einigen Schlägen, bis von Hans keine Gefahr mehr ausgeht, entfernt sich dann schnell von diesem und sucht bei einer Verkäuferin Hilfe. Beide rufen dann die Polizei. => Timo hat in Notwehr gehandelt und nicht überreagiert.

b) Diesmal gelingt es Timo nicht, den Angriff abzuwehren, und er fällt um. Hans geht daraufhin lachend weg. Timo erinnert sich hierauf, dass Hans neben ihm auf dem Parkdeck geparkt hat, und kehrt zu seinem Auto zurück. Aus seinem Kofferraum holt Timo einen Baseball-Schläger (am Wochenende spielt er nämlich gerne Baseball) und versteckt sich. Als Hans mit zwei großen Einkaufstüten zurückkommt und sein Auto aufsperrt, haut Timo ihm den Schläger auf den Hinterkopf. Hans bricht ohnmächtig zusammen und haut sich den Kopf am Asphalt auf. => Timo hat eine Straftat begangen.

c) Timo kriegt auch dieses Mal den Schlag ab, nur geht nicht zu Boden. Allerdings schnappt er sich nun einen Kleiderständer, hebt ihn auf und donnert ihn Hans gegen die Schläfe. Hans bricht auf der Stelle zusammen und haut sich wieder den Kopf am Boden auf. => Timo hat zu heftig reagiert; Notwehrexzess!

d) Timo geht nach dem Vorfall mit Hans zurück zu seinem Auto und packt seine Einkäufe in den Kofferraum. Da hält ihm jemand ein Messer gegen die Nieren und verlangt von Timo sein ganzes Geld. Timo hat aber keins mehr, weil er sich zu viele Hosen gekauft hat. Der Räuber will ihm das aber nicht glauben und droht Timo ihn sofort „abzustechen“. Um seinen Wort mehr Gewicht zu verleihen, sticht der Dieb Timo einmal in den Oberschenkel. In seiner Verzweiflung greift Timo jetzt zu seinem Baseball-Schläger und knüppelt den Räuber damit nieder. Dann nimmt er das Messer an sich und sucht auf der Stelle das Büro der Parkhausverwaltung auf. Von hier aus ruft er die Polizei. => Timo hat in Notwehr gehandelt. Er musste zur Waffe greifen, um sich zu retten. Es ging eine Lebensgefahr für ihn aus.