

# Vereinshefter Taeguk e. V.

Taeguk e. V.

## Inhaltsverzeichnis

Begrüßung .....	2
Vereinsregeln (Dojang-Etikette) .....	3
Ursprung und Bedeutung der Flagge von Südkorea .....	5
Kleines Wörterbuch Koreanisch - Deutsch .....	7
Prüfungsinhalte – empfohlene Mindestanforderungen und Technikkatalog .....	12
Poomsae .....	31
Schrittkampf-Empfehlungen .....	34
Notwehr .....	37
DTU-Selbstverteidigungskonzept .....	38
Richtig Atmen .....	45



## Herzlich willkommen im Taekwondo Verein Taeguk Wusterhausen e. V.

Hier erste Hinweise zur Arbeit und Organisation des Vereins:

- ☉ Unsere Vereinstrainer heißen Leonie Winkler, Jacqueline Berger und Marko Neuendorf.
- ☉ Der Verein ist dem Brandenburger TKD-Landesfachverband TVBB angeschlossen und damit zugleich Mitglied im Bundesverband DTU (Deutsche Taekwondo Union).
- ☉ Aufgrund dieser Mitgliedschaften wird bei Aufnahme in den Verein eine einmalige Gebühr von 26,00 € fällig. Diese wird grundsätzlich an den TVBB weitergereicht, über welchen der DTU-Pass zu beziehen ist. In diesen Ausweis werden Prüfungen, Erfolge usw. eingetragen. Die Aufnahmegebühr wird mit dem ersten Beitrag eingezogen. Für den Pass ist ein **Passbild** nötig. Bitte **beim Vorstand abgeben**.
- ☉ Im Januar eines jeden Folgejahres werden 10,00 € als anteiliger Betrag für die Mitgliedschaft in DTU und TVBB fällig. Dadurch erhöht sich der Januar-Einzug regelmäßig um 10,00 € gegenüber dem regulären Beitrag. Im Gegenzug wird über eine sog. Jahressichtmarke die DTU-Mitgliedschaft nachgewiesen. Diese wird im 1. Quartal jedes Jahres in die letzte Seite des DTU-Passes eingeklebt.
- ☉ Die DTU-Mitgliedschaft sichert Gürtelprüfungen nach nationalem Standard und ist Voraussetzung für die Teilnahme an von der DTU bzw. deren Landesverbände organisierten Turnieren, Lehrgänge und sonstigen Veranstaltungen.
- ☉ Informationen über uns als Verein können über [taekwondo-wusterhausen.de](http://taekwondo-wusterhausen.de), über unseren Landesverband auf dessen Website [tvbb.info](http://tvbb.info), abgerufen werden. Die DTU verfügt unter [www.dtu.de](http://www.dtu.de) ebenfalls über ein Internet-Angebot. Ein regelmäßiger Besuch insbesondere unserer Seite ist immer informativ und wird vom Vorstand empfohlen. *Hier findet Ihr auch den Inhalt des Vereinshefters mit vielen Informationen zu unserem Sport und den Prüfungsinhalten!*
- ☉ TKD-Sportkleidung und -Zubehör kann neben dem eigenen Kauf auch über den Verein bestellt werden. Über diesen Weg bietet die Firma KWON günstigere Preise an. Bei Bedarf bitte nachfragen.
- ☉ Bei allen Fragen einfach die Trainer oder den Vorstand ansprechen.

*Euer Vorstand*

## Vereinsregeln (Dojang-Etikette)

1. Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang (Übungsraum) sowie vor und nach jeder Partner-Übung (vgl. Aufstellung und Begrüßung).
2. Erscheine rechtzeitig vor Beginn der Trainingsstunde.
3. Trage immer einen sauberen, weißen Dobok. Trage kein Unterhemd unter dem Dobok (ausgenommen Frauen). Das schwarze Revers ist den Meistern vorbehalten und darf von Schülern nicht getragen werden.
4. Binde deinen Gürtel mit dem korrekten Knoten, bevor Du das Dojang betrittst und löse ihn erst, wenn du wieder im Umkleideraum bist.
5. Trage weder Uhren noch Schmuck während des Unterrichts. Piercings sind zu entfernen oder abzutapen.
6. Zur Vermeidung von Verletzungen wird bei der Erwärmung besonderer Einsatz verlangt.
7. Jeder sollte darauf bedacht sein, sich verbessern zu wollen, daher sollte man immer ein Maximum seiner Energie während des Trainings geben.
8. Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Halte besonders die Finger- und Fuß-Nägel kurz und wasche die Füße.
9. Vermeide unnötiges Sprechen und lautes Lachen während des Unterrichts.
10. Verlasse den Raum während des Unterrichts nicht ohne Erlaubnis des Lehrers.
11. Übe nie Freikampf ohne Erlaubnis des Lehrers.
12. Nimm keine Speisen (auch keinen Kaugummi) im Dojang zu Dir. Trinke nur nach Erlaubnis des Lehrers.
13. Befolge die Anweisungen des Lehrers, damit die kostbare Zeit für jeden genutzt werden kann.
14. Behandle Deinen Lehrer und jeden Partner mit Respekt.
15. Sei immer hilfsbereit und höflich.
16. Wer Taekwondo außerhalb des Trainings (**außer in einer Notwehr-Situation**) anwendet, kann aus dem Verein ausgeschlossen werden.

## Aufstellung, Verbeugung und Begrüßung im Dojang

Die Verbeugung ist eine Respektsbekundung und hat, je nachdem wann Sie ausgeführt wird, verschiedene symbolische Bedeutungen im Taekwondo:

### Beim Betreten und Verlassen des Dojang

Betritt oder verlässt man das Dojang, bleibt man stehen und schließt die Füße (entspricht Moa-Sogi), die Arme befinden sich seitlich vom Körper. Mit dem Gesicht in Richtung Dojang verneigt man sich und erweist so Respekt dem Sport Taekwondo gegenüber. Beim Betreten wird so die Bereitschaft zum ernstesten Training verdeutlicht, das Ablegen alltäglicher Gedanken und Probleme, um die volle Konzentration auf das Training zu lenken. Beim Verlassen des Dojang bekundet man mit der Verbeugung, dass das Taekwondo-Training jetzt beendet ist. Ferner ist es üblich für die Verbeugung die Schuhe ausgezogen zu haben und die Sporttasche währenddessen abgelegt zu haben. Das Dojang ist ein Raum, in dem der Weg zur Vervollkommenheit angestrebt wird, daher sollte ihm mit Respekt begegnet werden.

### Zu Beginn und Ende der Übungsstunde

Alle Sportler stellen sich den Gürtelgraden nach in Reihen auf. Der Schüler mit dem höchsten Gürtelgrad steht vorn rechts (aus der Sicht der Schüler). Die anderen Schüler reihen sich der Gürtelrangfolge nach ein. Wenn der Meister (Trainer) sich vor seinen Schülern aufgestellt hat, gibt er seinem höchsten Schülergrad das Zeichen zu dem Beginn des Trainings. Dieser gibt dann das Kommando „Charyot“ (Achtung). Auf dieses Kommando hin wird von jeder anwesenden Person die Stellung Moa-Sogi eingenommen

(Füße geschlossen, Arme seitlich vom Körper, gerade Körperhaltung, Blick nach vorn). Beim Kommando „Kyonje“ (Grüßen) verbeugen die Schüler und der Meister sich nach vorn. Die Schüler verbeugen sich also vor dem Lehrer und der Lehrer vor den Schülern. Damit bekunden die Schüler ihren Respekt vor dem Lehrer und dessen fachlicher Autorität und Person. Umgekehrt erweist der Lehrer den Schülern ebenfalls Respekt.

### **Vor und nach Partnerübungen**

Die Partner verbeugen sich vor Beginn zueinander. Dadurch wird der gegenseitige Respekt der Übenden ausgedrückt. Vor allem aber drückt der Verbeugende damit aus, dass er alle Aufmerksamkeit in die Ausübung der Technik legt und so den Partner nicht gefährdet. Die Verbeugung wird zum Schluss der Partnerübung stets wiederholt.

### **Vor und nach einem Bruchtest**

Taekwondo ist zur Verteidigung gedacht und nicht zum Zerstören. Da beim Bruchtest etwas zerstört werden soll (z.B. ein Holzbrett), fragt der Ausübende mit der Verbeugung gegenüber dem Lehrer oder Prüfer um Erlaubnis nach, ausnahmsweise etwas zerstören zu dürfen.

## **Ursprung und Bedeutung der Etikette**

Die Etikette hat ihre Ursprünge in der feudalen Gesellschaftsordnung und der militärischen Tradition der Koreaner, die Krieger und Beamte im Dienste eines Fürsten waren und durch ihr eigenes Verhalten ihren Herren repräsentierten.

Während die Krieger-Etikette durch Strenge, Disziplin und Gehorsam die Führung eines militärischen Verbandes ermöglichte und dessen Schlagkraft stärkte, dient die Dojang-Etikette der Entwicklung des einzelnen Übenden, um diesen zur Achtung, Respekt und Höflichkeit zu erziehen.

Während des Trainings dient die Etikette unter anderem der Schulung von Achtsamkeit und Rücksichtnahme. Sie dient außerdem dem Schutz des Partners und dem eigenen Schutz vor Verletzungen, weil im Taekwondo Techniken geübt werden, deren unachtsame Ausübung zu erheblichen Verletzungen führen könnte. Ebenso kann nur durch ein geregeltes und rücksichtsvolles Miteinander ein effektives Training absolviert werden kann.

Während die Etikette sich für den Anfänger nur als vordergründige Formalität darstellt - beispielsweise beim Gruß oder beim Eintreten zum Dojang - entwickelt sich beim fortgeschrittenen Schüler im Laufe der Zeit ein umfassendes Erkennen des wahren Inhalts der Etikette, wie z.B. Erziehung und Kultivierung des Geistes und Achtung vor alten Lehren und Traditionen.

Die Etikette verhilft zu einem Gespür dafür, was angemessen und richtig ist. Sie fördert die Zuwendung für scheinbare Nebensächlichkeiten und öffnet so eine innere Tür. Die Einhaltung der Regeln gehört zur charakterlichen Fortbildung, die schließlich als Bindeglied zwischen Dojang und Alltag wirkt: der Übende lebt Aufrichtigkeit und Entschlossenheit auch außerhalb des Trainings.

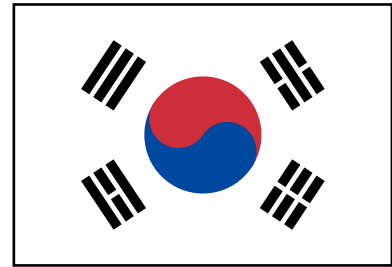
Die Etikette wirkt als Gruppenform, indem sie nicht nur Selbstdisziplin beim gemeinsamen Training fordert, sondern auch das notwendige Gefühl für Gemeinschaft und die gemeinsamen Ziele fördert. Die Etikette ist auch das Aushängeschild einer Schule: So sollte beispielsweise der Dojang aufgeräumt und die Kleidung ordentlich sein. Gemeinsame Abzeichen stehen als Bekenntnis zu einer bestimmten Gemeinschaft / Organisation, zu gemeinsamen Werten, Zielen und Traditionen.

Etikette richtig verstanden und reguliert, befreit die von ihr geforderte Selbstdisziplin. Sie ist somit nicht als Beschränkung zu verstehen, sondern als ein Weg, den Geist umfassend zu öffnen.

Das falsche Verständnis von Etikette führt zu starren, inhaltslosen Formen und Regeln.

## Ursprung und Bedeutung der Flagge von Südkorea

Die Flagge der heutigen Republik Süd-Korea, die bereits im Jahre 1883 offiziell eingeführt wurde, wird in der koreanischen Sprache **Tae Geuk Ki** (Tae: Größe. Geuk: Ewigkeit) genannt. Sie selbst enthält noch vieles von der Philosophie und Mystik Asiens. Die Tae Geuk Ki ist korrekt aufgehängt, wenn das Symbol Kien in Form von drei ununterbrochenen Strichen links oben steht.



Die Flagge der heutigen Republik Süd-Korea, die bereits im Jahre 1883 offiziell eingeführt wurde, wird in der koreanischen Sprache **Tae Geuk Ki** (Tae: Größe. Geuk: Ewigkeit) genannt. Sie selbst enthält noch vieles von der Philosophie und Mystik Asiens. Die Tae Geuk Ki ist korrekt aufgehängt, wenn das Symbol Kien in Form von drei ununterbrochenen Strichen links oben steht.

Im Zentrum der Flagge befindet sich ein Kreis, bestehend aus zwei ineinander verschlungenen Tropfen in Rot und Blau, die die Urkräfte Yin (rot) und Yang (blau) darstellen. Yin und Yang, Begriffe aus dem Taoismus, stehen für die polarisierenden Kräfte des Universums, die sich stets ergänzen und nur zusammen als Kreis ein Ganzes bilden. Die beiden Kräfte stehen ständig in Bewegung. Wächst die Eine, schwindet die Andere, das Werden steht im Zentrum. Es herrscht ein dauernder Spannungszustand. Symbolhaft können das Männliche und das Weibliche, das Schwache und das Starke oder das Positive und das Negative für die beiden Urkräfte angesehen werden.

Damit wird der zentrale Gedanke ausgedrückt, dass trotz einer ständigen Bewegung innerhalb der Sphäre der Unendlichkeit, Ausgewogenheit und Harmonie herrschen.

Das dauernde durch die beiden Urkräfte getragene Werden, wird umschlossen von Elementen, von denen vier Elemente als Symbol das Yin-Yang-Zeichen umgeben.

Vier dieser Symbole, so genannte Trigramme, die auf koreanisch Kwae genannt werden, zieren die Flagge Süd-Koreas:

- oben links befindet sich *Kien*, das Schöpferische, dargestellt durch drei gerade Striche. Die Eigenschaft des *Kien* ist die Stärke, es steht symbolhaft für den Himmel oder den Vater.
- unten links befindet sich *Li*, das Haftende, in der Mitte ist ein durchbrochener Strich. Die Eigenschaft des *Li* ist das Licht, es steht für Feuer oder für die zweite Tochter.
- oben rechts befindet sich *Kan*, das Abgründige, nur der mittlere Strich ist durchgängig. Die Eigenschaft des *Kan* ist das Wasser, es steht für die Gefahr oder den zweiten Sohn der Familie
- unten rechts befindet sich *Kun*, das Empfangende, es hat sechs halbe Stiche. *Kun* steht für das Element der Erde und steht symbolhaft für die Hingabe.

Die Farbe Weiß steht für die Reinheit der Gedanken, ist aber auch die traditionelle Farbe der koreanischen Nation.



