

Theorieleitfaden für KUP-Prüfungen

1. allgemeiner Teil

- ❖ **Was ist Taekwondo?**
Eine Kampfsportart!
- ❖ **Woher kommt Taekwondo?**
Aus Korea!
- ❖ **Was heißt Taekwondo?**
Taekwondo besteht aus drei Silben: Tae – Kwon – Do
Tae: Fuß, steht für alle Fußtechniken
Kwaon: Faust, steht für alle Handtechniken
Do: Weg/Geist, Lehre
- ❖ **Was unterscheidet Taekwondo von anderen Kampfsportarten?**
Wir verwenden im Taekwondo primär viele Fußtechniken, diese haben gegenüber Handtechniken und Hebel eine weitere Reichweite und höhere Effektivität. Korrekt eingesetzt können sie einen Kampf entscheiden bevor er überhaupt begonnen hat.

1.1 Verhaltensregeln

1.1.1 Verhalten im Training:

- ❖ **Wir besitzen im Taekwondo 5 grundlegende Regeln der Dojanetikette. Welche?**
Höflichkeit-Integrität-Selbstdisziplin-Durchhaltevermögen-Unbezwingbarkeit
- ❖ **Was gibt es allgemeines im Training zu beachten?**
Pünktlich umgezogen sein. Den Anweisungen der Trainers folge leisten. Verletzungen dem Trainer melden. Den Trainer nicht unterbrechen. Persönliche Konflikte, Probleme und negative Empfindungen beim Betreten der Dojangs (Trainingsraum) ablegen.
- ❖ **Warum trainieren wir barfuß?**
Für ein besseres Gleichgewichtsgefühl und zum Erlernen der korrekten Fußstellung während der Ausführung von Kicks und Fußstellungen.
- ❖ **Wann darf man im Training Schuhe und/oder Socken tragen?**
Bei Verletzungen und sonstigen Erkrankungen am Fuß und nach Rücksprache mit dem Trainer.
- ❖ **Warum sollten Finger- und Fußnägel kurz geschnitten sein?**
Zur Verletzungsprophylaxe an sich und dem Partner.
- ❖ **Warum sind Schmuck und Piercings vor dem Training abzulegen?**
Zur Verletzungsprophylaxe an sich und dem Partner. Es ist möglich Ohringe und -löcher abzukleben, trotzdem Vorsicht bei Partnerübungen. Auch Vorsicht bei Harrspangen, diese können bei Fallschulen und Überkopfebeltechniken Verletzungen verursachen.
- ❖ **Was tun wenn man verletzt oder krank ist?**
Unter Rücksprache mit dem Trainer kann entschieden werden ob das Training angetreten oder fortgesetzt werden kann. Prinzipiell erst ausheilen dann weiter trainieren.

- ❖ **Wie verhält man sich wenn man das Training eher beenden muss oder zu spät kommt?**
Eine kurze Info an den Trainer reicht wenn man eher gehen muss. Kommt man zu spät gilt es zu warten bis der Trainer dem Sportler einen Platz zuweist.

1.1.2 Verhalten im Dojang

- ❖ **Was gibt es allgemeines im Dojang zu beachten?**
Verneige dich beim Betreten und Verlassen des Dojangs. Behandle den Trainer und die Mittrainierenden mit Höflichkeit und Respekt. Leiste den Anweisungen des Trainers folge. Trage einen weißen sauberen Dobok, keine Schuhe (außer nach Rücksprache), keinen Schmuck, keine offenen Haare. Achte auf einen korrekt gebundenen Gürtel (frag beim Trainer oder einem Mittrainierenden nach).
- ❖ **Gibt es einen Dresscode?**
Ja! Ein traditioneller Taekwondokampfanzug sollte getragen werden. Zwecks Art, Farbe, Hersteller, Bedruckung/Bestickung kann der Trainer befragt werden und auch ggf. ein Anzug bestellt werden. Dazu muss der passende Gürtel in Länge (gebunden max. Kniehöhe) und Farbe (entsprechend KUP-Grad) getragen werden. Prinzipiell wird barfuß trainiert, Ausnahmen s.o.
- ❖ **Welche Bedeutung haben die Gürtel und Anzugsfarben?**
Sie zeigen den Grad der Ausbildung:

Weiß	10./9. KUP
Gelb	8./7. KUP
Grün	6./5. KUP
Blau	4./3. KUP
Rot/Braun	2./1. KUP
Schwarz	DAN-Träger

Es gibt jeweilige Zwischenfarben zwischen den einzelnen Gesamtabstufungen so z.B.: weiß-gelb oder grün-blau, zu erkennen an einen kleinen Streifen der jeweils nächsten Gürtelfarbe am eigentlichen Hauptgürtel. Ab dem 1. DAN ist es erlaubt einen Anzug mit schwarzen Revair zu tragen. Ab dem 4. DAN kann man schwarze Ärmelenden und Hosenbeinenden tragen.
- ❖ **Was bedeutet die Verbeugung?**
Früher bedeutete sie das Ablegen von persönlichen Konflikten und negativen Empfindungen, zur Nationalflagge Koreas hauptsächlich die Achtung des Ursprungs des Taekwondo. Hauptsächlich machen wir sie aber um Respekt gegenüber dem Trainer, dem Partner oder etwaigem Trainingsmaterial zu erbringen.
- ❖ **Was tun wenn die Kleidung gerichtet werden muss oder das Kommando dazu kommt?**
Eine Drehung nach links um die Mängel zu beseitigen, anschließend wieder linksherum nach vorn.
- ❖ **Wie stelle ich mich auf?**
Traditionell wird eine so genannte Blockaufstellung eingenommen. Hier gilt prinzipiell hinter jemanden und links neben einem rechten Nebenmann zu stehen (Ausnahmen sind die 1. und die Reihe, die am weitesten rechts steht). Der höchstgraduierte steht aus Schülersicht vorn rechts, wenn mehrere Schüler den gleichen Gürtelgrad haben steht der Älteste vorn.

2. spezieller Teil

Anforderungen an den 10. KUP (weiß)

praktische Inhalte:

- ❖ Verhalten im Dojang im Sinne der Dojanetikette
- ❖ Vokabularabfrage

theoretische Inhalte:

- ❖ Regeln für das Verhalten im Training und im Dojang

Vokabeln:

Deutsch

Trainingsraum
Trainingsanzug
Gürtel
Zahlen 1-10

Empfehlung zum Lernen:

Kampfschrei
Beginnen
Ende
Achtung
Grüßen
zurück zur
Ausgangsposition

Koreanisch

Dojang
Dobok
Ty
Hana
Dul
Set
Net
Dasot
Yosot
Ilgop
Yodol
Ahop
Yol

Kihap
Sijak
Guman
Charyeot
Kyongle

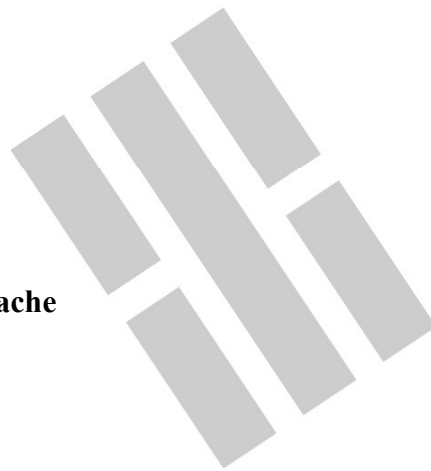
Baro

ungefähre Aussprache

Doschang
Dobok
Ti

Kihap
Sischak
Guman
Tschajott
Kionge

Baro



Anforderungen an den 9. KUP (weiß-gelb)

praktische Inhalte:

- ❖ Grundschule: Ausführung von Basic-Techniken: Blöcke, Schrittstellungen, Stöße, Schläge, Kicks
- ❖ Kreuzform
- ❖ Steppübungen mit und ohne Partner
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Vokabularabfrage inkl. des vorangegangenen Gürtelgrades

theoretische Inhalte:

- ❖ allgemeine Theoriefragen zum Taekwondo z.B:
 - Woher kommt Taekwondo?
 - Was ist Taekwondo?
 - Was bedeutet Taekwondo?

