



**To - San  
Recklinghausen e. V.**



**Taekwon-Do**

## **WAS IST TAEKWON-DO ?**

**Das Wort Taekwon-Do in unsere Sprache übersetzt lautet etwa „Fuß, Faust, geistiger Weg.“ Das bedeutet: Beherrschung des Körpers durch den Geist.**

**Taekwon-Do ist eine Kampfkunst aus Korea deren Ursprünge sich ungefähr 2000 Jahre zurückverfolgen lassen. Das Erscheinungsbild des Taekwon-Do in der heutigen Form wurde entscheidend geprägt von General Choi'Hong Hi, dem bekannten südkoreanischen Militärausbilder, der im April 1955 die Bezeichnung Taekwon-Do erstmals offiziell verwendete.**

**Taekwon-Do kann unabhängig von Religion, politischer Gesinnung, Nationalität, Geschlecht oder Lebensalter ausgeübt werden.**

**Taekwon-Do beinhaltet nicht nur sportliche- und Selbstverteidigungskomponenten, es soll auch den Charakter des Schülers ausbilden und festigen. General Choi'Hong Hi spricht in diesem Zusammenhang von den 5 Tugenden des Taekwon-Do:**

- 1. Höflichkeit**
- 2. Integrität**
- 3. Selbstdisziplin**
- 4. Durchhaltevermögen**
- 5. Unbezwingbarkeit**

**Das Streben nach diesen Tugenden ist unbedingte Voraussetzung für das Erreichen höherer sportlicher Ziele.**

**Das Verhältnis zwischen Trainer und Schüler basiert gemäß asiatischer Tradition auf gegenseitigem Respekt, wobei den Anordnungen des Trainers unbedingt Folge zu leisten ist. Das hat nicht nur traditionelle Gründe; im Laufe der weiteren Ausbildung werden auch gefährlichere Techniken trainiert die ohne strenge Disziplin zu Unfällen führen könnten. Das richtige Verhalten im Trainingsraum (Dojang) erlernt der Schüler während der Übungsstunden.**

**Einige besonders wichtige Dojang-Regeln jedoch vorab:**

- **Essen, trinken, rauchen und auch Kaugummi kauen sind im Dojang nicht gestattet.**
- **Pünktlichkeit ist Pflicht! 10 Minuten vor Trainingsbeginn sollte man spätestens in der Umkleide sein!**
- **Zum Training wird ein sauberer Dobok mit gleichmäßig geknotetem Ty getragen!**
- **Es dürfen, wg. evtl. Verletzungsgefahr keine Ketten, Ringe, Uhren etc. getragen werden!**
- **Handys, Gameboy, Walkman, etc. dürfen im Dojang nicht verwendet werden.**
- **Während des Trainings muss Ruhe herrschen! Störende Gespräche, Gelächter oder unerlaubtes Spielen mit Bällen muss unterbleiben! Das gilt in gleicher Weise auch für Zuschauer.**
- **Das Wort des Trainers (der Trainerin) ist Gesetz im Dojang; seinen (ihren) Anordnungen ist daher Folge zu leisten!**

**Viele Dojang-Regeln ergeben sich aus den Taekwon-Do-Tugenden und sollten im Alltag eines jeden Sportlers selbstverständlich sein. Dazu gehören z. B. auch Hygiene, Pflichtbewusstsein und der Wunsch die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern.**

**Diese Prüfungsordnung stellt die theoretischen Inhalte und das erforderliche Vokabular vor. Noch wichtiger ist aber, dass der Schüler Sinn und Zweck seiner Techniken erkennt und erklären kann.**

**Kenntnisse zur Erlangung vorhergehender Grade werden bei jeder Prüfung als bekannt vorausgesetzt und überprüft!**

## **Welche Fertigkeiten müssen vorhanden sein!**

### **Sambo-Taeryon / Ilbo-Taeryon**

- Techniken im Bereich Sambo/Ilbo-Taeryon müssen dem Kenntnisstand des Schülers entsprechen
- Techniken müssen ab dem 4. Kup in realistischer Geschwindigkeit demonstriert werden.
- Techniken müssen ab dem 4. Kup mit realistischem Krafteinsatz demonstriert werden.