Symbol	Name	Elemente	Eigenschaft
	<i>Kien</i> (das Schöpferische)	Himmel / Luft	Stärke
	<i>Li</i> (das Haftende)	Licht	die zweite Tochter / Feuer
	<i>Kan</i> (das Abgründige)	Wasser	der zweite Sohn / Gefahr
	<i>Kun</i> (das Empfangende)	Erde	Hingabe

Tabelle 1: Flaggensymbole

## Kleines Wörterbuch Koreanisch - Deutsch

Taekwondo	Kunst des Fuß- und Handkampfes
Tae	stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern
Kwon	Faust bzw. mit der Faust oder Hand schlagen oder zerstören
Do	der Weg, die Lehre, die Methode
Poomse	Kunstabbewegungsform
Hanbon-kyorugi (Ilbo-taeryon)	vorgegebene Partnerübung (Ein-Schritt-Kampf)
Dubon-kyorugi (lebo-taeryon)	vorgegebene Partnerübung (Zwei-Schritt-Kampf)
Jayu-kyorugi	Freikampf
Kyokpa	Bruchtest
Hosinsul	Selbstverteidigungskunst
Dojang	Übungsraum, Trainingsraum
Dobok	Taekwondo-Anzug
Ty	Gürtel
Sabom	Meister, Lehrer
Sabomnim	Großmeister
Kyongle	Respektbezeugung, Gruß, grüßen
Junbi	Kommando: „Vorbereitung“
Sijak	Beginn der Übung/des Kampfes, beginnen
Guman	Ende der Übung/des Kampfes, aufhören
Olgul	Gesicht bzw. der ganze Kopf bis zum Schlüsselbein
Momtong	Rumpf bzw. vom Schlüsselbein bis zum Nabel
Arae	Unterleib bzw. vom Nabel abwärts
Ap	vorn
Dwit	hinten
Yop	Seite, seitlich
Baro	gerade, gleichseitig / zurück zur Ausgangsstellung
Bandae	Gegenteil, seitenverkehrt
Oen	links
Orun	rechts
An	von außen nach innen
Bakkat	von innen nach außen
Heycho	Keil
Otgoro	Kreuz
Naeryo	abwärts
Wiro	aufwärts

Jabi	Griff, greifen
Chigi	Schlag
Twio	im Sprung, gesprungen
Dolla	umdrehen
Kihap	Kampfschrei
Dubon	doppelt, zweimal hintereinander
Goduro	Unterstützung
Chung	blau
Hong	rot
Milo	Schub, schieben
Sewo	senkrecht
Opo	waagrecht
Jebipum	Schwalbenform
Jeycho	gedreht
Chirugi	Stich mit den Fingerspitzen
Bo-jumok	linke Hand umfasst rechte Faust
Du-jumok	beide Fäuste
Dwitkumchi	hinterer Teil der Ferse
Dwitchuk	unterer Teil der Ferse
Pyojok	Ziel, auf den Punkt
Danggyo	heranziehen
Du-bal-dangsang	zweifacher Fußtritt im Sprung, mit beiden Füßen nacheinander treten

Mori	Kopf
Mok	Hals
Tok	Kinn
Son	Hand
Sonmok	Handgelenk
Sonnal	Handkante (Kleinfingerseite)
Sonnaldung	Handkante (Daumenseite)
Sonkut	Fingerspitzen
Jumok	Faust (Knöchel von Zeige- u. Mittelfinger bei geschlossener Faust)

Pal	Arm
Palgup	Ellbogen
Palmok	Unterarm
An-palmok	Innenseite (Speiche)
Bakkat-palmok	Außenseite (Elle)
Dari	Bein
Murup	Knie



Bal	Fuß
Balbadak	Fußsohle
Baldung	Fußspann
Balnal	Fußkante (Außenseite)
Apchuk	Fußballen

Taeguk 1 bis 8 Jang (1. - 8. Form)	Ursprung allen Seins
Koryo (9. Form)	alte südostasiatische Dynastie, Namenspate für Korea (Ableitung)
Kumgang (10. Form)	zu fest, um zerbrochen zu werden (Diamant)
Taebaek (11. Form)	erhabenste und großartigste Berg Koreas - Symbol des Landes (heilig)
Pyongwon (12. Form)	Ebene
Shipjin (13. Form)	Zehn
Jitae (14. Form)	Erde
Chonkwon (15. Form)	Himmel
Hansoo (16. Form)	Wasser
Ilyo (17. Form)	Einheit
Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Dasot	5
Yosot	6
Ilgob	7
Yodul	8
Ahob	9
Yol	10

<b>Sogi</b>	<b>Stellung</b>
Moa-sogi	geschlossene Stellung
Charyot-sogi	Achtungsstellung, zehenoffene Stellung
Junbi-sogi	Vorbereitungsstellung
Pyonhi-sogi	Ausgangsstellung, zehenoffene Parallelstellung
Naranhi-sogi	Offene Parallelstellung
Juchum-sogi	Sitzstellung
Apkubi	große Vorwärtsstellung
Apsogi	kleine Vorwärtsstellung, Schrittstellung
Dwitkubi	Rückwärtsstellung
Bomsogi	Tigerstellung, kleine Rückwärtsstellung

Hakdari-sogi	Kranichbeinstellung
Kkoa-sogi	Überkreuzstellung
Apkkoa-sogi	Seitwärtsbewegung (unterstützende Fuß ist vorn)
Dwitkkoa-sogi	Vorwärtsbewegung (unterstützende Fuß ist hinten)

<b>Makki</b>	Block, Abwehr
Arae-makki	Tiefblock
Yop-makki	Seitblock (nur in Verbindung mit Juchum-sogi o. Dwitkubi)
An-makki	Innenblock
Bakkat-makki	Außenblock
Olgul-makki	Gesichtsblock
Sonnal-makki	Handkantenblock
Han-sonnal-makki	Block mit einer Handkante
Heycho-makki	beidseitiger Schubblock (Keilblock)
Nullo-makki	Abwärtsblock mit Batangson (Handballen)
Otgoro-makki	Kreuzabwehr (Block mit gekreuzten Armen)
Otgoro-arae-makki	Tiefkreuzblock
Otgoro-olgul-makki	Gesichtskreuzblock
Gawi-makki	Scherenblock (Arae-makki + Momtong-an-palmok-bakkat-makki)
Goduro-makki	Abwehr mit Unterstützung
Goduro-arae-makki	Tiefblock mit Unterstützung
Goduro-momtong-makki	Rumpfblock mit Unterstützung
Goduro-olgul-makki	Gesichtsblock mit Unterstützung
Kumgang-makki	Blockform, bei der eine Hand Olgul-makki und die andere Arae-yop-makki ausführt
Santul-makki	Zweiarmblock, kombinierte Oben-/Unten-Abwehr

<b>Chagi</b>	Tritt, Schlag, Kick
Apchagi	Vorwärtstritt
Dollyo-chagi	Drehschlag, Halbkreistritt
Yop-chagi	Seitwärtstritt
Dwitchagi	Rückwärtstritt
Dwit-dollyo-chagi (Twio-ligi)	Rückwärts-Drehschlag
Huryo-chagi	Peitschenschlag
Milo-chagi	Schubkick
Naeryo-chagi	Abwärtstritt
Twio-chagi	Tritt im Sprung
Gawi-chagi	Tritt mit beiden Beinen gespreizt (Scherentritt)

<b>Chaolligi</b>	Fußschwung (gestreckte Bein vorn/seitlich hochschwingen)
Ap-chaolligi	Vorwärtsbeinschwung

An-chaolli	Beinschwung von außen nach innen
Bakkat-chaolli	Beinschwung von innen nach außen
Yop-chaollogi	Seitwärtsschwung

<b>Jirugi</b>	Fauststoß
Baro-jirugi	gegenseitiger Fauststoß
Bandae-jirugi	gleichseitiger Fauststoß
Yop-jirugi	Seitwärtsstoß
Dollyo-jirugi	Halbkreisstoß, Drehstoß
Naeryo-jirugi	Abwärtsstoß
Chi-jirugi	Aufwärtsstoß
Sewo-jirugi	Vertikalstoss (senkrecht)
Jechyo-jirugi	Stoß mit nach oben gedrehter Faust

<b>Jumok-Übung</b>	
Jumok	Faust
Bamjumok	Spitze Faust (Faust mit vorstehendem Mittelfinger-Knöchel)
Pyonjumok	halb geöffnete Faust (Flachfaust)
Dungjumok	Faustrücken
Mejumok	Faustaußenseite
Batangson	Handballen
Sonnal	Handaußenkante (Kleinfingerseite)
Sonkut	Fingerspitzen
Sonnaldung	Handkante (Daumenseite)
Palgup	Ellbogen
Kaljabi	Schlag mit der Handspanne (Zeigefinger-Daumen-Spanne)

## Prüfungsinhalte – empfohlene Mindestanforderungen und Technikkatalog

Das vorliegende Werk ist unverbindlich und stellt lediglich eine Empfehlung des Vorstandes (in Absprache mit dem Landesprüfungsreferenten des TVBB G. Ixmann) dar.

### 10. bis 5. Kup – Anfänger

10. Kup	
<u>Theorie:</u>	Verhaltensregeln im Training im Sinne der Dojang-Etikette Vereinsregeln (Dojang-Etikette) des TKD - Vereins Taeguk e. V.

<b>9. Kup</b>	
<u>Fußtechniken:</u>	Ap Chagi      Vorwärtsfußtritt Miro Chagi      Stopp- / Schubtritt Ap Chaolligi      Fußhochschwung vorwärts An Chaolligi      Beinschwung / Kreisfußschlag von außen nach innen Bakkat Chaolligi      Beinschwung / Kreisfußschlag von innen nach außen
<u>Handtechniken:</u>	<b>Angriff</b>  Baro / Bandae Momtong Jirugi      Fauststoß Körpermitte Baro / Bandae Olgul Jirugi      Fauststoß zum Kopf Sonnal An Chigi      Handkantenschlag Sonnal Yop Chigi      Handkantenschlag zur Seite  <b>Abwehr</b>  Arae Makki      Tiefblock An Makki      Körpermittel-Block von außen nach innen Olgul Makki      Kopfblock Arae Heycho Makki      Keilblock nach unten
<u>Stellungen:</u>	Apsogi      kleine Schrittstellung Apkubi Sogi      große Schrittstellung Narahni Sogi      kleine Parallelstellung Moa Sogi      geschlossene Stellung Charyot Sogi      Achtungstellung Juchum Sogi      große Parallel- / Reiterstellung
<u>Step-Schule:</u>	mit oder ohne Partner (2 bisher erlernte Grundtechniken mit Auslagewechsel)
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Taekwondo?</li> <li>• Kleine Geschichte des Taekwondo</li> <li>• Wiederholung der Verhaltensregeln im Dojang</li> <li>• Fachbegriffe (Terminologie) der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>

<b>8. Kup</b>	
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken.
<u>Fußtechniken:</u>	(Paldung) Dollyo Chagi    Halbkreisfußtritt mit dem Fußspann Yop Chagi                    Seitwärtsfußtritt Naeryo Chagi                Abwärtsschlag Bakkat Naeryo Chagi      Abwärtsschlag von innen nach außen An Naeryo Chagi            Abwärtsschlag von außen nach innen
<u>Handtechniken:</u>	Angriff  Momtong Dubon Jirugi    Doppelfauststoß zum Solarplexus Olgul Dubon Jirugi        Doppelfauststoß zum Kopf  Abwehr  Momtong Bakkat (Palmok) Makki    Mitteleblock von innen nach außen Momtong Heycho Makki                Keilblock zur Körpermitte
<u>Stellungen:</u>	Dwitkubi Sogi    Rückwärtsstellung Junbi Sogi        Vorbereitungsstellung
<u>Step-Schule:</u>	mit oder ohne Partner (2 bisher erlernte Grundtechniken mit und ohne Auslage- wechsel, Ausfall-Schritt, One-Step, Drehung, Vorwärts- / Rückwärts-Step)
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welchen Sinn haben die Formen?</li> <li>• Wozu dient die Partnerübung „1-Schritt-Kampf“?</li> <li>• Wozu dienen die sogenannten „Steps“?</li> <li>• Welchen Sinn haben die Pratzenübungen?</li> <li>• Terminologie der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>

<b>7. Kup</b>	
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken.
<u>Poomse:</u>	<p>Taeguk Il-Jang (18 Bewegungen)</p> <p>Das Trigramm (Symbol „Keon“) der ersten Form besteht aus drei ungebrochenen, männlichen Linien. Es steht für reines Yin und wird durch den Himmel und das Licht symbolisiert. Im I-Ging wird dem Himmel die Zeugungskraft zugeschrieben, im Gegensatz zur empfangenen Erde. Allgemeiner steht der Himmel für die Schöpfung und den Anfang des Seins. So ist auch Taeguk Il-Jang der Anfang und die Quelle aller weiterer Entwicklungen im Taekwondo. Die Form sollte in kraftvoller Frische in dem Bewusstsein ausgeführt werden, dass man etwas Neues beginnt.</p>
<u>Fußtechniken:</u>	<p>Apchuk Dollyo Chagi    Halbkreistritt mit dem Fußballen Paldung Chagi            45°-Kick mit dem Fußspann</p>
<u>Handtechniken:</u>	<p>Angriff</p> <p>Sonnal An Chigi    Handkantenschlag von außen nach innen</p> <p>Abwehr</p> <p>Yop Makki                                    nur in Verbindung mit Juchum Sogi / Dwitkubi An Palmok Bakkat Makki    Innenunterarmblock von innen nach außen Han Sonnal Bakkat Makki    Handkantenblock von innen nach außen mit einer Hand</p>
<u>Stellungen:</u>	Wiederholung der Stellungen bis 8. Kup
<u>Step-Schule:</u>	<p>Wiederholung der Steps vom 8. Kup, mit Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auslagenwechsel hintenherum (Wechsel durch Drehung auf der Stelle)</li> <li>• Two-Step</li> <li>• X-Step (Fußwechsel auf der Stelle ohne Körperdrehung)</li> <li>• Jagd-Step (Gleiten mit dem Standbein)</li> </ul>
<u>Pratzenübungen:</u>	formen- oder wettkampforientiert, bisheriges Grundtechnikprogramm sowie Halbkreistritte bei angewandter Step-Schule (2x treffen mit Auslagewechsel)
<u>1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon):</u>	<p>formenorientiert - 5 Aktionen rechts / links (2x Hand-, 2x Fußtechniken). Vorführung eines technisch-praktischen Programms gegen Angriffe mit Halbkreistritt.</p> <p>Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreistritt</li> </ul> <p>Verteidigung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fauststoß</li> <li>• Vorwärtsfußstoß</li> <li>• Abwärts-, Kreis-, Halbkreisfußschlag</li> </ul> <p>Verteidigungsprinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• räumlich vielfältiges Ausweichen</li> <li>• Ausweichen mit / ohne Abwehr bzw. Deckung</li> <li>• 1 Gegentechnik nachzeitig</li> </ul>

