

SV-DLK Heufeld

Kommandos	Kommandos	Richtungsangaben	Richtungsangaben
Charyot	Achtung	An	(nach)innen, Innenseite
Kyongne/Chungi	Verbeugung	Ap	nach vorn, vorwärts
Gukkiye Taiyo	zu den Landesflaggen	Yop	seit, seitwärts
Kyosa Nim	Trainer, Lehrer (ab 1.Dan)	Dollyo	drehen, rund
Sabon Nim	Lehrer, Meister (ab 5.Dan)	Pandae(ä)	rückwärts,seitenverkehrt
Sonbae Nim	Fortg. Schüler	Naeryo	abwärts, nach unten
Chumbi	vorbereiten	Chukyo	aufwärts, nach oben
Schisack	Start	Pakkat	außen, Außenseite
Guman	Ende der Übung	Anuro	von außen nach innen
Paro/Roo	zurück zur Startposition	Pakkuro	von innen nach außen
Dolra/Tora	Kehrtwendung	Tymyo	gesprungen, im Sprung
Kalyo	Trennen, Unterbrechung	Dolra/Tora	gedreht
Käsok/Gesok	weiter, weiterkämpfen	Dwi	nach hinten, rückwärts
Hong Hana Tuck	1 Punkt für Rot	Chukyo	heben
Chong Hana Tuck	1 Punkt für Blau	Du/Dubon	zwei(fach) doppelt
Hong Dool Tuck	2 Punkte für Rot	Wie	nach oben
Chong Dool Tuck	2 Punkte für Blau	Koa	überkreuz
Shi gon	Zeit zu Ende	Kunn	groß
Hong song	Sieger Rot	Miro	schieben, stoßen
Chong song	Sieger Blau	Momdollyo	körpergedreht(er)-
Ka-wu-hyang-woo	zueinander drehen	Ollyo	aufwärts
tscha	nach links/	Opo	waagerecht, flach
whoohyang-woo	rechts drehen	Orun	rechts
		Oen	links
		Pyojok	Ziel
		Pyon	flach
		Sewo	senkrecht
		Tiro-Tora	nach hinten drehen
		Twio!	Sprung, springen
Training	Training	Stellungen	Stellungen
Hyong/Poomse	Form	Moa-Sogi	Grundstellung
Kyok Pa	Bruchtest	Ap-Gubi	Vorwärtsstellung
	Freikampf	Dwit-Gubi	Rückwärtsstellung
Tschaju Taeryon	Grundschule/-techniken	Kima-Sogi	Reiterstellung
Gibon-tongschak	Sparring	Pyonhi-Sogi	Parallelstellung
Kyorugi	1-Schritt-Kampf	Twit-Bal-Sogi	kurze Rückwärtsstellung
Ilbo-Taeryon	2-Schritt-Kampf	Kyoscha-Sogi	Überkreuz-Stellung

SV-DLK Heufeld

Training	Training	Stellungen	Stellungen
Ibo-Taeryon	3-Schritt-Kampf	Charyot-Sogi	Achtungstellung
Sambo-Taeryon	Selbstverteidigung		
Hosinul	Gymnastik		
Körperteile	Körperteile (Anatomie)	Zahlen (1-10)	Ordnungszahlen (1.-20.)
An Palmok	Innenunterarm	01 - Hana	1. - Il
Apchuk	Fußballen	02 - Dul	2. - lh
Bakkat Palmok	Aussenunterarm	03 - Set	3. - Sam
Bal	Fuß	04 - Net	4. - Sa
Balbadak	Fusssohle	05 - Dasot	5. - Oh
Baldung	Fussspann, Rist, Spann	06 - Yosot	6. - Yuk
Balnal	Fusskante	07 - Ilgop	7. - Chil
Baloal-dung	Innenfusskante	08 - Yodul	8. - Pal
Batangson	Handballen	09 - Ahob	9. - Koo
Dari	Bein	10 - Yol	10.- Ship
Tung Schumock	Faust-		11.- Ship-il
		20 - SeuMool	20.- lh--ship
(Jumok)	rücken	30 - SoRiun	
Twitchuk	untere Ferse	40 - Machun	
Twitkumchi	Achillesferse	50 - Shiün	
Hori	Taille	60 - Jähsun	
Schumok (Jumok)	Faust		
Kwon	Faust	70 - IlHunn	
Me-Jumok	Faustboden	80 - Yudoon	
Mok	Hals	90 - Ahion	
Mori	Kopf		
Olgul	Gesicht	100-Back	
Palkup	Ellenbogen		
Pal/Palmok	Arm, Unterarm		
Sonmok	Handgelenk		
Sonnal	Handkante		
Sonnal Tung	Innenhandkante		
Sonkut	Fingerspitze		
Yukwon	Seitenfaust		
Graduierung	Ausbildungsstand	Gürtelfarbe	Bemerkung zu der Bedeutung

10. Kup

Schüler




weiß

Änfängerstufe, Farbe der Reinheit,

Sparte TAE- KWON- DO

Horst König

SV-DLK Heufeld

			des unbeschriebenen Blatts
<b>9. Kup</b>	Schüler	weiß-gelb	
<b>8. Kup</b>	Schüler	gelb	Farbe der Erde, erste Wurzel 
<b>7. Kup</b>	Schüler	gelb-grün	
			Die Wurzeln haben ausgeschlagen,
<b>6. Kup</b>	Schüler	grün	die Pflanze zeigt sich 
<b>5. Kup</b>	Schüler	grün-blau	
			Die Pflanze wächst in den Himmel
<b>4. Kup</b>	Schüler	blau	
<b>3. Kup</b>	Schüler	blau-rot/braun	
<b>2. Kup</b>	Schüler	rot/braun	Farbe für Achtung. 
<b>1. Kup</b>	Schüler	rot/braun-schwarz	Vorstufe zum I 
		schwarz	
<b>1. Dan</b>	Meister		schwarz ist die Kombination aller Farben 