### **Techniken**

- Geschwindigkeit der ausgeführten Techniken muss mit dem Gürtelgrad zunehmen!
- Kraft der ausgeführten Techniken muss mit dem Gürtelgrad zunehmen!
- Genauigkeit der ausgeführten Techniken muss mit dem Gürtelgrad zunehmen!
- **müssen ab dem 5. Kup auch an statischen Ziele geübt werden (Einsatz von Prätzen)**

Hand und Fußtechniken, die bereits erlernt wurden, müssen mit einer Prätze oder anderem geeignetem Material eingeübt werden, damit der Schüler einen Eindruck von der Richtigkeit seiner Techniken gewinnt und auch auf spätere Bruchteste ausreichend vorbereitet ist.

### **Techniken müssen ab dem 4. Kup auch an beweglichen Zielen geübt werden (Einsatz von Westen)**

Hand und Fußtechniken, die bereits erlernt wurden, müssen auch an beweglichen Zielen eingeübt werden, um dem Schüler die richtige Einschätzung von Distanzen zu ermöglichen und um ihn auf Sparringskämpfe vorzubereiten.

### **Hyongs**

- müssen ab dem 7. Kup realitätsnah vorgetragen werden
- realitätsnah: angemessen in Geschwindigkeit und Krafteinsatz
- dürfen nicht mehr als 2 mal abgebrochen werden (Prüfung)
- Sprünge müssen eine angemessene Höhe bzw. Weite aufweisen
- Sprünge sind wichtige Bestandteile der Hyong und müssen daher gekonnt werden

Die Abwehrtechniken müssen mit steigender Graduierung immer sicherer und wirkungsvoller umgesetzt werden. Der Rotgurt (2. Kup) muss letztendlich in der Lage sein, sich gegen alle üblichen Angriffe sinnvoll, effektiv und verhältnismäßig zu verteidigen.

# Anforderungen für den 9. Kup

**Fußstellungen:** Kima-Sogi, Chongul-Sogi, Narani-Chunbi-Sogi

- Ap-Chagi (aus Chongul-Sogi)
- Yop-Chagi (aus Kima-Sogi)
- Chongkwon-Chirurgi
- Hadan-Makki
- Sangdan-Makki

**Formen:** Hälfte der 1. Hyong

**Theorie:**

- Welchen Sinn haben die erlernten Techniken?
- Wie lang müssen die Fußstellungen sein?
- Welche Dojangregeln gibt es?
- Was ist Taekwon-Do?
- Farbenlehre
- Die Zahlen von 1 - 10 auf Koreanisch

<b>Fußstellungen</b>	
<b>Chongul-Sogi</b>	lange Schrittstellung, schulterbreit, ca. 1,5 Schulterbreiten lang. Das vordere Bein ist angewinkelt und das hintere Bein gestreckt. Der hintere Fuß ist ca. 45° nach außen gedreht.
<b>Narani-Chunbi-Sogi</b>	Grundstellung, schulterbreit, Füße parallel
<b>Kima-Sogi</b>	Reiterstellung, Füße parallel, Knie nach außen, Oberkörper aufrecht
<b>Fußtechniken</b>	
<b>Ap-Chagi</b>	Vorwärtsfußstoß
<b>Ap-cha-olligi</b>	Beinschwung nach vorne
<b>Yop-Chagi</b>	Seitwärtsfußstoß
<b>Handtechniken</b>	
<b>Chongkwon-Chirugi</b>	Fauststoß
<b>Hadan-Makki</b>	Block nach unten
<b>Sangdan-Makki</b>	Block nach oben
<b>Hyong</b>	Form, Kampf gegen einen imaginären Gegner
<b>1.Hyong, Chong-Hi-Hyong</b>	Bedeutung: Der Himmel - die Erde bzw. der Ursprung, Anfang von Allem
<b>Hinweis:</b>	Diese Form soll in ruhigem, gleichmäßigem Tempo gelaufen werden. Wichtig ist, dass die einzelnen Techniken möglichst exakt ausgeführt werden! Der Blick geht in die jeweilige Stoß- oder Blockrichtung; also keinesfalls zu Boden schauen! <u>(gilt für alle Hyongs)</u> Diese Hyong hat 19 Bewegungen
<b>Allgemeinwissen:</b>	
<b>Farbenlehre:</b>	Weiß = Baek; Anfang, Reinheit, Same
	Gelb = Noran; Keimling