<u>Freikampf (Kyorugi):</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wechselseitige Technikübung nach dem Rhythmus 1x1, Ausführung links und rechts</li> <li>• Prinzip „Ausweichen und Wiederkommen“ bei der Ausführung „1x1-nachzeitig“</li> <li>• Technikausführung mit gleichzeitiger Deckung zur Eigensicherung“ bei der Ausführung „1x1-gleichzeitig“</li> <li>• Die Techniken sind für beide Partner gleich und vorher festzulegen: Ap Chagi / Dollyo Chagi / Paldung Chagi / Naeryo Chagi</li> </ul>
<u>Selbstverteidigung (Hosinsul):</u>	<p>Überprüfung von nicht taekwondo-spezifischen Angriffen wie Halten und Klammern (Haare ziehen von hinten, Schultern von hinten mit beiden Händen festhalten, Schultern von vorn mit gebeugtem / gestrecktem Arm / Armen, Revers mit gewinkelter / gestrecktem Arm fassen) auf ihre Funktionalität.</p> <p>Dabei bedeutet „Funktionalität“, dass der Angreifer den Verteidiger ein- oder beidhändig ergreift (Halten) und ihn durch Druck oder Zug aus dem Gleichgewicht bringt oder ihn umklammert (Funktionieren des Angriffs). Der Verteidiger versucht, sich - ohne Kenntnis SV-spezifischer Techniken - aus der Umklammerung zu befreien. Die Umklammerung muss fest ausgeführt werden, damit die Wirksamkeit gezeigt wird.</p> <p>Einfache Übungen aus der Fallschule mit der Hilfe des Partners (vorwärts / rückwärts).</p>
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notwehrbegriff</li> <li>• Unterschiede zwischen traditionellem und modernem Einschnittkampf</li> <li>• Fachbegriffe der Step-Schule</li> <li>• Terminologie der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>



<b>6. Kup</b>																					
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken, insbesondere erlernte Formen.																				
<u>Poomse:</u>	<p>Taeguk Ih-Jang (18 Bewegungen)</p> <p>Das Symbol „Tae“ der Taeguk Ih-Jang ist der See. Es steht für Freude und Heiterkeit. Ein heiterer Mensch ist nicht von äußeren Impulsen abhängig, sondern besitzt eigenständige, innere Kraft. Seine Stimmung ist ruhig und ausgeglichen. Die Bewegungen der zweiten Form sollen deshalb entspannt und flüssig durchgeführt werden, dabei aber fest und kraftvoll. Die Taeguk Ih-Jang umfasst komplizierte Stellungswechsel, um dem Schüler zu größerer Balance zu verhelfen.</p>																				
<u>Handtechniken:</u>	<p><b>Angriff</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Dungjumok Bakkat Chigi</td><td>Fastrückenschlag zur Seite</td></tr> <tr> <td>Palkup Ollyo Chigi</td><td>Ellenbogeaufwärtssstoß</td></tr> <tr> <td>Palkup Naeryo Chigi</td><td>Ellenbogenabwärtssschlag</td></tr> <tr> <td>Palkup Yop Chigi</td><td>Ellenbogenseitwärtssschlag</td></tr> <tr> <td>Ap Palkup Chigi</td><td>Ellenbogenstoß nach vorn</td></tr> <tr> <td>Palkup Dollyo Chigi</td><td>Ellenbogendrehstoß</td></tr> <tr> <td>Palkup Dwiro Chigi</td><td>Ellenbogenrückwärtssschlag</td></tr> </table> <p><b>Abwehr</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Godoro Sonnal Bakkat Makki</td><td>Handkantenblock mit Unterstützung</td></tr> <tr> <td>Godoro Bakkat Makki</td><td>Außenblock mit Unterstützung</td></tr> <tr> <td>Sonnaldung Bakkat Makki</td><td>Innenhandkantenblock von innen nach außen</td></tr> </table>	Dungjumok Bakkat Chigi	Fastrückenschlag zur Seite	Palkup Ollyo Chigi	Ellenbogeaufwärtssstoß	Palkup Naeryo Chigi	Ellenbogenabwärtssschlag	Palkup Yop Chigi	Ellenbogenseitwärtssschlag	Ap Palkup Chigi	Ellenbogenstoß nach vorn	Palkup Dollyo Chigi	Ellenbogendrehstoß	Palkup Dwiro Chigi	Ellenbogenrückwärtssschlag	Godoro Sonnal Bakkat Makki	Handkantenblock mit Unterstützung	Godoro Bakkat Makki	Außenblock mit Unterstützung	Sonnaldung Bakkat Makki	Innenhandkantenblock von innen nach außen
Dungjumok Bakkat Chigi	Fastrückenschlag zur Seite																				
Palkup Ollyo Chigi	Ellenbogeaufwärtssstoß																				
Palkup Naeryo Chigi	Ellenbogenabwärtssschlag																				
Palkup Yop Chigi	Ellenbogenseitwärtssschlag																				
Ap Palkup Chigi	Ellenbogenstoß nach vorn																				
Palkup Dollyo Chigi	Ellenbogendrehstoß																				
Palkup Dwiro Chigi	Ellenbogenrückwärtssschlag																				
Godoro Sonnal Bakkat Makki	Handkantenblock mit Unterstützung																				
Godoro Bakkat Makki	Außenblock mit Unterstützung																				
Sonnaldung Bakkat Makki	Innenhandkantenblock von innen nach außen																				
<u>Pratzenübungen:</u>	<p><b>Pratzenkampf</b></p> <p>Formen- oder wettkampforientiert. Beide Partner bewegen sich freikampfähnlich, wobei A die Pratze im Stand in verschiedenen Stellungen (Zielvorgabe) anbietet, sodass B verschiedene Techniken auf die Pratze ausführen muss.</p>																				
<u>1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon):</u>	<p>formenorientiert - 7 Aktionen rechts / links (3x Hand-, 3x Fußtechniken). Vorführung des erweiterten technisch-taktischen Programms gegen Angriffe mit Halbkreisfußschlag.</p> <p><b>Angriff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreisfußschlag</li> </ul> <p><b>Verteidigung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe 7. Kup</li> <li>• Seitwärts- / Rückwärtsfußstoß, Drehschlag</li> </ul> <p><b>Verteidigungsprinzipien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe 7. Kup</li> </ul>																				

<u>Freikampf (Kyorugi):</u>	<p>Übungen mit Rollenteilung</p> <p>A = offensiv, B = defensiv-passiv (Ausweichen mit Deckung)</p> <p>Übungen mit Aufgabenstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B soll den Erfolg (Treffer) der Einzel-) Angriffe von A lediglich durch „Ausweichen auf der Linie“ (vor- oder rückwärts) verhindern. A greift mit freier Technik an.</li> <li>• A wird als Angreifer festgelegt auf die Bewegungskombination „Drehung und Halbkreisfußschlag“, bleibt jedoch frei in der Wahl der Auslage und damit der Drehrichtung. B soll sich durch verteidigen durch „Ausweichen - seitlich“ aus der Körperdrehrichtung des Angreifers herausbewegen. Durch diese „spielerische“ Übung muss sich B durch „Verlassen der Linie“ verteidigen (im Gegensatz zum „Ausweichen auf der Linie“).</li> <li>• 1 x 1 nachzeitig A: Angriff. B: Ausweichen und wiederkommen</li> <li>• 2 x 2 nachzeitig mit Eigensicherung und vorgegebenen Techniken. Nach dem Ausstieg sollten sich die beiden Partner in freikampfähnlicher Bewegung (ohne Technik) weiterbewegen und von hier aus wieder in 2 x 2 einsteigen.</li> </ul> <p>Ziel der Übung ist es, dass der Angreifer lernt, Technikkombinationen in seinen Angriff einzubauen und danach wieder verteidigungsbereit zu sein.</p>
<u>Selbstverteidigung (Hosinsul):</u>	<p>Selbstverteidigungstechniken, die nicht taekwondo-spezifisch sind</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hebeltechniken</li> <li>• Fußfeger</li> <li>• Wurftechniken</li> <li>• einhändiges Würgen von vorn</li> <li>• Schwitzkasten seitlich / von vorn</li> <li>• zweihändiges Würgen von vorn / hinten / seitlich</li> <li>• Unterarmwürgegriff von hinten</li> <li>• Ziehen am Kragen von hinten mit gestrecktem Arm</li> <li>• Konter aus der Nahdistanz gegen Angriffe aus langer und mittlerer Distanz</li> </ul> <p>Anwendung dieser SV-Techniken aus abgesprochenen Situationen heraus, d. h. der Eingang (Angriffstechnik) ist dem Verteidiger bekannt und der Angreifer leistet keinen Widerstand.</p> <p>Bei der Anwendung von Fußfegern (in Verbindung mit Schulterzug, sodass der Angreifer zu Fall kommt) sowie bei Wurftechniken ist auf Fallschule sowie Absicherung durch Matten zu achten.</p>
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewicht brechen</li> <li>• Hebeltechnik</li> <li>• Schlag- und Stoßtechniken</li> <li>• Ausweichen auf der Linie</li> <li>• Verhältnismäßigkeit der Mittel</li> <li>• Terminologie der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>

<b>5. Kup</b>	
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken, insbesondere erlernte Formen.
<u>Pratzenübungen:</u>	<p>Pratzenkampf</p> <p>formen- oder wettkampforientiert</p> <p>A: Pratzenhalter, B soll 2 Mal die Pratze treffen, dabei kann die 1. Technik festgelegt sein (z. B. 1. Technik mit dem vorderen Bein) und die 2. Technik entsprechend dem Pratzenangebot erfolgen.</p>
<u>1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon):</u>	<p>formenorientiert - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken). Vorführung eines technisch-praktischen Programms gegen Angriffe mit Halbkreistritt.</p> <p>Verteidigung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie beim 6. Kup</li> <li>• Erweiterung des technisch-taktischen Programms</li> </ul> <p>Verteidigungsprinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie beim 6. Kup</li> </ul>
<u>Freikampf (Kyorugi):</u>	<p>Übungen mit Rollenteilung</p> <p>A = offensiv, B = defensiv-aktiv (führt Gegentechniken vor-, gleich- und nachzeitig aus)</p> <p>Übungen mit Aufgabenstellung</p> <p>A greift B mit freier Technik an, B verteidigt sich aktiv auf der Linie, d. h. vor- oder rückwärts gehend wie folgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken</li> </ul> <p>Die Partnerübung wird mit Halbkreisfußschlag 1 x 1 nachzeitig begonnen. A unterbricht mit einer vor- oder gleichzeitigen Gegentechnik den Rhythmus und „steigt somit aus der ursprünglichen Aufgabe aus“.</p> <p>Bei dieser Übung kommt es zur flüssigen Anwendung des Programms von Gegentechniken gegen den Angriff mit Halbkreisfußschlag, wie es bei den vorhergehenden Graduierungen innerhalb des 1-Schritt-Kampfes einstudiert und durchgeführt worden ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 1 x 1 nachzeitig (A:B:A)</li> </ul> <p>A 1: Angriff, B: ausweichen und wiederkommen, A 2: seinerseits nach dem eigenen Angriff sofort ausweichen (Treffer des Zurückschlagens von B vermeiden) und wiederkommen.</p> <p>1 x 1 x 1 nachzeitig heißt, bzgl. der eigenen Verteidigung ist nur der sog. „Nachschlag“ erlaubt.</p> <p>Ziel der Übung ist es, dass der Angreifer lernt, unmittelbar nach seinem Angriff wieder beweglich und verteidigungsbereit zu sein.</p>

<u>Selbstverteidigung (Hosinsul):</u>	<p>Langsamens Lösen von SV-Angriffen und Anwendung von SV-Techniken bis zum Festlegen des Angreifers.</p> <p>Ein abgesprochenes und einstudiertes Programm gegen Angriffe aus der Nahdistanz wird langsam und ohne Widerstand des Partners vorgeführt (Umklammern von vorn / hinten: Arme eingeschlossen / Arme frei, Doppelnelson in aufrechter / nach unten gedrückter Stellung).</p>	
<u>Poomse:</u>	<p>Taeguk Sam-Jang (18 Bewegungen)</p> <p>Die dritte Form wird symbolisiert durch das Zeichen „Ra“ und entspricht dem Bild des Feuers. Das Feuer gibt den Menschen Wärme und Licht. Es kann aber Furcht und Schrecken verbreiten. Die Techniken dieser Form müssen mit Eifer und Enthusiasmus ausgeführt werden. Wie beim Flackern einer Flamme variieren die Bewegungen der Sam-Jang mit Energieausbrüchen zwischen schnelleren und langsameren Bewegungen. So folgen z. B. auf die Ap-Chagis sofort schnellere Doppelfauststöße.</p>	
<u>Fußtechniken:</u>	<p>Murup Chigi                      Kniestoß  Huryo Chigi                      Peitschenschlag  Twio Ap Chagi                    gesprungener Vorwärtsfußtritt  Twio Dollyo Chagi                gesprungener Halbkreisfußtritt  Tora Yop Chagi                   gedrehter Seitwärtsfußtritt</p>	
<u>Handtechniken:</u>	<p>Angriff</p> <p>Jebipum Mok Chigi                      Schlag mit Handaußenkante zum Hals / Schwalbenform  Pyonsonkut Sewo Chigi                    Fingerspitzenstoß vertikal mit Nullo Makki  Sonkut Ap Chirugi                          Fingerspitzenstoß horizontal  Du Songarak Ap Chirugi                    Zweifingerstoß  Olgul Dungjumok Ap Chigi                Schlag mit Fastrücken zum Gesicht  Olgul Dungjumok Bakkat Chigi            Fastrückenschlag zur Seite</p> <p>Abwehr</p> <p>Nullo Makki    Abwärtsblock mit Handballen</p>	
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „passive“ und „aktive“ Mittel des Verteidigers</li> <li>• Wozu dient das Training der Beidseitigkeit (Techniken rechts / links)?</li> <li>• Terminologie der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>	