**5. - 9. Dan**

Großmeister schwarz

Im Taekwondo gibt es wie bei den meisten anderen Kampfkünsten auch verschiedene Gürtelfarben zur Trainingsbekleidung (Dobok). Dabei zeigen die verschieden farbigen Gürtel den jeweiligen Schülergrad an. Meisterschüler, beziehungsweise Meister oder Großmeister tragen den schwarzen Gurt mit der jeweiligen Aufschrift für den entsprechenden Dan-Grad (Meister-Grad). Die farbigen Gürtel dienen zumal dem Lehrer bei größeren Gruppen zu einem leichteren Überblick über die Fähigkeiten des einzelnen Schülers. Desweiteren dienen die Gürtelfarben als Ansporn für den Schüler die jeweilige nächste Stufe zu erreichen.

## SV-DLK Heufeld

Im Taekwondo ist der Dobok (Trainingsanzug) weiß, was einen symbolischen Charakter hat. Die Farbe Weiß ist wie ein unbeschriebenes Blatt, völlig leer. Weiß nimmt leicht alle anderen Farben an. Wie ein leeres Glas, in das neues Wissen eingegossen wird. So auch der Schüler in weißem Dobok der das Wissen und Können der Meister aufnehmen und verarbeiten sollte, um es dann in die Tat umzusetzen. Diese Bedeutung wurde dem weißen Dobok zugeschrieben, doch entstand der weiße Trainingsanzug aus der Tatsache, daß früher Farbstoffe zu teuer waren und einfache Menschen sie sich nicht leisten konnten.

Noch eine Anmerkung zum Gürtelknoten der sich am Habukbo befindet, dem Energiezentrum des Vitalbereiches, der Körpermitte des Menschen (etwas unterhalb des Bauchnabels).

### Die Lehre des Taekwondo

(taekwon-do jungshin)

Höflichkeit	Ye Ui
Integrität	Yom Chi
Durchhaltevermögen	In Nae
Selbstdisziplin	Guk Gi
Unbezwinglichkeit	Beakjul Boolgool

### Was läßt sich nun alles mit Taekwondo erreichen:

#### Körperliche Aspekte

Beweglichkeit  
Schnelligkeit (Sok Do)  
Kraft  
Aus-Dauer  
Koordination und Gleichgewichtssinn (Kyun Hyung)  
Atemkontrolle (Ho Hup)  
Konzentration (Jip Joong)  
Körper-Verständnis

### Einige Beispiele für Dinge die man auf diesem Weg finden kann, so man bereit ist, diese anzunehmen:

Selbstsicherheit  
Erkennen eigener Grenzen  
Respekt anderen Menschen gegenüber, unabhängig von deren Rasse, Hautfarbe, etc.  
Bescheidenheit  
Innerliche Ruhe

### **Fragen zur Landeskampfrichter-Lizenz:**

mind. 1. Dan im Taekwon-Do  
Grundlehrgang zum Erwerb der LKR-Lizenz absolviert haben (Prüfung bestanden)  
Einsätze als Kampfrichter-Anwärter

Mindestalter 18  
Jahre

#### **. Wann wird ein Kämpfer vom Kampfgericht disqualifiziert?**

Verweigerung des Kämpfers den Anweisungen des Kampfleiters zu folgen  
Absichtliches Verletzen des Gegners oder bei schweren Regelverstößen

Bei 3  
Minuspunkten

#### **. Welches sind die Zonen, in denen man einen Punkt erzielen kann?**

Gesicht:

Vorderseite des Kopfes bis zum Schlüsselbein, ausgenommen die Region beider Ohren

Rumpf:

Leib (vorderer Mittelteil des Körpers)

rechte Flanke

linke Flanke

### **Fragen zur Trainer-C-Lizenz:**

#### **. Bis zu welchem Zeitraum muß man alle Voraussetzungen zum Erwerb der Trainer-C-Lizenz erfüllt haben?**

Innerhalb von 2 Jahren nach Lehrgangsbeginn  
18 Jahre und 2. Kup

#### **. Wer ist für die Ausbildung der Trainer-C-Lehrgänge zuständig?**

Die Landesverbände  
azyklischen Bewegungsstrukturen

**. Welche  
Eintragungen sind  
in einem DTU-Paß  
erforderlich?**

für den Ausweisinhaber

Name und Vorname

Geburtsdatum

Geburtsort

Lichtbild und Unterschrift

Nationalität (bei Ausländern)

weitere Angaben über

Name des Vereins

Eintrittsdatum

Ausstellungsdatum

Stempel und Unterschrift des Landesverbandes

Ver

ein, für den

Startberechtigung

besteht

**. Wer trägt die Kup-Prüfungen im DTU-Paß ein?**

Der Eintrag wird nur von lizenzierten Prüfern der DTU vorgenommen.

**. Müssen  
sämtliche Kup-  
Prüfungs-Felder  
mit einer  
Prüfungsmarke  
versehen werden?**

Ja