## **Die koreanischen Zahlen von 1 – 10**

<b>1</b>	<b>-</b>	<b>hana</b>
<b>2</b>	<b>-</b>	<b>dul</b>
<b>3</b>	<b>-</b>	<b>set</b>
<b>4</b>	<b>-</b>	<b>net</b>
<b>5</b>	<b>-</b>	<b>dasot</b>
<b>6</b>	<b>-</b>	<b>yosot</b>
<b>7</b>	<b>-</b>	<b>ilgub</b>
<b>8</b>	<b>-</b>	<b>yodol</b>
<b>9</b>	<b>-</b>	<b>ahob</b>
<b>10</b>	<b>-</b>	<b>yol</b>

# Anforderungen für den 8. Kup

- Ap-Chagi (aus Hugul-Sogi)
- Yop-Chagi (aus Hugul-Sogi)
- Dollyo-Chagi (aus Hugul-Sogi)
- Pakkat-Palmok-Makki
- Pakkat-Palmok-Taebi-Makki
- An-Palmok-Makki

**Fußstellungen:** Hugul-Sogi

**Formen:** 1. Hyong (komplett)

**Sambo-Taeryon:** 1 x Handkombination, 1 x Fußkombination

## Theorie:

- Welchen Sinn haben die Techniken?
- Wie lang müssen die Fußstellungen sein?
- Wie heißt der Trainingsraum?
- Wie heißt der Anzug?
- Wie heißt der Gürtel? - Gürtelbinden sollte gekonnt sein
- Name und Bedeutung der 1. Hyong
- Verständnis der wichtigsten Kommandos

Fußstellungen	
Hugul-Sogi	kurze Schrittstellung, „L-Stellung“, beide Knie gewinkelt, hintere Fuß 90° nach außen gedreht. Das Gewicht liegt zu 70% - 80% hinten.
Fußtechniken	
Dollyo-Chagi	Halbkreisfußstoß

Richtungen	
Ap	nach vorn
Yop	zur Seite
An	Innenseite
Allgemeinwissen	
Chunbi	Fertigmachen, vorbereiten
Dojang	Trainingsraum
Dobok	Kampfanzug
Ty	Gürtel, gesprochen „tü“,
Chagi	Fußstoß
Sogi	Fußstellung
Chirugi	Stoß, Fauststoß
Makki	Block
Taebi	Schutz, parieren
Kwon	Faust
Chongkwon	vorderer Teil der Faust
Palmok	Unterarm

<b>Pakkat-Palmok</b>	<b>Außenseite des Unterarms</b>
<b>An-Palmok</b>	<b>Innenseite des Unterarms</b>
<b>Hosinsul:</b>	<b>Selbstverteidigung</b>
<b>Sambo-Taeryon</b>	<b>Dreischritt-Sparring</b>

## 7. Kup

- Naeryo-Chagi
- Ssang-Pakkat-Palmok-Makki
- Sudo-Taebi-Makki
- Sudo-Yop-Taerigi

**Formen:** Name und Bedeutung der 2. Hyong

**Sambo-Taeryon:**

2 Handkombinationen, 2 Fußkombinationen

**Theorie:**

- Welchen Sinn haben die Techniken?
- Wie lang müssen die Fußstellungen sein?
- Körperteile: Kwon, Sudo
- Seitengleich/Seitenverkehrt: Paro, Pandae
- Schutz: Taebi
- Name und Bedeutung der 2. Hyong
- Beherrschte Techniken sollen übersetzt werden können.