#### 4. bis 1. Kup – Fortgeschrittene

<b>4. Kup</b>																					
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken, insbesondere erlernte Formen.																				
<u>Poomse:</u>	<p>Taeguk Sa-Jang (20 Bewegungen)</p> <p>Die Bewegungen der Taeguk Sa-Jang stellen einen erheblichen Fortschritt gegenüber den ersten drei Formen dar. Ihr Symbol „Jin“ steht für den Donner. Donner und Blitze flößen dem Menschen Furcht ein. Der Donner steht für Neubeginn und Bewegung, bedeutet aber gleichzeitig auch Kraft und Macht. Das Prinzip des Donners kommt in den kräftigen Stellungen mit selbstbewussten Block- und Schlagbewegungen zum Ausdruck. Wie der Donner Regen mit sich bringt und so die Luft bei einem Gewitter bereinigt, so beginnt die Sa-Jang, dem Schüler das richtige Verständnis der Taekwondo-Techniken zu vermitteln.</p>																				
<u>Fußtechniken:</u>	<table> <tr> <td>Mom (Panda) Dollyo Chagi</td><td>Fersendrehschlag</td></tr> <tr> <td>Twio Yop Chagi</td><td>gesprungener Seitwärtsfußtritt</td></tr> <tr> <td>Twio An Naeryo Chagi</td><td>gesprungener Abwärtsfußtritt von außen nach innen</td></tr> <tr> <td>Twio Bakkat Naeryo Chagi</td><td>gesprungener Abwärtsfußtritt von innen nach außen</td></tr> </table>	Mom (Panda) Dollyo Chagi	Fersendrehschlag	Twio Yop Chagi	gesprungener Seitwärtsfußtritt	Twio An Naeryo Chagi	gesprungener Abwärtsfußtritt von außen nach innen	Twio Bakkat Naeryo Chagi	gesprungener Abwärtsfußtritt von innen nach außen												
Mom (Panda) Dollyo Chagi	Fersendrehschlag																				
Twio Yop Chagi	gesprungener Seitwärtsfußtritt																				
Twio An Naeryo Chagi	gesprungener Abwärtsfußtritt von außen nach innen																				
Twio Bakkat Naeryo Chagi	gesprungener Abwärtsfußtritt von innen nach außen																				
<u>Handtechniken:</u>	<p>Angriff</p> <table> <tr> <td>Kaljabi Mok Chigi</td><td>Schlag mit Daumen-Zeigefinger-Spanne zum Hals</td></tr> <tr> <td>Olgul Mejumok Naeryo (Mok) Chigi</td><td>Faustaußenseite-Kopfschlag abwärts (Halshöhe)</td></tr> <tr> <td>Momtong Palkup Pyojok Chigi</td><td>Ellenbogenschlag zum Körper auf den Punkt</td></tr> </table> <p>Abwehr</p> <table> <tr> <td>Godoro Sonnal Bakkat Makki</td><td>Handkantenblock mit Unterstützung</td></tr> <tr> <td>Godoro Bakkat Makki</td><td>Außenblock mit Unterstützung</td></tr> <tr> <td>Batangson Oilyo Makki</td><td>Aufwärtsblock mit Handballen</td></tr> <tr> <td>Otgoro Arae Makki</td><td>Kreuzblock nach unten</td></tr> <tr> <td>Otgoro Olgul Makki</td><td>Kreuzblock nach oben</td></tr> <tr> <td>(Momtong-) Batangson An Makki</td><td>Körperinnenblock mit Handballen</td></tr> <tr> <td>Murup Makki</td><td>Knieabwehr</td></tr> </table>	Kaljabi Mok Chigi	Schlag mit Daumen-Zeigefinger-Spanne zum Hals	Olgul Mejumok Naeryo (Mok) Chigi	Faustaußenseite-Kopfschlag abwärts (Halshöhe)	Momtong Palkup Pyojok Chigi	Ellenbogenschlag zum Körper auf den Punkt	Godoro Sonnal Bakkat Makki	Handkantenblock mit Unterstützung	Godoro Bakkat Makki	Außenblock mit Unterstützung	Batangson Oilyo Makki	Aufwärtsblock mit Handballen	Otgoro Arae Makki	Kreuzblock nach unten	Otgoro Olgul Makki	Kreuzblock nach oben	(Momtong-) Batangson An Makki	Körperinnenblock mit Handballen	Murup Makki	Knieabwehr
Kaljabi Mok Chigi	Schlag mit Daumen-Zeigefinger-Spanne zum Hals																				
Olgul Mejumok Naeryo (Mok) Chigi	Faustaußenseite-Kopfschlag abwärts (Halshöhe)																				
Momtong Palkup Pyojok Chigi	Ellenbogenschlag zum Körper auf den Punkt																				
Godoro Sonnal Bakkat Makki	Handkantenblock mit Unterstützung																				
Godoro Bakkat Makki	Außenblock mit Unterstützung																				
Batangson Oilyo Makki	Aufwärtsblock mit Handballen																				
Otgoro Arae Makki	Kreuzblock nach unten																				
Otgoro Olgul Makki	Kreuzblock nach oben																				
(Momtong-) Batangson An Makki	Körperinnenblock mit Handballen																				
Murup Makki	Knieabwehr																				
<u>Stellungen:</u>	<table> <tr> <td>Apkkoa Sogi</td><td>Überkreuzstellung - Seitwärtsbewegung (unterstützender Fuß vorne)</td></tr> <tr> <td>Dwitkkoa Sogi</td><td>Überkreuzstellung - Vorwärtsbewegung (unterstützender Fuß hinten)</td></tr> </table>	Apkkoa Sogi	Überkreuzstellung - Seitwärtsbewegung (unterstützender Fuß vorne)	Dwitkkoa Sogi	Überkreuzstellung - Vorwärtsbewegung (unterstützender Fuß hinten)																
Apkkoa Sogi	Überkreuzstellung - Seitwärtsbewegung (unterstützender Fuß vorne)																				
Dwitkkoa Sogi	Überkreuzstellung - Vorwärtsbewegung (unterstützender Fuß hinten)																				
<u>1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon):</u>	<p>formenerklärend - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken)</p> <p>Techniken aus den Formen 1 - 4</p>																				

<u>Freikampf (Kyorugi):</u>	<p>Übungen mit Rollenteilung</p> <p>A = offensiv, B = defensiv-passiv oder defensiv-aktiv</p> <p>Übungen mit Aufgabenstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 1 vorzeitig, wobei mehrere vorgegebene Techniken zur Auswahl stehen</li> <li>• 1 x 1 x 1 nachzeitig, gleichzeitig, vorzeitig bei freier Technikwahl</li> </ul> <p>Ziel der Übung ist es, dass der Angreifer lernt, unmittelbar nach seinem Angriff wieder beweglich und verteidigungsbereit zu sein.</p>
<u>Selbstverteidigung (Hosinsul):</u>	<p>Programm wie beim 5. Kup mit freier Abwehr aus allen Distanzen (Würgen am Boden seitlich/von hinten (hinter dem liegenden Opfer sitzend)/rittlings (auf dem Opfer)/Verteidiger auf dem Bauch liegend/rittlings sitzend auf den Armen und Würgen am Hals/fassen am Revers am Boden zwischen den Beinen). Jedoch sollte der Angriff einmal langsam und einmal schnell vorgeführt und gelöst werden.</p> <p>Durch dieses schrittweise Heranführen über den 6. und 7. Kup sowie über die längere Übungszeit dieses Programms (5. und 4. Kup) erreicht der Prüfling eine höhere Sicherheit, welche wiederum eine wichtige Voraussetzung für eine wirkungsvolle SV ist.</p>
<u>Bruchtest (Kyokpa):</u>	1 Technik: Ap Chagi / Dwit Chagi / Sonnal Bakkat Chigi
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung Notwehrparagraph / Rechtsgrundlagen</li> <li>• Welchen Sinn haben „formenerklärenden Übungen“ im 1-Schritt-Kampf?</li> <li>• Was ist eine Strategie bzw. Taktik? (2 Beispiele)</li> <li>• Wettkampfbregeln / Kampfleitergesten</li> <li>• Terminologie der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>

<b>3. Kup</b>	
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken, insbesondere erlernte Formen.
<u>Poomse:</u>	<p>Taeguk Oh-Jang (20 Bewegungen)</p> <p>Die fünfte Form wird durch das Symbol „Son“ des Windes versinnbildlicht, der schnell und kraftvoll ist, dabei aber unsichtbar. Trotz Stürmen und Tornados hat der Wind eigentlich eine gute Bedeutung. Der Wind verteilt die Saat über die Felder und zerstreut dunkle Wolken. Er symbolisiert die Kraft der Zerstörung, und die des Aufbaus. Die Bewegungen umfassen schnelle und plötzliche Richtungswechsel. Der Ellenbogenschlag und die Hammerfaust werden hier eingeführt. Das Prinzip des Windes wird durch die Wischbewegung der Hammerfaust und am Ende beim Gleiten in die Kreuzstellung dargestellt.</p>
<u>Handtechniken:</u>	<p>Angriff</p> <p>Wiederholung der Techniken bis 4. Kup</p> <p>Abwehr</p> <p>Olgul (Jebipum) Han Sonnal Bakkat Gesichtsblock mit Handaußenkante / Makki Schwalbenform Sonnal Godoro Bakkat Makki Handaußenkanteblock mit Unterstüt- zung</p>
<u>1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon):</u>	<p>formenerklärend - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken)</p> <p>Techniken aus den Formen 1 - 5, sowie Übungen, welche zur Taekwondo-SV hin- führen</p>
<u>Freikampf (Kyorugi):</u>	<p>Übungen mit Rollenteilung</p> <p>A = offensiv, B = defensiv-aktiv sowohl „auf der Linie“ als auch mit „Verlassen der Linie“</p> <p>Übungen mit Aufgabenstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 1 nachzeitig, gleichzeitig</li> <li>• Sparring mit einfacher Aufgabenstellung</li> </ul> <p>B verhält sich aktiv im Rahmen der Defensiv-Strategie und soll durch entsprechend unberechenbares Verhalten die Erfolgswahrscheinlichkeit des offensiven A wesentlich einschränken.</p> <p>A wird durch das strategisch-taktische Verhalten von B seinerseits zur Optimierung der Offensiv-Strategie gezwungen. Das heißt zum einen, dass er einen Angriff für B unberechenbar aufbauen muss und zum anderen, dass der Angriff ganzheitlich abgesichert ist (Angriffsvorbereitung, -durchführung und -abschluss). Dadurch kann A zeigen, dass er die Offensiv-Strategie beherrscht.</p>
<u>Selbstverteidigung (Hosinsul):</u>	<p>Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz sowie aus Bodenlage.</p> <p>Bei Bodenlage liegt der Angegriffene am Boden und muss dafür sorgen, dass der Angreifer ihm nicht zu nahe kommt. Es empfiehlt sich, am Boden liegend kickbereit auf den Angreifer zu warten.</p>

<u>Bruchtest (Kyok-pa):</u>	je 1 Hand- und Fußbruchtest 1. Hand: Sonnal Bakkat Chigi / Palkup Chigi 2. Fuß: Dollyo Chagi / Yop Chagi / Twio Ap Chagi
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie muss sich der Angreifer verhalten, wenn sich der Gegner aktiv verteidigen darf?</li> <li>• Welche Folgen ergeben sich für den Angreifer aus der aktiven Verteidigung bzgl. Angriffsaufbau, -durchführung und -abschluss?</li> <li>• Was ist eine Finte? Gemeinsamkeiten / Unterschiede „Finte“ / „Technik“</li> <li>• Worin unterscheiden sich „traditionelle“ und „moderne“ Technikausführungen (z. B. bei traditionellem und modernem 1-Schritt-Kampf)?</li> <li>• Probleme bei Selbstverteidigung in Bodenlage</li> <li>• Terminologie der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>



<b>2. Kup</b>	
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken, insbesondere erlernte Formen.
<u>Poomse:</u>	<p>Taeguk Yuk-Jang (23 Bewegungen)</p> <p>Das Symbol „Kam“ des Wassers kennzeichnet diese Form. Taeguk Yuk-Jang greift die Eigenschaften des Wassers auf: „Schwach überwindet das Starke, Weiches überwindet das Harte“. Wie das Wasser, dass formlos immer bergab fließt und alle Widerstände besiegt, fließen die Bewegungen der Poomse ineinander über. Der Schüler muss die sechste Form flüssig und mit sanfter Zuversicht ausführen, so als ob jede Bewegung eine natürliche Reaktion auf ein Hindernis oder eine Schwierigkeit ist, die es zu überwinden gilt. Die ungewöhnlichen Bewegungen der beiden Drehkicks, die hier zum ersten Mal auftauchen, erinnern daran, dass der Schüler sich - wie das Wasser - in jede Richtung bewegen kann.</p>
<u>Fußtechniken:</u>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Bituro Chagi</span> <span>Außendrehtritt</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Baldabak Pyojok Sewo Chagi</span> <span>Tritt mit senkrechter Fußsohle auf den Punkt</span> </div>
<u>Handtechniken:</u>	<p>Angriff</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Momtong Du Jumok Jechyo Jirugi</span> <span>beide umgedrehten Fäustestoßen zur Körpermitte</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Momtong Murup Ollyo Chigi</span> <span>Knie schlägtaufwärts gegen Solarplexus</span> </div> <p>Abwehr</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Gawi Makki</span> <span>Scherenblock</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Dubon Gawi Makki</span> <span>doppelter Scherenblock</span> </div>
<u>Stellungen:</u>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Bom Sogi</span> <span>Tigerstellung / kleine Rückwärtsstellung</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Hakdari Sogi</span> <span>Kranichbeinstellung</span> </div>
<u>1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon):</u>	<p>formenerklärend - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken)</p> <p>Techniken aus den Formen 1 - 6 sowie Übungen mit einem technisch höheren Schwierigkeitsgrad</p>
<u>Freikampf (Kyorugi):</u>	<p>freies Sparring mit technischen (mit bestimmten Techniken angreifen / kontern) und taktischen Aufgabenstellungen</p> <p>Ziel der Aufgabe</p> <p>Die Aufgabe bleibt durch die Aufgabenstellung im Gegensatz zum sog. „freien Kampf“ in ihrer Komplexität reduziert, daher eher lösbar für den Prüfling sowie besser zu beurteilen durch den Prüfer. In dieser Stufe der Ausbildung sollen nun sowohl Offensiv- als auch Defensiv-Strategie im Rahmen ihrer gesamten Möglichkeiten praktiziert werden.</p>

<u>Selbstverteidi- gung (Hosinsul):</u>	<p>SV-Angriffe mit einem Stock (60-100 cm) bzw. Messer: Stich von oben zum Kopf / Hals / Rumpf von außen nach innen / innen nach außen bzw. diagonal, zum Solarplexus, verdeckter Messerangriff (Messer liegt am Unterarm an und vollführt Schnittbewegung zum Hals)</p> <p>Mögliche Stock-Angriffe</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. von außen / innen zum Rumpf</li> <li>2. von außen / innen zum Kopf</li> <li>3. von außen / innen zum Knie</li> <li>4. von oben direkt zum Kopf</li> <li>5. Stich zum Solar-Plexus</li> </ol> <p>Mögliche Messer-Angriffe</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stich / Schnitt von außen / innen zum Hals - Klinge aufwärts</li> <li>2. Stich / Schnitt von außen / innen zum Rumpf - Klinge aufwärts</li> <li>3. Stich zum Solar-Plexus - Klinge aufwärts</li> <li>4. Stich im Halbkreis von außen zur Schulter - Klinge aufwärts</li> <li>5. Schnitt diagonal von Schulter zur Hüfte beidseitig - Klinge aufwärts</li> <li>6. Stich von oben zum Kopf - Klinge abwärts</li> <li>7. Stich von außen / innen zum Rumpf - Klinge abwärts</li> <li>8. verdeckter Messerangriff (Messer liegt am Unterarm, Schnittbewegung zum Hals - Klinge abwärts)</li> </ol> <p>Angriffe mit einem Messer bzw. Stock stehen im Gegensatz zu den (konstruierten) Anforderungen der vorhergehenden Ausbildungsstufe. Während dort eine SV-Situation dargestellt wurde, in welcher der Angriff unvermeidbar bzw. bereits durchgeführt war, ist der Verteidiger hier gezwungen, den Angriff durch rechtzeitiges Ausweichen in Verbindung mit einer sichernden Abwehrbewegung zu vermeiden. Im Eingang entspricht diese SV-Situation also dem 1-Schritt-Kampf. Somit stellt diese Form des Angriffs in Verbindung mit der jetzt notwendigen Verteidigung innerhalb der Ausbildung eine Hinführung zur SV mit taekwondo-spezifischen Mitteln (Taekwondo-SV) dar.</p>
<u>Bruchtest (Kyokpa):</u>	<p>je 1 Hand- und Fußbruchtest</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hand: Sonnal Bakkat Chigi / Baro o. Bandae Jirugi</li> <li>2. Fuß: Dollyo Chagi / Tora Yop Chagi / Twio Yop Chagi / Dwit Chagi</li> </ol>
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SV-Unterschiede Angriffe wie „Halten und Klammern“ - Messer / Stock?</li> <li>• Wie verändert sich die „Verhältnismäßigkeit der Mittel“ bzgl. der Verteidigung gegen die vorher genannten Angriffsarten?</li> <li>• Welche Möglichkeiten beinhaltet die Defensiv-Strategie?</li> <li>• Warum ist ein Kampf mit „Rollenteilung“ einfacher als der sog. „freie Kampf“?</li> <li>• Wozu dient das sog. „Aufwärmtraining“ und wie würdest Du dies als Trainer gestalten?</li> <li>• Welchen Sinn hat das sog. „Abwärmtraining“ zum Schluss einer Trainingseinheit?</li> <li>• Terminologie der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>