Vokabeln:

Deutsch

Block
Fußstellung
Kick
Kick nach vorn
Spannkick
Block nach unten
Fauststoß
kurze Fußstellung
lange Fußstellung
Grundschule/Kreuzform

Koreanisch

Makki
Sogi
Chagi
Ap-Chagi
Paltung-Chagi
Naeryo-Makki
Kwon-Jirugi
Ap-Sogi
Ap-Gubi-Sogi
Gibon yeonseup/
Gibondonza

ungefähre Aussprache

Makki
Sogi
Tschagi
Ap-Tschagi
Paltung-Tschagi
Nerio-Makki
Kwon-Tschirurgi
Ap-Sogi
Ap-Gubi-Sogi
Gibon jeonseup
Gibondonza

Anforderungen an den 8. KUP (gelb)

praktische Inhalte:

- ❖ Grundschule: Ausführung von Basic-Techniken: Blöcke, Schrittstellungen, Stöße, Schläge, Kicks
- ❖ Kreuzform
- ❖ Steppübungen mit und ohne Partner
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen Handgriffe und selbst angreifen
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

theoretische Inhalte:

- ❖ **Welchen Sinn hat das Pratzentraining?**
 - Zum Erlernen der korrekten Ausführung von Techniken mit entsprechender Präzision und Schlaghärte
- ❖ **Was bedeutet sinngemäß das Recht auf Notwehr?**
 - Wenn ich oder jemand anderes angegriffen werde, darf ich den Angriff abwehren. Wenn der Angriff abgewehrt ist endet die Notwehr. Die Verteidigung muss verhältnismäßig geschehen.

Vokabeln:

Deutsch

Abwärtskick
Reitersitzstellung
Block in die Mitte
Block nach oben
Unterbrechung
Weiter(-kämpfen)

Ordnungszahlen 1-10:

Erste
Zweite
Dritte
Vierte
Fünfte
Sechste
Siebte
Achte
Neunte
Zehnte

Koreanisch

Neryo-Chagi
Juchum-Sogi
Momtong-Makki
Olgul-Makki
gallyo
gyesok

Il
I
Sam
Sa
Oh
Yuk
Chil
Pal
Gu
Sib

ungefähre Aussprache

Nerio-Tschagi
Tschutschum-Sogi
Momtom-Makki
Olgul-Makki
gaiyo
gyesok

Anforderungen an den 7. KUP (gelb-grün)

praktische Inhalte:

- ❖ Grundschule: Ausführung von Basic-Techniken: Blöcke, Schrittstellungen, Stöße, Schläge, Kicks
- ❖ 1. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung inkl. einfacher Fallschule
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

theoretische Inhalte:

- ❖ Welche Bedeutung haben die Formen im Taekwondo?
 - Es ist ein Schattenkampf gegen imaginäre Gegner zur Übung von Bewegungsabläufen und Techniken.
- ❖ Welche Bedeutung hat der Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon) und welche Abwandlungen gibt es noch?
 - Er dient der Anwendung von Techniken am Menschen mit Schulung von Präzision, Bewegungsabläufen und Distanzgefühl.
 - Er kann in einen Zweischritt- (Ibo-Taeryon), in einen Dreischritt- (Sambo-Taeryon) oder sogar in einen Vierschrittkampf (Sabo-Taeryon) umgewandelt werden.
- ❖ Was sind die 5 Disziplinen im Taekwondo?
 - Technik/Formenlauf – Einschrittkampf – Freikampf – Selbstverteidigung – Bruchtest

Vokabeln:

Deutsch

Vorsilbe einer im Sprung ausgeführten Technik
Disziplinbereich Technik
Form (Schülerform)
erste Form
Einschrittkampf
Selbstverteidigung
Halbkreiskick

die 3 Angriffsrichtungen:

vorn
Seite
hinten/rückwärts

Koreanisch

Tymien
Poomse
Taeguk
Taeguk-II-Jang
Ilbo-Taeryon
Hosinsul
Dollyo-Chagi

Ap
Yop
Dwi

ungefähre Aussprache

Tümien
Pumse
Teguk
Teguk-II-Tschang
Ilbo-Täryon
Hosinsul
Dolljo-Tschagi

Ap
Jop
Dwi

Anforderungen an den 6. KUP (grün)

praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 2. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung aus Nahdistanz ohne Waffen
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

theoretische Inhalte:

- ❖ Welche Steptechniken gibt es?
 - ganzer Step, Cut-/Gleitstep, Kreuzstep, Auslagenwechsel
- ❖ Wozu sind diese Steps da?
 - Um im Kampf Distanzen zu überbrücken, zu verkürzen oder zu verlängern, um auszuweichen
 - Sie können mit Kicktechniken kombiniert werden um die Effizienz oder Reichweite zu erhöhen

Vokabeln:

Deutsch

2. Form
Schülergrad
Meistergrad
Kinderschwarzgurt
Meister (bis 5. DAN)
Großmeister (ab 6. DAN)
Bruchtest
Freikampf
Rückwärts-Kick
die 3 Angriffsstufen:
oben
(Schulter aufwärts)
mitte
(Bauchnabel bis Schulter)
unten
(Bauchnabel abwärts)

Koreanisch

Taeguk I-Jang
KUP
DAN
Poom
Sabom
Sabom-Nim
Kyokpa
Chayu-Taeryon
Dwit-Chagi

Olgul

Momtong

Are/Naeryo

ungefähre Aussprache

Taeguk I-Tschang
Kup
Dan
Pom
Sabom
Sabomnim
Kyokpha
Tschaju-Taerion
Dwit-Tschagi

Olgul

Momtong

Are/Nerio

Anforderungen an den 5. KUP (grün-blau)

praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 3. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen kombinierte Angriffe aus Nah- und Mitteldistanz ohne Waffen
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

theoretische Inhalte:

- ❖ Was sind die 5 Disziplinen im Taekwondo deutsch/ koreanisch?
 - Technik/ Formenlauf – Poomse, Einschrittkampf – Ilbo-Taeryon, Freikampf – Chayu-Taeryon, Selbstverteidigung – Hosinsul, Bruchtest – Kyokpa

Vokabeln:

Deutsch

3. Form
rückwärtige Fußstellung
einfacher Handkantenblock
Handkantenschlag
schulterbreite
Parallelstellung
(Jumbistellung)
Kick zur Seite

Koreanisch

Taeguk Sam-Jang
Dwit-Gubi-Sogi
Han-Sonal-Makki
Sonal-Chigi

Naeranhi-Sogi

Yop-Chagi

ungefähre Aussprache

Taeguk Sam-Tschang
Dwitgubi-Sogi
Hansonal-Makki
Sonal-Chigi

Nerani-Sogi

Jop-Tschagi

Anforderungen an den 4. KUP (blau)

praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 4. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen freie Angriffe aus allen Distanzen ohne Waffen
- ❖ 1 Bruchtest einer frei gewählten Technik
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

theoretische Inhalte:

- ❖ **Wie groß ist die Wettkampffläche (Vollkontakt)?**
 - Die Kampffläche 8x8 m mit Sicherheitsbereich min. 10x10 m , max. 12x12 m
- ❖ **Was sind erlaubte angreifende Körperteile im Wettkampf?**
 - Fuß und Faust (nur Rumpf)
- ❖ **Was sind erlaubte Trefferflächen im Wettkampf?**
 - Rumpf und Kopf

Vokabeln:

Deutsch

4. Form
Fingerspitze
Unterarm
innen
außen
Faustrücken
doppelter Handkantenblock
Fingerspitzenstoß senkrecht
(Form 4)
Schwalbenschwanzschlag

Unterarmblock nach außen
mittlere Angriffsstufe
(Außenseite)
Faustrückenschlag
Senkrechtkick nach innen
Senkrechtkick nach außen

Koreanisch

Taeguk Sa-Jang
Sonkut
Palmok
an
bakkat
Rikwon
Sonal-Makki
Pyonsonkut sewotzireugi

Jebipoom
mokchigi

momtom bakkatpalmok
Bakkatmakki
Rikwon-Chigi
Sewo-An-Chagi
Sewo-Bakkat-Chagi

ungefähre Aussprache

Taeguk Sa-Tschang
Sonkut
Palmok
an
bakkat
Rikwon
Sonal-Makki
Pyonsonkut sewotschirugi