<b>Grundbezeichnungen</b>	
<b>Taerigi</b>	<b>Schlag</b>
<b>Paro</b>	<b>gleichseitig</b>
<b>Pandae</b>	<b>seitenverkehrt</b>

<b>Fußtechniken</b>	
<b>Naeryo-Chagi</b>	<b>Abwärtsfußstoß</b>

<b>Handtechniken</b>	
<b>Sudo-Yop-Taerigi</b>	<b>Handkantenangriff</b>
<b>Sudo-Taebi-Makki</b>	<b>Handkantenschutzblock</b>
<b>Ssang-Pakkat-Palmok-Makki</b>	<b>Doppelblock zur Seite und nach oben</b>

<b>Körperteile</b>	
<b>Sudo</b>	<b>Handkante</b>

<b>Höhenstufen</b>	
<b>Hadan</b>	<b>Bereich unterhalb des Ty</b>
<b>Chungdan</b>	<b>Bereich Ty bis Halsansatz</b>
<b>Sangdan</b>	<b>Bereich oberhalb der Schulter</b>

<b>2. Hyong, Tan-Gun-Hyong</b>	<b>Bedeutung: Tan-Gun war lt. Sage der Gründer Koreas. (ca. 2333 v. Chr.) Diese Hyong hat 21 Bewegungen</b>
<b>Farbenlehre:</b>	<b>Grün = Nok-Saek; erblühende Pflanze</b>

## 6. Kup

- Anuro-Pakkat-Palmok-Makki
- Chong-Kwansu-Tulki
- Sangdan-Hechyo-Makki
- Yop-Rikwon-Taerigi
- Tiro-Tora-Yop-Chagi

**Formen:** 3. Hyong

**Sambo-Taeryon:**

- 3 Handkombinationen, 3 Fußkombinationen

**Theorie:**

- Welchen Sinn haben die Techniken?
- Wie lang müssen die Fußstellungen sein?
- Faustrücken: Rikwon
- Name und Bedeutung der 3. Hyong
- Wie viele Hyongs gibt es und warum?
- Wie viele Schüler und Meistergrade gibt es? Wie heißen sie?
- Bedeutung der koreanischen Flagge
- Beherrschte Techniken sollen übersetzt werden können.

<b>Fußtechniken</b>	
<b>Tiro-Tora-Yop-Chagi</b>	<b>Gedrehter Seitwärtsfußstoß</b>
<b>Handtechniken</b>	
<b>Yop-Rikwon-Taerigi</b>	<b>Faustrückenschlag zur Seite</b>
<b>Sangdan-Hechyo-Makki</b>	<b>Sprenghock mit den Unterarmen</b>
<b>Chongkwansu-Tulki</b>	<b>Fingerstich, Fingerspieß</b>
<b>Anuro-Pakkat-Palmok-Makki</b>	<b>Unterarmblock von außen nach innen</b>
<b>Körperteile</b>	
<b>Rikwon</b>	<b>Faustrücken</b>
<b>Grundbezeichnungen</b>	
<b>Tulki</b>	<b>Stich</b>



<b>Allgemeinwissen</b>	
<b>Dan</b>	<b>Meistergrad (10 Meistergrade WTF)</b>
<b>Kup</b>	<b>Schülergrad (10 Schülergrade)</b>
<b>Hyong</b>	<b>Es gibt 24 Hyongs; eine für jede Stunde des Tages</b>
<b>Taegugki</b>	<b>Koreanische Flagge Bedeutung der Eckbalken: 4 Elemente – Feuer, Luft, Wasser, Erde Bedeutung des Zentralsymbols: Ying &amp; Yang (bestehende Gegensätze wie Mann/Frau, gut/böse, schwarz/weiß)</b>
<b>Hyong</b>	
<b>3. Hyong, To-San-Hyong</b>	<b>Bedeutung: To-San lebte von 1876 bis 1938. Er widmete sein Leben dem Bildungswesen und der Unabhängigkeit seines Landes Korea Diese Hyong hat 24 Bewegungen</b>

## 5. Kup

- An-Palmok-Tolymyo-Makki
- Anuro- Sudo-Yop -Taerigi
- Stellungen:
- Kojong-Sogi (verlängerte Hugul-Sogi)
- Sprungtechniken
- Tymyo-Ap-Chagi
- Tymyo-Yop-Chagi
- (beide Tymyo-Techniken auf eine Prätze/Boxsack)