<b>1. Kup</b>							
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken, insbesondere erlernte Formen.						
<u>Poomse:</u>	<p>Taeguk Chil-Jang (25 Bewegungen)</p> <p>Das Symbol „Kan“ dieser Form steht für den Berg. Er drückt durch seine unverrückbare, mächtige Silhouette selbst Festigkeit aus, ist aber durch seine spirituelle Bedeutung auch ein Garant für den festen Bestand des Universums. In allen Kulturen, so auch in der asiatischen, werden Berge gerne als Sitz von Klöstern und Heiligtümern gewählt. In alter Zeit glaubte man, die Berge seien der direkte Sitz der Götter. Der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss, und anhält, wenn dies geboten ist. Der Berg ist beständig, so wie der Schüler es sein muss, wenn er die Techniken in der Tigerstellung beginnt. Die Techniken bei dieser Form werden oft als Mehrfachkombinationen aus einer einzigen Stellung heraus ausgeführt und zeigen, dass ein guter Schüler Balance und Stärke sowohl in der Ruhe als auch in der Bewegung haben muss.</p>						
<u>Fußtechniken:</u>	<table border="0"> <tr> <td>Yop Chaolligi</td><td>Seitwärtsschwung</td></tr> <tr> <td>Dubal Dangsap Ap Chagi</td><td>zweifacher Vorwärtstritt nacheinander im Sprung</td></tr> <tr> <td>Twio Mom (Pandae) Dollyo Chagi</td><td>gesprungener Fersendrehschlag</td></tr> </table>	Yop Chaolligi	Seitwärtsschwung	Dubal Dangsap Ap Chagi	zweifacher Vorwärtstritt nacheinander im Sprung	Twio Mom (Pandae) Dollyo Chagi	gesprungener Fersendrehschlag
Yop Chaolligi	Seitwärtsschwung						
Dubal Dangsap Ap Chagi	zweifacher Vorwärtstritt nacheinander im Sprung						
Twio Mom (Pandae) Dollyo Chagi	gesprungener Fersendrehschlag						
<u>Handtechniken:</u>	<p>Angriff</p> <p>Olgul Jumok Danggyo Tok Baro Chi Ji- ziehender Aufwärtsfauststoß zum Kinnrugi</p> <p>Abwehr</p> <table border="0"> <tr> <td>Santul Makki</td><td>Zweiarmblock, kombinierte Oben- / Unten-Abwehr</td></tr> <tr> <td>Dungjumok Santul Makki</td><td>Abwehr unten, Faustrückenschlag hinten</td></tr> </table>	Santul Makki	Zweiarmblock, kombinierte Oben- / Unten-Abwehr	Dungjumok Santul Makki	Abwehr unten, Faustrückenschlag hinten		
Santul Makki	Zweiarmblock, kombinierte Oben- / Unten-Abwehr						
Dungjumok Santul Makki	Abwehr unten, Faustrückenschlag hinten						
<u>1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon):</u>	<p>formenerklärend - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken)</p> <p>Techniken aus den Formen 1 - 7 sowie freies Programm mit technisch höherem Schwierigkeitsgrad - im Sinne des Vorführungsprogramms für die Prüfung zum 1. Dan</p>						

<u>Freikampf (Kyorugi):</u>	<p>freies Sparring, wobei technisch-taktische Aufgabenstellungen möglich sind</p> <p>Hier handelt es sich um den sog. „freien Kampf“. Dieser kann jedoch - wie es auch im Wettkampf der Fall ist - z. B. zwischen den einzelnen Runden mit technisch-taktischen Aufgaben verbunden werden. So kann man in der Prüfung z. B. 1 Runde frei kämpfen lassen, um dann für die 2. Runde entsprechende technisch-taktische Aufgaben zu stellen und deren Umsetzung zu überprüfen.</p> <p>Das Stellen von technisch-taktischen Aufgaben kann „offen“ oder „verdeckt“ erfolgen. „Offen“ heißt, dass beide Kämpfer die Aufgabe kennen während „verdeckt“ bedeutet, dass jeder Kämpfer nur seine Aufgabe kennt - so wie es auch im Wettkampf der Fall ist. Die Aufgabe kann z. B. darin bestehen, die technisch-taktische Aufgabe des Gegners herauszufinden, diese zum Ende der Runde zu formulieren oder sich innerhalb der Runde auf diese Taktik entsprechend einzustellen (Gegentaktik). Ein derartiges Vorgehen ist innerhalb der Prüfung im Interesse der Ausbildung der Disziplin „Kampf“ sinnvoll. Zu unterscheiden sind jedoch Breiten- und Leistungssportler z. B. in der Aufgabenstellung.</p>
<u>Selbstverteidigung (Hosinsul):</u>	<p>In Raumnot sowie bei Überraschungsangriffen.</p> <p>SV-Situationen in Raumnot</p> <p>Lösungsfindung, bevor Raumnot entsteht. Verteidiger:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. auf dem Rücken liegend</li> <li>2. mit dem Rücken zur Wand</li> <li>3. in der Ecke stehend</li> <li>4. auf /an einem Stuhl / Tisch sitzend</li> </ol> <p>Da in diesen Situationen keine bzw. stark eingeschränkte Ausweichmöglichkeiten bestehen, ist der Verteidiger zur Anwendung von nicht taekwondo-spezifischen Verteidigungsmaßnahmen (siehe SV-Techniken) gezwungen - genauso wie nach „Überraschungsangriffen“.</p> <p>Überraschungsangriffe</p> <p>Sind Situationen, in denen der Angriff nicht rechtzeitig wahrnehmbar ist und daher auch nicht vermieden oder mit taekwondo-spezifischen Maßnahmen beantwortet werden kann. Solche Situationen können im Alltag vorkommen und sind in der Prüfung zu konstruieren, z. B. Angreifer kommt von hinten / der Seite etc. Um die Angriffe trotz des Überraschungsmoments dennoch lösbar zu machen, müssen diese in der Prüfung auf Klammern, Halten, Würgen und Schubsen beschränkt werden.</p>
<u>Bruchtest (Kyorugi):</u>	<p>je 1 Hand- und Fußbruchtest</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hand: Sonnal Dung Chigi / Baro oder Bandae Jirugi</li> <li>2. Fuß: Pandae Dollyo Chagi / Twio Dollyo Chagi / Twio Dwit Chagi</li> </ol>

<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeiten der „Ersten Hilfe“ bei Trainings- und Wettkampfverletzungen?</li> <li>• Welche SV-Möglichkeiten entfallen bei der SV in Raumnot / bei Überraschungsangriffen?</li> <li>• Was ist „Taekwondo-Selbstverteidigung“? / Unterschied zu anderer Selbstverteidigung</li> <li>• Wie kann innerhalb der TKD-SV eine „verhältnismäßige“ Verteidigung aussehen?</li> <li>• Wiederholung Notwehrparagraph / Wettkampfbregeln</li> <li>• Nenne durch den Fachverband gegebene Fortbildungsmöglichkeiten!</li> <li>• Nenne Zusammenhänge zwischen den einzelnen Disziplinen des Taekwondo!</li> <li>• Was besagt der Begriff „Do“? / Trainingsbeispiele, in denen dieses „Do“ enthalten ist</li> <li>• Terminologie der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch</li> </ul>
-----------------	---

## 1. Dan – Meister

<b>1. Dan</b>	
<u>Überprüfung Vorprogramm:</u>	Bisher geprüfte Grundschultechniken, insbesondere erlernte Formen.
<u>Poomse:</u>	<p>Taeguk Pal-Jang (24 Bewegungen)</p> <p>Das achte und letzte Symbol "Kon" der Taeguk steht für die Erde. Die Erde ist die Mutter des Lebens. Sie macht die Fruchtbarkeit und die Schöpfung des Himmels möglich.</p>
<u>1-Schritt-Kampf (Ilbo Taeryon):</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formenorientiert - freies Programm in Angriff und Verteidigung mit technisch anspruchsvollem Schwierigkeitsgrad</li> <li>• formklärend - Techniken aus den Formen 1 - 8 mit höherem Schwierigkeitsgrad</li> </ul>
<u>Freikampf (Kyorugi):</u>	<p>freies Sparring, wobei technisch-taktische Aufgabenstellungen möglich sind</p> <p>Hier handelt es sich um den sog. „freien Kampf“. Dieser kann jedoch wie es auch im Wettkampf der Fall ist, z. B. zwischen den einzelnen Runden mit technisch-taktischen Aufgaben verbunden werden. So kann man in der Prüfung z.B. 1 Runde frei kämpfen lassen, um dann für die 2. Runde entsprechende technisch-taktische Aufgaben zu stellen und deren Umsetzung zu überprüfen.</p> <p>Das Stellen von technisch-taktischen Aufgaben kann „offen“ oder „verdeckt“ erfolgen. „Offen“ heißt, dass beide Kämpfer die Aufgabe kennen während „verdeckt“ bedeutet, dass jeder Kämpfer nur seine Aufgabe kennt - so wie es auch im Wettkampf der Fall ist. Die Aufgabe kann z.B. darin bestehen, die technisch-taktische Aufgabe des Gegners herauszufinden, diese zum Ende der Runde zu formulieren oder sich innerhalb der Runde auf diese Taktik entsprechend einzustellen (Gegentaktik).</p> <p>Ein derartiges Vorgehen ist innerhalb der Prüfung im Interesse der Ausbildung der Disziplin „Kampf“ sinnvoll. Zu unterscheiden sind jedoch Breiten- und Leistungssportler z. B. in der Aufgabenstellung.</p>
<u>Selbstverteidigung (Hosinsul):</u>	freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen (ansatzweise unter Zeitdruck, d. h. gegen mehrere Gegner)
<u>Bruchtest (Kyorupa):</u>	<p>3 Bruchtests mit verschiedenen Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiervon mindestens je eine Hand- und eine Fußtechnik, eine 2er-Kombination muss gezeigt werden.</li> </ul>
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zulassungsvoraussetzungen nur für 1. Dan (nicht für Poom)</li> </ul>

## Poomsae

Die Taeguk-Formen sind das klassische Prüfungsprogramm für alle Taekwondo-Schüler, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Mit dem entsprechenden Fleiß kann jeder sie erlernen, unabhängig von Begabung, Kraft und Kondition. Gefordert werden das Bewegungsgedächtnis, die Koordinationsfähigkeit und die sorgfältige Beherrschung einer Vielzahl verschiedener Techniken.

Vor jeder Prüfung muss eine neue Form erarbeitet werden. So stehen die Taeguk-Formen für den sichtbaren und spürbaren Fortschritt und begleiten die Laufbahn des Taekwondo-Eleven. Mancher Neuling gerät schon beim Erlernen des Taeguk Il-Jang in hoffnungslose Verwirrung, und fragt sich, wie er nur diese heillos komplizierten Bewegungsabläufe erlernen soll, die von den Fortgeschrittenen gefordert werden. Ist er dann selbst soweit, stellt er fest, dass er sich nun auch den Ablauf der höheren Taeguk-Formen relativ mühelos merken kann. Leider haben viele Schüler in diesem Moment das Interesse an den Taeguks schon wieder verloren. Sie haben ihre Leidenschaft für den Wettkampf entdeckt und die Formen sind nur noch lästige Stilübung.

Das ist schade, denn die Taeguk-Formen sind viel mehr als eine willkürliche Anordnung von Techniken. Schon ihr Name spricht für eine tiefere, symbolische Bedeutung. **Tae bedeutet Größe und Guk Ewigkeit.** Als Taeguk bezeichnet man das Yin-Yang Zeichen. Dieses Symbol ist schon seit geraumer Zeit in Europa sehr populär bei all jenen, die sich für die asiatische Denk- und Lebensweise interessieren. Auch viele Taekwondo-Vereine haben es als ihr Logo ausgewählt.

**Yin und Yang versinnbildlicht polare Gegensätze**, wie weiblich und männlich, dunkel und hell, kalt und warm, Erde und Himmel, die sich diametral unterscheiden und sich doch gegenseitig bedingen - ohne Kälte kann es keine Wärme geben, ohne Dunkelheit kein Licht. Irgendwo zwischen den beiden Extremen liegt die Lebenswirklichkeit des Menschen - Yin und Yang ist der Ursprung aller Existenz. Reine Güte und reine Börsartigkeit gibt es nicht, in jedem Menschen sind gut und böse vermischt. **Das Leben ist nicht schwarz und weiß, sondern grau.** Der weiße Punkt in der schwarzen und der schwarze in der weißen Fläche stellt diese Vermischung optisch dar.

So werden Yin und Yang nicht durch eine gerade, starre Linie getrennt, sondern durch eine geschwungene, organische, in der die dynamische Durchdringung der Extreme und der stete Fluss der Elementarkräfte zum Ausdruck kommt. **Die Kreisform deutet an, dass der Ursprung der Dinge ewig ist, ohne Anfang und ohne Ende.**









Die Taeguk-Formen sind also nach dem Zentralmotiv der östlichen Philosophie benannt. So wie in Yin und Yang alle möglichen Seinsformen enthalten sind, so sind auch die Taeguks ein Mikrokosmos, in dem alle Grundprinzipien des Taekwondo vorhanden sind.

Auch dass es gerade acht Taeguks gibt, ist kein Zufall. Im I Ging (korean. Juyok), dem Buch der Wandlungen, einem der ältesten philosophischen Werke Asiens wird das Taeguk-Zeichen durch acht Trigramme ergänzt, die aus ungebrochenen (männlichen) und gebrochenen (weiblichen) Linien bestehen - diese Trigramme sind also unterschiedliche Zusammensetzungen von Yin und Yang. Jedem Trigramm sind Symbole und Eigenschaften zugeordnet. Die acht Trigramme können ihrerseits zu 64 Hexagrammen kombiniert werden, mit denen sich - laut I Ging - alle menschlichen Gegebenheiten beschreiben lassen. Das Symbol des Yin und Yang mit den umgebenden Trigrammen ist damit eine Art asiatischer Weltformel.

Die Übereinstimmung zwischen den Taeguk-Formen und den acht Trigrammen zeigt sich auch optisch. Obwohl die unterschiedlichsten Arm- und Beintechniken zum Einsatz kommen, haben alle Taeguks dasselbe Lauf-Schema: drei Bahnen waagrecht zur Ausgangsposition, die den drei Balken der Trigramme entsprechen, verbunden durch eine senkrechte Bahn.

Obwohl Taeguk Il-Jang bis Pal-Jang lediglich erste bis achte Trainingsform bedeutet, steht dahinter ein umfangreiches philosophisches Konzept. Jede Form verkörpert nicht nur eine Abfolge von Techniken in wachsenden Schwierigkeitsgraden, sondern korrespondiert auch mit einem der acht Trigramme und seiner Symbolik.