Jebipum-moktschigi

Momtom bakkatpalmok
Bakkatmakki
Rikwon-Chigi
Sewo-An-Tschagi
Sewo-Bakkat-Tschagi

Anforderungen an den 3. KUP (blau-braun)

praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 5. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen freie Angriffe aus allen Distanzen ohne Waffen
- ❖ Selbstverteidigung gegen abgesprochene Angriffe am Boden
- ❖ Selbstverteidigung gegen abgesprochene Stockangriffe
- ❖ 2 Bruchtests zweier frei gewählten Techniken
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

theoretische Inhalte:

- ❖ **Wie groß ist die Wettkampffläche (Technik)?**
 - 10x10 m
- ❖ **Wie lang wird gekämpft?**
 - Kinder- und Jugend: 3 x 1,5 min, 1 min Pause
 - Ab 14 Jahren: 3 x 2 min, 1 min Pause

Vokabeln:

Deutsch

5. Form
Seitengleich
(im Bezug auf das hintere Bein)
Wechselseitig
(im Bezug auf das hintere Bein)
Ellenbogen
Ellenbogenstoß
Ellenbogenschlag
Rot
Blau
Sieger Rot
Sieger Blau
Verwarnung
Minuspunkt

Koreanisch

Taeguk O-Jang
barro

bande

Palgup
Palgup-Jirugie
Palgup-Chigi
Hong
Chung
Hong-Seung
Chung-Seung
Kyongo
Gam-Jeom

ungefähre Aussprache

Taeguk O-Tschang
barro

bande

Palkup
Palkup-Tschirugie
Palkup-Chigi
Hong
Tschung
Hong-Seung
Tschung-Seung
Kiongo
Gamtschon

Anforderungen an den 2. KUP (braun)

praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 6. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen freie Angriffe aus allen Distanzen ohne Waffen
- ❖ Selbstverteidigung gegen Stockangriffe
- ❖ Selbstverteidigung gegen abgesprochene Messerangriffe
- ❖ 2 Bruchtests zweier frei gewählten Techniken
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

theoretische Inhalte:

- ❖ **Wie viel Punkte gibt es?**
 - **Treffer Faust auf Weste:** 1 Pkt
 - **Treffer Kick auf Weste:** 2 Pkt
 - **Treffer Kick zum Kopf:** 3 Pkt
 - **Treffer Drehkick auf Weste:** 4 Pkt
 - **Treffer Drehkick zum Kopf:** 5 Pkt
 - **Gam-Jeom:** 1Pkt für den Gegner
- ❖ **Ist Taekwondo olympisch?**
 - Ja seit 2000

Vokabeln:

Deutsch

6. Form
kleine Tigerstellung

Koreanisch

Taeguk Yuk-Jang
Beom-Sogi

ungefähre Aussprache

Taeguk Yuk-Tschang
Bom-Sogi

Anforderungen an den 1. KUP (braun-schwarz)

praktische Inhalte:

- ❖ Überprüfung Vorprogramm
- ❖ 7. Form
- ❖ Pratzenübungen, Ausführung von Kicks
- ❖ 1-Schritt-Kampf
- ❖ Freikampfübungen, Sparring
- ❖ Selbstverteidigung gegen freie Angriffe aus allen Distanzen mit und ohne Waffen
- ❖ Selbstverteidigung unter Raumnot und gegen Überraschungsangriffe
- ❖ 2 Bruchtests zweier frei gewählten Techniken
- ❖ Vokabularabfrage inkl. der vorangegangenen Gürtelgrade, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

theoretische Inhalte:

- ❖ Wann werden Verwarnungen ausgesprochen?
 - Kopfstöße, Knieangriffe, Angriffe mit der Faust/Hand zum Kopf, unsportliches Verhalten, Vortäuschen von Verletzungen, absichtliches Angreifen unter der Hüfte
- ❖ Wann gibt es Minuspunkte?
 - absichtlicher Angriff nach Kampfunterbrechung, Angriff auf zu Fall kommenden Gegner, absichtlicher Angriff mit Faust/Hand zum Kopf, unsportliches Verhalten (Sportler und Coach)
- ❖ Wie kann man den Kampf gewinnen?
 - KO, Punkteüberlegenheit (12 Pkt+), Disqualifikation, Aufgabe, Kampfleiterabbruch, Strafmaßnahme des Kampfleiters

Vokabeln:

Deutsch
7. Form

Koreanisch
Taeguk Chill-Jang

ungefähre Aussprache
Taeguk Chill-Tschang