### **Trittkombinationen**

- Dubon-Ap-Chagi
- Dubon-Yop-Chagi
- Step-Ap-Chagi
- Step-Yop-Chagi

**Formen:** 4. Hyong

### **Ilbo-Taeryon:**

- 3 x Handkombinationen,
- 4 x Fußkombinationen

### **Theorie:**

- Welchen Sinn haben die Techniken?
- Wie lang müssen die Fußstellungen sein?
- Name und Bedeutung der 4. Hyong
- Beherrschte Techniken sollen übersetzt werden können

<b>Techniken</b>	
<b>Anuro-Sudo-Yop-Taerigi</b>	<b>Handkantenschlag von außen nach innen</b>
<b>An-Palmok-Tolymyo Makki</b>	<b>Hebelblock (4. Hyong)</b>
<b>Kojong-Sogi</b>	<b>verlängerte Hugul-Stellung</b>

<b>Allgemeinwissen</b>	
<b>Dubon</b>	<b>Doppelt, zweifach</b>
<b>Ilbo-Taeryon</b>	<b>Einschritt-Sparring</b>
<b>Tymio/Tymien</b>	<b>gesprungen</b>
<b>4. Hyong, Won-Hyo-Hyong</b>	<b>Bedeutung: Won-Hyo war ein chinesischer Mönch, der 686 n. Chr. den Buddhismus in Korea einführte</b>
<b>Farbenlehre:</b>	<b>Paran = Blau; Pflanze, die zum Himmel strebt</b>

## 4. Kup

- Kolcho-Makki
- Ssang-Sudo-Makki
- Ap-Rikwon-Taerigi
- Ap-Palkup-Tulki
- Tu-Palmok-Makki
  
- Sprungtechniken
- Tymien-Dollyo-Chagi

### Trittkombinationen

- Dubon-Dollyo-Chagi
- Naeryo-Chagi + Anuro-Naeryo-Chagi
- Dollyo-Chagi + Tiro-Tora-Yop-Chagi

**Formen:** 5. Hyong

### Ilbo-Taeryon:

- 4x Handkombinationen,
- 5x Fußkombinationen

**Theorie:**

- Welchen Sinn haben die Techniken?
- Wie lang müssen die Fußstellungen sein?
- Name und Bedeutung der 5. Hyong
- Name des Freikampfs
- Koreanischer Name des Bruchtests
- beherrschte Techniken sollten übersetzt werden können.

**Kyok-Pa:****Fußtechnik:** Ap-Chagi oder Yop-Chagi (inklusive Step-Varianten)**Handtechnik:** Sudo-Yop-Taerigi oder Chongkwon-Chirugi

<b>Fußstellungen</b>	
<b>Goburyo-Sogi</b>	<b>Einbein-Beugstellung</b>
<b>Kyocha-Sogi</b>	<b>Kreuzstellung</b>
<b>Fußtechniken</b>	
<b>Dyt-Chagi</b>	<b>Rückwärtstritt</b>
<b>Handtechniken</b>	
<b>Tu-Palmok-Makki</b>	<b>schwerer mittlerer Schutzblock</b>
<b>Kolchyo-Makki</b>	<b>konzentrierter Handkantenblock</b>
<b>Ap-Palkup-Tulki</b>	<b>Ellbogenstoß nach vorne</b>
<b>Ssang-Sudo-Makki</b>	<b>Doppelhandkantenblock oben/mittig</b>
<b>Ap-Rikwon-Taerigi</b>	<b>Faustrückenschlag nach vorne</b>
<b>Kyok-Pa</b>	<b>Bruchtest</b>
<b>Chayu-Taeryon</b>	<b>Freikampf</b>
<b>5. Hyong Yul-Kok-Hyong</b>	<b>Bedeutung: Philosoph, lebte im 16. Jahrhundert, wurde auch „koreanischer Konfuzius „ genannt</b>

### 3. Kup

- Yok-Sudo-Makki
- Chang-Kwon-Ollyo-Makki
- Yt-Palkup-Tulki
- Sewo-Chirugi
- Twijibo-Chirugi
- Kyocha-Nullo-Makki
- Mongdungi-Makki
- Dollyo-Chirugi (aus Chongul-Sogi)
- Ssang-Changkwon-Nullo-Makki

**Trittkombinationen:** Anuro-Naeryo-Chagi + Pakkuro-Chagi  
Dollyo-Chagi + Pandae-Dollyo-Chagi

## Formen: 6. Hyong

### Ilbo-Taeryon:

- 4 x Handkombinationen, 6 x Fußkombinationen

### Freikampf:

- ohne Kontakt

### Theorie:

- Welchen Sinn haben die Techniken?
- Wie lang müssen die Fußstellungen sein?
- Name und Bedeutung der 6. Hyong
- Beherrschte Techniken sollten übersetzt werden können.