### Hier ein Überblick der Taeguk-Formen

	Trigramm	Form	Bild	Bedeutung
1		Taeguk Il-Jang	der Himmel	Schöpferkraft, Stärke
2		Taeguk Ih-Jang	der See	Freude, Heiterkeit
3		Taeguk Sam-Jang	das Feuer	Begeisterung
4		Taeguk Sa-Jang	der Donner	Wachstum, Bewegung
5		Taeguk Oh-Jang	der Wind	Sanftmut, Eindringlichkeit
6		Taeguk Yuk-Jang	das Wasser	Tiefe, Gefahr
7		Taeguk Chil-Jang	der Berg	Ruhe, Festigkeit
8		Taeguk Pal-Jang	die Erde	Hingabe

Für die einzelnen Taeguks bedeutet dies:

#### Taeguk Il-Jang

Das Trigramm der ersten Form besteht aus drei ungebrochenen, männlichen Linien. Es steht für reines Yin und wird durch den Himmel und das Licht symbolisiert. Im I-Ging wird dem Himmel die Zeugungskraft zugeschrieben, im Gegensatz zur empfangenden Erde. Allgemeiner steht der Himmel für die Schöpfung und den Anfang des Seins. So ist auch der Taeguk Il-Jang der Anfang und die Quelle aller weiteren Entwicklungen im Taekwondo. Die Form sollte mit kraftvoller Frische in dem Bewusstsein ausgeführt werden, dass man etwas Neues beginnt.

#### Taeguk Ih-Jang

Das Symbol des Taeguk Ih-Jang ist der See. Er steht für Freude und Heiterkeit. Ein heiterer Mensch ist nicht von äußeren Impulsen abhängig, sondern besitzt eigenständige, innere Kraft. Seine Stimmung ist ruhig und ausgeglichen. Die Bewegungen der zweiten Form sollen deshalb entspannt und flüssig durchgeführt werden, dabei aber fest und kraftvoll. Der Taeguk Ih-Jang umfasst komplizierte Stellungswechsel, um dem Schüler zu größerer Balance zu verhelfen.

#### Taeguk Sam-Jang

Die dritte Form entspricht dem Bild des Feuers. Die Techniken dieser Form müssen mit Eifer und Enthusiasmus ausgeführt werden. Wie beim Flackern einer Flamme variieren die Bewegungen mit Sam-Jang



mit Energieausbrüchen zwischen schnelleren und langsameren Bewegungen. So folgen z. B. auf die Ap-Chagis sofort schnellere Doppelfauststöße.

### **Taeguk Sa-Jang**

Die Bewegungen des Taeguk Sa-Jang stellen einen erheblichen Fortschritt gegenüber den ersten drei Formen dar. So entsprechen sie dem Symbol des Donners. Der Donner steht für Neubeginn und Bewegung, aber auch für Kraft und Macht. Das Prinzip des Donners kommt in den kräftigen Stellungen mit selbstbewussten Block- und Schlagbewegungen zum Ausdruck. Wie der Donner Regen mit sich bringt und so die Luft bei einem Gewitter bereinigt, so beginnt der Taeguk Sa-Jang dem Schüler das richtige Verständnis der Taekwondo-Techniken zu vermitteln.

### **Taeguk Oh-Jang**

Die fünfte Form wird durch den Wind versinnbildlicht, der schnell und kraftvoll ist, dabei aber unsichtbar. Die Bewegungen umfassen schnelle und plötzliche Richtungswechsel. Der Ellbogenschlag und Hammerfaust werden hier eingeführt. Das Prinzip des Windes wird durch die Wischbewegung der Hammerfaust und am Ende der Form beim Sprung in die Kreuzstellung dargestellt.

### **Taeguk Yuk-Jang**

Der Taeguk Yuk-Jang greift die Eigenschaften des Wassers auf: „Schwaches überwindet das Starke, Weiches überwindet das Harte“. Wie das Wasser formlos ist und alle Widerstände besiegt, so muss der Schüler die sechste Form flüssig und mit sanfter Zuversicht ausführen, so als ob jede Bewegung eine natürliche Reaktion auf ein Hindernis oder eine Schwierigkeit ist, die überwunden werden soll. Die ungewöhnlichen Bewegungen der beiden Drehkicks, die hier zum ersten Mal auftauchen, erinnern daran, dass der Schüler sich, wie das Wasser, ohne Zögern in jede Richtung bewegen kann.

### **Taeguk Chil-Jang**

Das Bild der siebten Form ist der Berg. In allen Kulturen, so auch in der asiatischen, werden Berge gerne als Sitz von Klöstern und Heiligtümern gewählt. In alter Zeit glaubte man, die Berge seien der direkte Sitz der Götter oder doch wenigstens eines speziellen Berggottes. Der Berg drückt deshalb durch seine unverrückbare, mächtige Silhouette selbst Festigkeit aus, ist aber durch seine spirituelle Bedeutung auch ein Garant für den festen Bestand des Universums. Der Berg ist beständig, so wie es der Schüler sein muss, wenn er die Techniken in der Tigerstellung beginnt. Die Techniken bei dieser Form werden oft als Mehrfachkombinationen aus einer einzigen Stellung heraus ausgeführt und zeigen so, dass ein guter Schüler Balance und Stärke sowohl in der Ruhe als auch in der Bewegung haben muss.

### **Taeguk Pal-Jang**

Das Trigramm des Taeguk Pal-Jang besteht aus drei durchbrochenen, weiblichen Linien. Es steht für reines Yang, das durch die Erde symbolisiert wird. Im Buch der Wandlungen steht die Erde für empfangende Hingabe. Die Erde nimmt die kreative Kraft des Himmels auf und wird zum Ursprung des Lebens. Ebenso greift der Taeguk Pal-Jang alles bisher Gelernte auf und ist gleichzeitig die Grundlage, auf der die Formen der Dan-Grade aufbauen.

## Schrittkampf-Empfehlungen

### Ausgangssituation:

Apkubi-sogi mit Faustangriff zum Kopf (Olgul-bandae-jirugi) abwechselnd mit rechter und linker Auslage/Faust (*Empfehlungen setzen Angriff mit rechter Faust voraus; für Angriff mit Fauststoß links folglich alle Techniken seitenverkehrt*).

### formenorientiert

1. mit Juchum-sogi (Reiterstellung) nach links ausweichen, rechter Arm Bakkat-makki (Mitteblock von innen nach außen), Momtomg-dubon-jirugi (Doppel-fauststoß zum Körper)
2. mit Juchum-sogi (Reiterstellung) nach rechts ausweichen, linker Arm Bakkat-makki (Mitteblock von innen nach außen), Konter mit Momtomg-dubon-jirugi (Doppelfauststoß zum Körper) und Olgul-jirugi (Fauststoß zum Kopf)
3. mit Juchum-sogi (Reiterstellung) nach rechts ausweichen, linker Arm Sonnal-bakkat-makki (Mitteblock mit Handkante von innen nach außen), danach sofort Handgelenk fassen und zum eigenen Körper heranziehen, mit rechtem Ellenbogen Palgup-an-chigi (Ellenbogenstoß zum Kopf)
4. mit Juchum-sogi (Reiterstellung) nach rechts ausweichen, linker Arm Sonnal-bakkat-makki (Mitteblock mit Handkante von innen nach außen), mit rechter Hand Sonnal-mok-chigi (Handkantenschlag zum Hals)
5. mit Juchum-sogi (Reiterstellung) nach links ausweichen, rechter Arm Sonnal-bakkat-makki (Mitteblock mit Handkante von innen nach außen), danach sofort Handgelenk umfassen und festhalten, mit rechtem Bein Dollyo-chagi (Halbkreistritt) zum Bauch
6. mit rechtem Bein An-olligi (Fußschwung von außen nach innen) angreifende Faust blocken, danach ohne ansetzen mit dem selben Bein Yop-chagi (Seit-wärtstritt) zum Bauch
7. stehen bleiben, mit linker Hand angreifende Faust nach nach oben weglenken, mit rechtem Bein Ap-chagi (Vorwärtstritt)
8. mit rechts Dwitkubi-sogi (Rückwärtsstellung), linker Arm (Sonnal-) bakkat-makki (Mitteblock von innen nach außen alternativ mit Faust/Handkante), mit rechts Apkubi-sogi vorgehen und mit rechts Kaljabi (Schlag mit Zeigefinger-Daumen-Spanne zum Hals)
9. mit links Dwitkubi-sogi (Rückwärtsstellung), rechter Arm Sonnal-yop-makki (Seitblock), Handgelenk festhalten, mit rechtem Bein Yop-chagi (Seitwärtstritt)
10. Kampfstellung, mit rechtem Bein An-olligi (Fußschwung von außen nach innen) , mit links Dwi-dollyo-chagi/Twio-ligi (Rückwärts-Drehschlag)
11. mit Juchum-sogi (Reiterstellung) nach links ausweichen, rechter Arm An-makki (Mitteblock von außen nach innen), um die eigene Achse nach links drehen, mit linkem Ellenbogen Palgup-olgul-chigi (Ellenbogenschlag zum Kopf)
12. links diagonal nach vorne springen, mit rechtem Bein Twio-dollyo-chagi (ge-sprungener Halbkreistritt)
13. rechts zurück in Apgubi-sogi, mit links Han-sonnal-bakkat-makki, mit links Ap-chagi, dann rechts Dollyo-chagi -> Yop-chagi (ohne absetzen)
14. mit Juchum-sogi rechts (nach innen) ausweichen, mit links Han-sonnal-bakkat-makki, zurückspringen und links Twio-ap-chagi -> kurz Kampfstellung und rechts Twio-pandae-dollyo-chagi
15. mit rechts zurückgehen in Dwitgubi-sogi, mit links Godoro-sonnal-bakkat-makki, mit rechts Dollyo-chagi (am Standbein absetzen) und links Pandae-dollyo-chagi
16. mit rechts zurückgehen in Apgubi-sogi, linke Hand Han-sonnal-bakkat-makki, mit rechtem Apgubi-sogi in den Gegner hineingehen und rechte Faust Dungjumok-ap-chigi=
17. mit rechts zurück in Dwitgubi-sogi, mit rechts An-olligi und mit links Pandae-dollyo-chagi

18. mit rechts zurückgehen in Apgubi-sogi, linke Hand Han-sonnal-bakkat-makki, mit linkem Bein Ap-chagi (am Standbein absetzen) und rechts Tora-yop-chagi
19. mit rechts zurückgehen in Dwitgubi-sogi, linke Hand Godoro-sonnal-bakkat-makki, mit rechtem Bein Dubon-dollyo-chagi [1x momtong/1x olgul] (am Standbein absetzen) und links Tora-yop-chagi
20. *(Angriff mit Arae-dollyo-chagi)*  
mit rechts zurückgehen in Dwitgubi-sogi, linke Hand Godoro-sonnal-arae-makki, mit rechts Dollyo-chagi (am Standbein absetzen) und links Pandae-dollyo-chagi
21. mit rechts zurückgehen in Kampfstellung, als Verteidigung mit rechts An-olligi mit links Pandae-dollyo-chagi und mit rechts Dollyo-chagi
22. mit Juchum-sogi rechts (nach innen) ausweichen, mit links Han-sonnal-bakkat-makki, Handgelenk fassen Gegner heranziehen mit rechts Palkup-an-chigi (richtig durchziehen), Ellenbogen wieder zurückziehen und wieder rechts Palkup-yop-chigi
23. mit rechts zurückgehen in Dwitgubi-sogi, mit links Momtong-an-makki, Handgelenk fassen Gegner heranziehen mit links Yop-chagi, (Handgelenk wieder loslassen, links über Rücken drehen) und rechts Tora-yop-chagi
24. mit rechts Dwitgubi-sogi, links Godoro-sonnal-bakkat-makki, rechts nach vorn springen und Twio-dollyo-chagi
25. mit Juchum-sogi links (nach außen) ausweichen, mit rechts Han-sonnal-bakkat-makki, Handgelenk fassen Gegner heranziehen mit rechts Dollyo-chagi (Gegner beugt Oberkörper vor) und links Naeryo-chagi
26. mit Juchum-sogi links (nach außen) ausweichen, rechter Arm Momtong-an-makki, rechts drehen und mit rechtem Arm Palkup-olgul-chigi, nun links drehen und mit links Tora-yop-chagi
27. *(Angriff mit Arae-dollyo-chagi)*  
mit rechts zurückgehen in Ap-sogi, mit links Arae-makki, mit rechts Olgul-ap-chagi und mit links Dwit-chagi

### **formenorientiert (erhöhter Schwierigkeitsgrad)**

1. rechtes Bein zurück in Abgubi-sogi, linke Hand Ollyo-makki, linkes Bein Twio-ap-chagi, Trittbein vorne absetzen gleichzeitig linker Arm Palkup-an-chigi Hand, linke Faust Dungjumok-ap-chigi, danach mit rechts Momtong-baro-jirugi
2. mit rechts zurückgehen Kampfstellung, rechtes Bein An-olligi, danach Fuß halten und Yop-chagi, Bein absetzen, danach mit linkem Bein Twio-pandae-dollyo-chagi
3. mit rechts zurück in Bom-sogi, rechte Hand Batangson-an-makki, mit links beginnend Dubaldang-sang-ap-chagi, mit rechts beginnend Momtong-dubon-jirugi
4. mit rechts zurück in Dwitgubi-sogi, linke Hand Han-sonnal-bakkat-makki, rechtes Bein Dubon-yop-chagi (1x momtong/1x olgul), abschließend mit links Pandae-dollyo-chagi
5. mit rechts zurück in Dwitgubi-sogi, linke Hand Kumgang-momtong-makki, mit links Kopf greifen/mit rechter Faust Jechyo-tok-jirugi, zurückspringen mit rechts Twio-ap-chagi

### **formerklärend (erhöhter Schwierigkeitsgrad)**

1. *(Koryo)* mit rechts zurück in Dwitgubi-sogi, linker Arm Godoro-sonnal-bakkat-makki, hinteres Bein (rechts) Dubon-yop-chagi (1x momtong/1x olgul), rechtes Bein absetzen in Apgubi-sogi/gleichzeitig rechte Hand Sonnal-bakkat-chigi, mit links Momtong-baro-jirugi
2. *(Illyo)* mit rechts zurück in Dwitgubi-sogi, linker Arm Godoro-sonnal-bakkat-makki, linkes Bein Ap-chagi, Kickbein an Standbein heranziehen und mit rechts Twio-yop-chagi
3. *(Pal-Chang)* mit rechts zurückgehen in Dwitgubi-sogi, linker Arm Godoro-bakkat-makki, mit linkem Bein Twio-ap-chagi, mit linkem Arm Palkup-an-chigi, danach mit links Dungjumok-ap-chigi

4. (*Chil-Chang*) mit rechts zurückgehen in Dwtgubi-sogi, linker Arm Godoro-sonnal-bakkat-makki, rechten Fuß heranziehen und mit links Dungjumok-yop-chigi, vordere Hand öffnen und Twio-an-olligi (hochgesprungen), zurückgehen in Kampfstellung
5. (*Oh-Chang*) gegnerischer Fußangriff - mit rechts zurückgehen in Apgubi-sogi, linker Arm Arae-makki, linker Fuß Twio-ap-chagi, nach vorne springen in Dwtkkoa-sogi und mit links Dungjumok-ap-chigi, zurückgehen in Kampfstellung

## Notwehr

...

## DTU-Selbstverteidigungskonzept

### Angriffskatalog und Verteidigungsvorschläge für Prüfungen bis zum 1. Dan

#### 8. Kup

##### **Heranführen an den Bereich Selbstverteidigung (Hosinsul) Ausweich- und Angriffsübungen aus der langen und mittleren Distanz.**

Ausweichmanöver mit Eigensicherung gegen Angriffe mit Vorwärtsfußtritt und Fauststoß und einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention

→ Fallen nach links, rechts und nach hinten

#### 7. Kup

##### **Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention - der Prüfling fällt unter Kontrolle und mit Hilfe des Partners zu Boden**

1. Fassen des Handgelenks (gleiche Seite / gegenüber)

###### Verteidigung:

Die umklammerte Hand horizontal zum eigenen Bauch in einer Drehbewegung zurückziehen. Mit der nun freigewordenen Hand direkt seitlich zum Hals/Kopf schlagen. Am Nacken fassen und mit Kniestoß kampfunfähig machen.

2. Fassen des Handgelenks (diagonal)

###### Verteidigung:

Bein auf den Angreifer zu bewegen und etwa 45° seitlich absetzen. Dann den festgehaltenen Arm mit Handgelenk drehen und mit der freien Hand die Angreiferhand wegschlagen (Scharniergelenk). Nachsetzen mit einem Doppelfaustschlag zum Kopf und Körper. Abschluss mit einem Seitkick zum Knie.

3. Fassen beider Handgelenke

###### Verteidigung:

Fußtritt mit rechtem Fuß. Rechter Fuß macht Stepp zurück, dabei befreit sich die rechte Hand mit einer Drehung nach außen. Dann schlägt die rechte Hand die linke Hand frei. Es folgt ein Hammerfaustschlag zum Kopf oder Hals. Kniestoß zum Solar Plexus.

4. Fassen am Revers mit gestrecktem Arm

###### Verteidigung:

Diagonal mit der Hand von oben auf die Hand des Angreifers fassen und einen Armstreckhebel oder Außenfußwurf ansetzen.

5. Fassen am Revers mit angewinkeltem Arm

###### Verteidigung:

Außenfußwurf - Bein diagonal hinter das Bein des Angreifers bringen und nach hinten durchziehen.

#### 6. Kup

##### **Selbstverteidigung aus der Nahdistanz sowie Konter aus der Nahdistanz gegen Angriffe aus langer u. mittlerer Distanz**

1. Fassen der Schultern mit gestreckten Armen

###### Verteidigung:

Armstreckhebel (über die Arme greifen und in die Außenhandkante greifen), dann Arm zurückdrehen und mit dem eigenen Bein sperren.

## 2. Fassen der Schultern mit angewinkelten Armen

Verteidigung:

Außenfußwurf

## 3. Festhalten der Hände von hinten

Verteidigung:

Rückwärts nachgeben und den Körper zum Angreifer drehen. Den vor dem Körper befindlichen Arm horizontal aus dem Griff ziehen und Handkantenschlag zum Kopf oder Körper.

## 4. Festhalten der Ärmel von hinten

Verteidigung:

Seitwärtsstellung nach rechts. Große Kreisbewegung mit beiden Armen zur Seite, Hinter den Arm des Angreifers stellen und Armstreckhebel durchführen.

## 5. Ziehen am Kragen von hinten

Verteidigung:

Schritt vor mit rechts, umdrehen und dabei Faustschlag zum Solar Plexus, Schocktechnik (Fußtritt) und Außenfußwurf,

## 5. Kup

### Selbstverteidigung aus der Nahdistanz

## 1. Ziehen an den Haaren von vorne

Verteidigung:

Mit den eigenen Händen auf die Angreiferhand drücken, um den Zug zu nehmen. Ablenken durch Tritt ans Schienbein, plötzlich zurückgehen, dabei den Kopf in einer Nickbewegung nach unten führen.

## 2. Ziehen an den Haaren von hinten

Verteidigung:

Durch Drücken der eigenen Hände auf die Angreiferhände den Druck mindern, unter dem Angreiferarm durchtauchen und den Arm auf den Rücken drehen.

## 3. Umklammern von vorne unter den Armen

Verteidigung:

Stampftritt zum Spannfuß, Handkantenschlag zur unteren Rippe. Presslufts Schlag auf die Ohren, Genickdrehhebel und Außenfußwurf.

## 4. Umklammern von vorne über den Armen

Verteidigung:

Tritt auf den Spannfuß, Kopfstoß in das Gesicht des Angreifers. Mit den Daumen etwas wegdrücken in der Hüfte des Angreifers (Abstand schaffen), Kniestoß in die Genitalien bzw. Bauch und Außenfußwurf.

## 5. Schwitzkasten von der Seite

Verteidigung:

Kneifen in den Oberschenkel. Dann von hinten in die Haare greifen und den Kopf nach hinten ziehen (bzw. unter der Nase nach hinten schieben). Es folgen mehrere Faustschläge bzw. Schläge mit dem Handballen.

## 4. Kup

### Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz

## 1. Würgen von vorne mit einer Hand

Verteidigung:

Mit dem eigenen 90 Grad gebeugten Unterarm so gegen den Angreiferarm schlagen, dass er zur

Seite abgewehrt wird, Faustschlag zur Schläfe und zum Solar Plexus.

*Achtung:* Nur dort hinschlagen, wo der Schwachpunkt, also die Daumenseite ist.

2. Würgen von vorne beidhändig

Verteidigung:

Schocktechnik mit der Handkante zum Hals oder mit der Faust zum Solar Plexus. Linkes Bein weicht zurück; mit dem rechten, angewinkelten Unterarm zwischen beiden angreifenden Händen hindurch mit 45 Grad-Winkel nach hinten schlagen (Sicheln), Faustschlag zum Kopf.

3. Würgen von hinten beidhändig

Verteidigung:

Linkes Bein geht einen Schritt vor. Mit der rechten Hand unten durchtauchen und dann mit Schwung oben über beide Arme schlagen. Anschließend folgt ein Fastrückenschlag zum Kopf.

4. Umklammern von hinten unter den Armen

Verteidigung:

Schock durch Tritt auf den Spannfuß. Mit den Knöcheln auf den Handrücken schlagen oder rubbeln. Angreiferbein zwischen den eigenen Beinen, nach einem Tritt auf den Spannfuß, greifen und ruckartig hochziehen.

5. Umklammern von hinten über den Armen

Verteidigung:

Schock durch Zurücknicken und Tritt auf den Spannfuß. Die Hüfte zur Seite bewegen, Bein hinter den Gegner stellen, danach den Ellenbogen mehrfach aus gebückter Stellung von unten senkrecht nach oben zwischen die Beine schlagen („Geld aufheben“), nach hinten durchtauchen. Es folgt ein Armhebel oder Fußwurf.

### 3. Kup

#### Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz sowie aus der Bodenlage

1. Würgen von hinten mit dem Unterarm

Verteidigung:

Linke Hand greift nach oben zur Hand des Angreifers. Rechte Hand greift unter den Ellenbogen des Angreifers. Links zieht nach unten, rechts drückt nach oben. Unter der Achsel durchtauchen und Hand auf den Rücken drehen. Nicht loslassen! Kavaliersgriff.

2. Doppelnelson aufrechte Stellung

Verteidigung:

Fußtritt auf den Spannfuß, beide Hände senkrecht nach oben strecken und Körper ruckartig nach unten fallen lassen. Wichtig: sich beim Fallen mit den eigenen Händen in den Angreiferarmen einhängen (verringert den Aufprall) und sofort Fußtritte nachbringen.

3. Doppelnelson niedergedrückte Stellung

Verteidigung:

Mit der Hand zwischen die Angreiferbeine schlagen und mittels Fingerhebel die Finger nach außen ziehen.

4. Fauststoß bzw. Schwinger oder Ohrfeige zum Kopf

Verteidigung:

Mit einem Bein in die offene Seite des Angreifers gehen und mit der vorderen Hand Schlag zum Gesicht gleichzeitig mit der hinteren Hand Abwehr des Angreiferarmes. Jetzt Kniestoß zum Körper.

5. Ellbogenschlag zum Gesicht

Verteidigung:

Mit der gegenüberliegenden Seite Schutzblock vor dem Kopf. Mit dem anderen Arm von innen nach



außen (Bakkat-Bewegung) Ellbogen des Angreifers wegschieben und Konter zum Gesicht (Hubat-Prinzip).

### **Selbstverteidigung in Bodenlage:**

#### **1. Würgen in Bodenlage von der Seite**

##### Verteidigung:

a. Handspieß zum Hals, dann Beinschere. Rechtes Bein in die Seite des Angreifers anziehen, linkes Bein mit Schwung gestreckt von außen zum Hals schlagen und auf den Boden ziehen. Nachschlagen oder Halter anbringen.

oder

b. Hände sprengen (gemeinsam oder einzeln), Kopf auffangen, Genickdrehhebel.

#### **2. Würgen in Bodenlage rittlings**

##### Verteidigung:

Schocktechnik durch Doppelfauststoß auf die kurzen Rippen/Solar Plexus, Hände sprengen (gemeinsam oder einzeln), Kopf auffangen und Genickdrehhebel.

#### **3. Würgen in Bodenlage zwischen den Beinen**

##### Verteidigung:

Beine mittels Beinschere wegziehen und Genickhebel ansetzen, Handtechniken.

#### **4. Würgen in Bodenlage von hinten**

##### Verteidigung:

Schocktechnik durch Fauststoß in Genitalbereich und Genickdrehhebel ansetzen.

## **2. Kup**

### **Abwehr gegen Angriffe mit Stock und Messer**

#### **Angriffszonen**

Für die Verteidigung gegen Stock und Messer gehen wir von folgenden Angriffszonen aus:

#### **1. Stock von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals**

##### Verteidigung:

Schritt nach innen und mit der hinteren Hand Block (Sonnal Bakkat Makki) gegen den Unterarm und gleichzeitig Schlag mit dem Handballen zum Gesicht.

Die hintere Hand geht von oben eng um den Arm des Angreifers und dreht den Arm, sodass dieser mit der Unterseite nach oben zeigt. Die vordere Hand wird zurück-gezogen und der Unterarm schlägt auf den eingeklemmten Arm des Angreifers. Verteidigung wird fortgesetzt mit Schlag zum Kopf und anschließenden Kniestoß und geeignetem Abschluss.

#### **2. Stock von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals**

##### Verteidigung:

Schritt nach außen mit der hinteren Hand Block gegen den Unterarm und gleichzeitig Schlag mit dem Handballen zum Gesicht. Die vordere Hand rutscht auf dem Arm des Angreifers auf der Oberseite zum Handgelenk zurück und dreht von innen nach außen um den Arm wodurch die Entwaffnung stattfindet. Dieselbe Bewegung noch einmal durchführen und den Angreifer in den Armstreckhebel oder Kreuzfesselgriff nehmen.

#### **3. Stock wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)**

##### Verteidigung:

Wie Angriff 1, nur dass der Block zunächst in der unteren Stufe erfolgt.

## 4. Stock wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)

Verteidigung:

Wie Angriff 2, nur dass der Block zunächst in der unteren Stufe erfolgt.

## 5. Stock gerader Stoß zum Bauch

Verteidigung:

Schritt zurück und mit der hinteren Hand den Stock zur Innenseite weglenken, gleichzeitig mit der vorderen Hand den Einstieg wie bei Angriff 2.

## 6. Stock Schlag von oben zum Kopf

Verteidigung:

Wie Angriff 1, nur dass der Block zunächst in der oberen Stufe erfolgt.

**1. Kup****Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot sowie Abwehr von Überraschungsangriffen****1. Dan****Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen**

Die nachfolgenden Beschreibungen gehen jeweils von einem rechts geführten Angriff aus.

**Angriffszonen**

Für die Verteidigung gegen Stock und Messer gehen wir von folgenden Angriffszonen aus:

**Messer**

- Stiche: Das Messer liegt in der Hand mit nach oben gerichteter Klinge
  - Angriff 1: von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals
  - Angriff 2: von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals
  - Angriff 3: wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)
  - Angriff 4: wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)
  - Angriff 5: gerader Stoß zum Bauch
  - Angriff 6: Stich von unten nach oben zum Unterbauch
  - Angriff 7: Stich von oben nach unten zum Hals
- Schneidbewegungen: Das Messer liegt in der Hand mit nach oben gerichteter Klinge
  - Angriff 1: von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals
  - Angriff 2: von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals
  - Angriff 3: wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)
  - Angriff 4: wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)

Das Messer liegt in der Hand mit nach unten gerichteter Klinge  
 Angriff 1: Stich von oben nach unten zum Hals  
 Angriff 2: Stich von außen nach innen zum Hals  
 Angriff 3: Stich von innen nach außen zum Hals

## 1. Variante:

Das Messer liegt in der Hand mit nach oben gerichteter Klinge ☞ Stiche  
 Angriff 1: von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals  
 Verteidigung:

Angriff 2: von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals  
 Verteidigung:

Angriff 3: wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)  
 Verteidigung:

Angriff 4: wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)  
 Verteidigung:

Angriff 5: gerader Stoß zum Bauch  
 Verteidigung:

Angriff 6: Stich von unten nach oben zum Unterbauch Verteidigung:

Angriff 7: Stich von oben nach unten zum Hals Verteidigung:

Das Messer liegt in der Hand mit nach oben gerichteter Klinge → Schneidbewegungen Angriff 1: von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals Verteidigung:

Angriff 2: von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals Verteidigung:

Angriff 3: wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) Verteidigung:

Angriff 4: wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) Verteidigung:

Das Messer liegt in der Hand mit nach unten gerichteter Klinge Angriff 1: Stich von oben nach unten zum Hals Verteidigung:

Angriff 2: Stich von außen nach innen zum Hals Verteidigung:

Angriff 3: Stich von innen nach außen zum Hals Verteidigung:

Angriff 2: Stock von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals Verteidigung: Angriff 3: wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) Verteidigung: wie Angriff 1, nur dass der Block zunächst in der unteren Stufe erfolgt. Angriff 4: wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) Verteidigung: wie Angriff 2, nur dass der Block zunächst in der unteren Stufe erfolgt. Angriff 5: gerader Stoß zum Bauch Verteidigung: Schritt zurück und mit der hinteren Hand den Stock zur Innenseite wegleiten, gleichzeitig mit der vorderen Hand den Einstieg wie beim Angriff 2. Angriff 6: Schlag von oben zum Kopf Verteidigung: wie Angriff 1, nur dass der Block zunächst in der oberen Stufe erfolgt. H. 1 Dan Die nachfolgenden Beschreibungen gehen jeweils von einem rechts geführten Angriff aus. Messerangriffe: Das Messer liegt in der Hand mit nach oben gerichteter Klinge → Stiche Angriff 1: von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals Verteidigung: Diagonal mit dem rechten Handrücken den Angriff aufnehmen und in einer kreisförmigen Bewegung nach innen, unten weiterleiten. Den Arm unter Zuhilfenahme des Ellbogens in einen Kipphandhebel bringen und anschließend durch Griff entgegen der Bewegungsrichtung entwaffnen und zu Boden bringen.