### Kyok-Pa:

**Fußtechnik:** Naeryo-Chagi, Tiro-Tora-Yop-Chagi

**Handtechnik:** Anuro-Sudo-Yop-Taerigi, Yop-Rikwon-Taerigi, Ap-Palkup-Tulki

<b>Fußstellungen</b>	
<b>Dwitbal-Sogi</b>	<b>Fußstellung mit Stand auf der Ferse (Rückwärtsstellung)</b>
<b>Handtechniken</b>	
<b>Yok-Sudo-Makki</b>	<b>Innenhandkanten-Block</b>
<b>Ssang-Twijibo-Chirugi</b>	<b>gedrehter Doppelfauststoß</b>
<b>Dollyo-Chirugi</b>	<b>seitlicher Fauststoß</b>
<b>Kyocho-Nullo-Makki</b>	<b>Kreuz-Druck-Block</b>
<b>Ssang-Changkwon-Nullo-Makki</b>	<b>übereinanderliegender Doppelhandballenblock</b>
<b>Yt-Palkup-Tulki</b>	<b>Ellbogenstoß nach oben</b>
<b>Changkwon-Ollyo-Makki</b>	<b>Handballen-Block</b>
<b>Mongdungi-Makki</b>	<b>beidhändige Stockabwehr</b>
<b>Ssang-Sewo-Chirugi</b>	<b>Doppelfauststoß in Kopfhöhe</b>
<b>Pandae-Dollyo-Chagi</b>	<b>Fersendrehtritt</b>
<b>Farbenlehre</b>	<b>Pal-Gan = rot ist die Farbe der Gefahr (Warnfunktion). Der Lernende muss die Techniken unter Kontrolle haben. Steht auch symbolisch für die aufgehende Sonne.</b>

<b>6. Hyong Chung-Gun-Hyong</b>	<b>Bedeutung: Benannt nach dem Patrioten Ahn Chung Gun. Er tötete den ersten japanischen Generalgouverneur von Korea (Hiro Bumi Ito) und wurde 1910 im Alter von 32 Jahren hingerichtet!</b> <b>Die 32 Bewegungen der Hyong stehen für das erreichte Lebensalter des Patrioten.</b>
-------------------------------------	--

## 2. Kup

- Twijibo-Kwansu-Tulki
- Ssang-Chongkwon-Chirugi
- Ssang-Pakkat-Palmok-San-Makki
- Mori-Chapki
- Murup-Ap-Chagi
- Pyong-Kwansu-Tulki
- Dyt-Rikwon-Taerigi

### Sprungtechniken

- Tymyo-Ap-Chagi über einen Gegenstand (Kasten, Kinder entsprechend)
- Tymyo-Yop-Chagi über einen Gegenstand (Kasten, Kinder entsprechend)
- Tymyo-Tiro-Tora-Yop-Chagi

### Trittkombinationen

- Anuro-Naeryo-Chagi + Tymyo-Tiro-Tora-Anuro-Naeryo Chagi
- Dubon-Tiro-Tora-Yop-Chagi

### Formen: 7. Hyong

#### Ilbo-Taeryon:

- 4 x Handkombinationen
- 6 x Fußkombinationen

#### Freikampf: mit Weste

### Die regelmäßige Teilnahme am Kampftraining ist bindend!

#### Theorie:

- Welchen Sinn haben die Techniken?
- Name und Bedeutung der 7. Hyong
- Beherrschte Techniken sollen übersetzt werden können.

#### Kyok-Pa:

**Fußtechnik:** Dollyo-Chagi, Pandae-Dollyo-Chagi

**Handtechnik:** Anuro-Sudo-Yop-Taerigi, Yop-Rikwon-Taerigi, Ap-Palkup-Tulki

**Sprungtechnik:** Tymyo-Ap-Chagi, Tymyo-Yop-Chagi, Tymyo-Dollyo-Chagi

<b>7. Hyong</b> <b>T'oi-Gye-Hyong</b>	<b>Bedeutung: Schriftstellernamen des Gelehrten Yi-Wang, der seine Schriften im 16. Jahrhundert veröffentlichte</b>
--	---

<b>Hadan-Twijibo-Kwansu-Tulki</b>	<b>gedrehter Handspieß in den Unterleib</b>
<b>Ssang-Chongkwon-Chirugi</b>	<b>Doppelfauststoß zum Kopf</b>
<b>Sangdan-Pakkat-Palmok-San-Makki</b>	<b>(hohe Seitwärtsabwehr mit beiden Armen),</b>
<b>Hadan-Tu-Palmok-Makki</b>	<b>nach unten gerichteter schwerer Mittelblock</b>
<b>Mori-Chapki</b>	<b>Ergreifen des (gegnerischen) Kopfes</b>
<b>Murup-Ap-Chagi</b>	<b>Aufwärtskniestoß</b>
<b>Pyong-Kwansu-Tulki</b>	<b>waagerechter Handspieß</b>
<b>Dyt-Rikwon-Taerigi</b>	<b>Faustrückenschlag nach hinten</b>
<b>Hadan-Sudo-Taebi-Makki</b>	<b>nach unten gerichteter Handkanten-Schutzblock</b>
<b>Tymien-Tiro-Tora-Yop-Chagi</b>	<b>gedrehter Yop-Chagi gesprungen</b>

## 1 . Kup

<b>Changkwon-Miro-Makki</b>	<b>Handflächenabwehr</b>
<b>Ollyo-Chirugi</b>	<b>Aufwärtshaken</b>
<b>Sudo-Naeryo-Taerigi</b>	<b>Abwärtsschlag Handkante</b>
<b>Dyt-Palkup-Tulki</b>	<b>Ellbogenstoß nach hinten).</b>
<b>Ize-Kwansu-Tulki</b>	<b>Augenspieß</b>
<b>Taeryon:</b>	<b>Ilbo-Taeryon (Einschritt-Kampf). 12 verschiedene Technikabläufe auch mit Tritten und Sprungtechniken</b>
<b>Chayu-Taeryon</b>	<b>Evtl. Freikampf mit Kontakt</b>
<b>Kyok-Pa:</b>	<b>1 x Anuro-Sudo-Yop-Taerigi oder 1 x Yop-Rikwon-Taerigi oder 1 x Ap-Palkup-Tulki  1 x Pandae-Dollyo-Chagi 1 x Tymien-Technik</b>
<b>8. Hyong Hwa-Rang-Hyong</b>	<b>Bedeutung: Adelige Jugendorganisation, deren Ziel die Wiedervereinigung der 3 Königreiche Kogoryo, Sylla und Pek-Tsche anstrebte</b>
<b>Farbenlehre:</b>	<b>Alle Gürtelfarben und ihre Bedeutung</b>
<b>Komun</b>	<b>Farbenlehre: (schwarz). Die Farbe steht für Weisheit und Vollkommenheit.</b>

**Prüfungsanforderungen zur Erlangung des 1. Dan**  
 (Kenntnisse zur Erlangung vorhergehender Grade werden selbstverständlich als bekannt vorausgesetzt und überprüft)

<b>9. Hyong Chung-Mu-Hyong</b>	<b>Bedeutung: Chung-Mu war ein berühmter koreanischer Admiral, dessen richtiger Name Yi-Su-Sin war. Er war der Erfinder des ersten gepanzerten Kriegsschiffes, welches als Vorläufer des ersten Unterseebootes gilt. Die Form hat 31 Bewegungen.</b>
<b>Chungdan Sudo Kyocha Makki</b>	<b>Block mit gekreuzten Handkanten</b>
<b>Sudo Chukyo Pandae Makki</b>	<b>Handkantenblock oben mit Handkantenangriff zum Hals</b>
<b>Yok-Sudo-Taerigi</b>	<b>Innenhandkantenangriff</b>
<b>Turnierreglement WTF</b>	<b>Kampffläche 8 x 8 m Turnierfläche 12 x 12 m</b>
<b>Entwicklung des Taekwon-Do</b>	<b>Historie, wichtige Ereignisse, Verbände, Strukturen</b>