Angriff 2: von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals Verteidigung: Mit der rechten Hand blocken und gleich mit der linken das Handgelenk des Angreifers fassen anschließend direkt mit dem rechten Ellbogen in einen Kipphandhebel bringen dabei durch Griff entgegen der Bewegungsrichtung entwaffnen und zu Boden bringen. Angriff 3: wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) Verteidigung: Zunächst mit der linken Hand blocken/schützen und dann weiter, wie bei Angriff 1. Angriff 4: wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) Verteidigung: wie bei Angriff 2. Angriff 5: gerader Stoß zum Bauch Verteidigung: Mit der linken und gleich anschließend mit der rechten Hand horizontal den Arm des Angreifers nach innen ableiten; jetzt weiter wie bei Angriff 2. Angriff 6: Stich von unten nach oben zum Unterbauch Verteidigung: Zunächst mit der linken Hand blocken/schützen und dann mit der rechten Hand zusätzlich greifen und in einer kreisförmigen Bewegung in den Armstreckhebel bringen. Angriff 7: Stich von oben nach unten zum Hals Verteidigung: wie Angriff 1 b) Das Messer liegt in der Hand mit nach oben gerichteter Klinge → Schneidbewegungen Angriff 1: von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals Verteidigung: Block mit der linken Hand - dann diagonal mit dem rechten Handrücken den Angriff aufnehmen und in einer kreisförmigen Bewegung nach innen, unten weiterleiten. Den Arm unter Zuhilfenahme des Ellbogens in einen Kipphandhebel bringen und anschließend durch Griff entgegen der Bewegungsrichtung entwaffnen und zu Boden bringen. Angriff 2: von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals Verteidigung: Mit der rechten Hand blocken und gleich mit der linken das Handgelenk des Angreifers fassen anschließend direkt mit dem rechten Ellbogen in einen Kipphandhebel bringen dabei durch Griff entgegen der Bewegungsrichtung entwaffnen und zu Boden bringen. Angriff 3: wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) Verteidigung: wie Angriff 1. Angriff 4: wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) Verteidigung: wie Angriff 2.

c) Das Messer liegt in der Hand mit nach unten gerichteter Klinge Angriff :1 Stich von oben nach unten zum Hals Verteidigung: Nach außen ausweichen und mit der rechten Hand den Arm des Angreifers nach unten in einer kreisförmigen Bewegung weiterleiten. Ggf. in einen Armstreckhebel bringen. Angriff 2: Stich von außen nach innen zum Hals Verteidigung: Linke Hand „blockt“ den rechten Arm des Angreifers und führt den Arm in einer kreisförmigen Bewegung nach innen. Dadurch wird der Angreifer entwaffnet. Gleichzeitig mit der rechten Hand einen Schlag mit der Handkante zum Hals ausführen. Unter dem „Messerarm durchgreifen und Unterarm greifen. Abschluss mit einem Schultergelenkhebel. Angriff 3: Stich von innen nach außen zum Hals Verteidigung: Doppelblock mit den Unterarmen. Mit der linken Hand ins Gesicht schlagen. Anschließend bzw. gleichzeitig mit dem Knie in den Rücken stoßen.

## Richtig Atmen

Dass Atmen ganz wichtig ist, wird den meisten Taekwondo-Schülern schon am Anfang Ihrer Trainingslaufbahn vermittelt. Sie sollen aus dem Bauch atmen und im richtigen Moment laute Kampfschreie ausstoßen. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, klappt das auch. Aber das Atmen ist ja nur ein kleiner Teil des Trainings und es gibt viele andere Bereiche, die auch Aufmerksamkeit fordern. Dann ist die Bauchatmung schnell wieder vergessen und der Atem wandert nach oben, in die Brust.

Denn unsere Lebensweise - viel Sitzen, eine schlechte Körperhaltung und ständig Stress - hat bei den meisten Erwachsenen die natürliche Atemweise verfälscht. Sie atmen zu schnell und zu flach. Die unzureichende Atmung hat direkte Folgen auf das körperliche Wohlbefinden: Es gelangt zu wenig Sauerstoff ins Blut und zu wenig Kohlendioxid wird abgegeben. Muskeln und innere Organe werden unzureichend mit Sauerstoff versorgt, Herzrate und Blutdruck steigen. Sie fühlen sich müde und angeschlagen.

### Erst mal ruhig durchatmen

Genauso negativ wirkt sich falsches Atmen auf die Psyche aus. Formulierungen wie „jemanden stockt der Atem“ oder es „verschlägt ihm den Atem vor Schreck“ deuten darauf hin. Man spricht von „atemloser Spannung“ oder vom „Luft anhalten“ im übertragenen Sinne. Wir verbinden den unterbrochenen Atemfluss unterbewusst mit negativen Gefühlen und Überraschungen, die uns in Unruhe versetzen. Dieses Phänomen können wir uns bewusst zunutze machen. In Stresssituationen hilft es oft schon, ein paar Mal ruhig und tief durchzuatmen, um auch mental ruhiger zu werden. Richtiges Atmen ist eine ganz einfache Entspannungstechnik, die in jeder Situation und an jedem Ort durchgeführt werden kann, auch im vollbesetzten Wartezimmer des Zahnarztes oder während einer Prüfung.

### Atmen ist Leben

Wir erleben so auf ganz einfache Weise, wie der Atem Körper und Geist in Harmonie bringt. In Asien hat diese Vorstellung eine lange Tradition. Schon in altchinesischen Schriften zur Atemlehre wird beschrieben, dass der Atem das Bindeglied zwischen Körper und Seele ist. Man ging davon aus, dass alles Leben in der Natur auf irgendeine Weise atmet und dass Leben überhaupt mit Atmung zusammenhängt. Auch im europäischen Kulturkreis war dieses Wissen verbreitet. Der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates bezeichnete die Atmung neben dem Herzschlag als den wertvollsten Rhythmus der Erde. „Pneuma“ bezeichnet im Griechischen zugleich Atem und Seele. In der makabren Formulierung „sein Leben aushauchen“ kommt diese Vorstellung auch im Deutschen noch zum Ausdruck. Mit dem letzten Atemzug verlässt die Seele den Körper. Und wenn wir der Bibel glauben, kam sie so auch hinein: Der toten Materie, dem „Erdenkloß“ wurde der Atem eingehaucht und zwar durch die Nase - so bekam der Mensch seine lebendige Seele.

In der westlichen Welt gerieten diese Vorstellungen aber in Vergessenheit. Atmen wurde auf die reine Körperfunktion beschränkt. Erst seit kurzem wurde mit dem Interesse an Meditation, Qi Gong und Entspannungstechniken auch die Atmung wieder interessant. Man erkannte, dass sich über das Atmen auch das allgemeine Wohlbefinden steuern lässt. Wer richtig atmet wird gelassener und kann sich besser konzentrieren. Gleichzeitig verbessern sich Körperhaltung und Körpergefühl.

### Alles muss raus

Instinktiv denken wir, dass das Einatmen die eigentlich wichtige Aktion ist, das Ausatmen dagegen von allein geht. Das ist aber falsch, denn nur möglichst vollständiges Ausatmen kann die Voraussetzung für tiefes, wohltuendes Einatmen schaffen. Ein Rest „verbrauchter“ Luft muss immer in der Lunge zurückbleiben - sonst würde diese in sich zusammenfallen. Aber dieser Rest sollte möglichst klein sein,

und der Platz für Frischluft möglichst groß. Dabei ist für die meisten Menschen gerade das Ausatmen problematisch. Dass das Ausatmen tatsächlich gar nicht so einfach ist; zeigt ein einfacher Test: Atmen Sie aus, so lange, bis Sie denken, es geht nicht mehr. Stoßen Sie danach drei Mal kräftig und mit einem lauten „Ha“ die noch verbliebene Restluft aus. Sie werden überrascht sein, wie viel Luft sich noch in Ihren Lungen befindet und wie anstrengend es ist, sie dort heraus zu bekommen.

## **Atmen lernen**

In den Kampfsportarten ist man sich schon lange einig, dass richtig Atmen wichtig ist. Nur an der Frage, wie man dahin kommt, scheiden sich die Geister. Die einen sind für Atemübungen, die anderen meinen, man sollte sich nicht zu sehr auf den stimmigen Atem konzentrieren, durch richtiges Training käme der schon von allein. Da unser stressiger Alltag und die bewegungsarme Lebensweise aber dazu geführt hat, dass fast keiner mehr so atmet, wie er sollte, ist ein bisschen Hilfestellung in den meisten Fällen nötig.

Da die Atmung eng mit unserer Persönlichkeit verknüpft ist, kann man seine schlechten Atemgewohnheiten auch nicht auf die Schnelle verändern. Am Anfang sollte immer ein Kennenlernen des eigenen Atmens stehen. Lassen Sie sich Zeit herauszufinden, wie Sie eigentlich atmen und wie Sie sich dabei fühlen. Hier einige einfache Übungen, die auch gut ins Training integriert werden können.

## **Wie atme ich eigentlich?**

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt. Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Bauch, die linke auf die Brust. Atmen Sie jetzt ganz bewusst. Wie atmen Sie? Sind Ihre Atemzüge ruhig und regelmäßig? Achten Sie darauf, ob sich die Hand auf Ihrem Bauch ruhig und rhythmisch hebt und senkt. Die Hand auf Ihrer Brust sollte sich nur wenig bewegen und wenn dann jeweils nachdem sich Ihr Bauch anhebt.

## **Der Kutschersitz**

Eine ideale Atemhaltung, die man - im Gegensatz zur Rückenlage - überall einnehmen kann, ist der Kutschersitz. Setzen Sie sich hin, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Legen Sie Ihre Unterarme auf die Oberschenkel und lassen Sie Ihre Hände hängen, ohne dass sie sich berühren. Lassen Sie ihren Kopf entspannt hängen. Ihre gesamte Atemhilfsmuskulatur ist jetzt entspannt. Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig. Spüren Sie, wie sich Ihr gesamter Brustkorb bis hinab in die Nierengegend weitet.

## **Schritt für Schritt**

Stehen Sie aufrecht und entspannt. Legen Sie zunächst die Hände auf Ihren oberen Brustraum, die Fingerspitzen zeigen zum Schlüsselbein. Atmen sie so, dass sich dieser Bereich beim Einatmen hebt, beim Ausatmen senkt. Atmen Sie ganz locker durch die Nase und bewegen sie die Schultern beim Atmen nicht mit. Atmen Sie mehrmals auf diese Weise. Atmen Sie ruhig und machen Sie nach dem Ausatmen eine kleine Pause. Legen Sie dann Ihre Hände auf die unteren Rippen, die Fingerspitzen zeigen zur Magengrube. Atmen Sie jetzt tiefer in den Brustraum und beobachten Sie, wie sich Ihre Hände heben und senken. Nach einigen Atemzügen legen Sie Ihre Hände in der Höhe des Nabels auf den Bauch. Atmen Sie ganz ohne Druck. Beim Einatmen weitet sich der Bauchraum, beim Ausatmen zieht er sich zusammen. Achten Sie darauf, nur durch die Nase zu atmen. Verbinden sie jetzt die drei Atemräume. Atmen Sie mit einem Luftholen zunächst in den Bauch, dann in den mittleren und anschließend in den oberen Brustraum.

## Reinigungsatmung

Knien Sie sich hin, ihr Rücken ist aufrecht. Atmen Sie tief und schnell ein, dabei dehnen Sie Ihren Bauch aus. Ziehen Sie jetzt den Bauch mit aller Kraft ein und lassen die Luft durch die Nase entweichen. Das Aus- und Einatmen sollte nicht länger als anderthalb Sekunden dauern. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal.

## Befreit atmen

Stehen Sie aufrecht und atmen Sie tief durch. Nehmen Sie dann bewusst eine deprimierte Haltung ein: Lassen Sie dann Ihren Kopf nach vorn sinken und ziehen Sie die Schultern zusammen, der Rücken wird rund. Machen Sie in dieser Haltung einige Atemzüge. Fühlen Sie die Beklemmung, die sich einstellt? Öffnen Sie Ihren Brustraum anschließend Zentimeter für Zentimeter. Spüren Sie, wie sich die Atemqualität verändert?

Eine ähnliche Übung: Stehen sie aufrecht. Ziehen Sie beim Einatmen die Schultern hoch. Atmen Sie dann heftig aus und lassen die Schulter und Arme nach unten fallen.

## Lächeln erlaubt!

Übrigens: Mit einem Lächeln gehen viele Übungen gleich besser - Lächeln vertieft die Ruheatmung des Körpers.

## Für Fortgeschrittene: Wechselatmung

Die Wechselatmung ist in Südasien eine der wichtigsten und am häufigsten angewendeten Atemübungen.

1. Sie können die Übung im Sitzen oder Stehen ausführen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung, vermeiden Sie es, wenn möglich, sich anzulehnen. Legen Sie Ihren rechten Zeigefinger auf die Nasenwurzel zwischen die Augenbrauen.
2. Atmen Sie vollständig aus.
3. Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Atmen Sie durch das linke Nasenloch tief ein (Bauchatmung!). Stellen Sie sich dabei vor, dass sich Ihre linke Körperhälfte mit positiven Energien fühlt.
4. Halten Sie die Luft ein paar Sekunden an. Schließen Sie dafür beide Nasenlöcher mit Daumen und Mittelfinger. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Stellen Sie sich dort ein Licht vor.
5. Öffnen Sie das rechte Nasenloch. Atmen Sie durch es vollständig aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die ganze rechte Körperhälfte leeren und ganz entspannen.
6. Atmen Sie rechts tief ein. Fühlen Sie, wie sich die linke Körperhälfte mit neuer Kraft fühlt.
7. Halten Sie die Luft ein paar Sekunden an. Schließen Sie dafür beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Stellen Sie sich dort ein Licht vor.
8. Öffnen Sie das linke Nasenloch. Wiederholen Sie die Schritte drei bis acht so lange, bis Sie sich ruhig und erfrischt fühlen.

## Töne atmen

Eine alte chinesische Atemtechnik ist das Tönen von Vokalen beim Ausatmen, mit dem das gesamte Organsystem stimuliert werden kann. Hier ist seine europäisierte Variante:

*Tönen Sie:*

- I für Kopf und Rachen
- E für Hals und Kehlkopf
- Ä für Rachen und Lungenspitzen
- A für den oberen Brustraum
- O für das Herz
- Ö für Zwerchfell, Leber und Magen
- U für die Verdauungsorgane
- Ui für Nieren und Mastdarm

### **Und natürlich: Der Kihap**

Im Grunde ist auch der Kihap eine sehr effektive Atemübung. Wie die richtige Atmung soll auch der Kampfschrei aus dem Bauch kommen, nicht nur aus dem Kehlkopf. Das explosive Ausatmen beim Kihap hilft, eine Technik mit Spannung und Energie durchzuführen. Dazu stärkt der Schrei das Selbstbewusstsein. Sollten Sie mit Ihrem Kihap nicht zufrieden sein - versuchen Sie es mit Atemübungen! Wenn Sie richtig atmen, kommt der Kihap von ganz allein.