## **§ 32 StGB Notwehr**

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist handelt nicht rechtswidrig.**
- (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.**

**-Die Verhältnismäßigkeit ist stets zu beachten-**

**Die Prüfung zum 1. Dan erfordert eine besonders gründliche Vorbereitung. Der Umfang dieser Prüfungsordnung reicht daher nicht aus. Neben dem intensiven Training ist daher auch das Studium weitergehenden Materials erforderlich. Auch hier steht Euch das Trainerteam beratend zur Seite!**



### **General Choi Hong Hi, Begründer des Taekwon-Do**

**geboren**            **1918**  
**verstorben**       **2002**



Der noch amtierende Südkoreaner **Choue Chung Won** wurde 2004 neuer Präsident des Taekwondo-Weltverbandes WTF.

Sein Amtsvorgänger und Landsmann **Un Yong Kim** trat von allen Ämtern zurück.





# Selbstverteidigung



## Hosinsul

# **To-San Recklinghausen e. V.**

## **Taekwon-Do**

**überarbeitet im September 2020**

In dieser Ausgabe wurde erstmalig auch das geforderte Prüfungsprogramm für den Bereich Hosinsul vom 9. Kup bis zum 1. Kup aufgenommen.

Diese Prüfungsordnung ist für alle Prüflinge der To-San Recklinghausen e. V. bindend.  
Sie tritt ab Oktober 2020 in Kraft.

### **Erstellt:**

<b>Ralf Beckmann,</b>	<b>4. Dan Taekwon-Do</b>
<b>Sylvia Beckmann,</b>	<b>4. Dan Taekwon-Do</b>
<b>Maik Ringelkamp,</b>	<b>3. Dan Taekwon-Do</b>
<b>Phillip Purschke,</b>	<b>1. Dan Taekwon-Do (Hosinsul)</b>

**Folgende allgemeine Hinweise sind für alle Techniken zu beachten**

- ➔ Jede Technik ist mit einem angemessenen Schock einzuleiten.
- ➔ Je nach Situation ist ausreichen Distanz zum Gegner zu schaffen.
- ➔ Jede Technik ist durch Fixierung oder Konter abzuschließen.
- ➔ Alle Techniken müssen beidseitig beherrscht werden.

**Prüfungsanforderungen zum 8. Kup (Gelbgurt)**

- Fallschule (alles aus der Hocke)
  - Seitwärtsfall
  - Rückwärtsfall
  - Vierpunktfall
  - Vorwärtsrolle

**Prüfungsanforderungen zum 7. Kup (Grüne Schärpe)**

- Fallschule (alles aus dem Stand)
  - Seitwärtsfall
  - Rückwärtsfall
  - Vierpunktfall
  - Vorwärtsrolle
- Handangriffe (wie in Tabelle aufgeführt)

	Situation / Szenario	Angriff / Absicht	Mein Ziel	Verhalten / Abwehr
1	Linker Arm wird gleichseitig festgehalten  Party, Alkohol Schulhof	Plumpe Anmache  Provokation	Herauslösen	Rechtes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Linker Arm bildet einen 90° Winkel, gegen den Daumen des Angreifers herausdrehen; dabei Schutzhaltung in Kopfhöhe  -Andere Gäste / Mitschüler / Lehrer um Hilfe bitten-

2	<p>Linker Arm wird gleichseitig <b>extrem</b> festgehalten</p> <p>Party, Alkohol Schulhof</p>	<p>Plumpe Anmache</p> <p>Provokation</p>	Herauslösen	<p>Rechte Hand ergreift eigene linke Faust. Rechtes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Linker Arm bildet einen 90° Winkel, gegen den Daumen des Angreifers herausdrehen; dabei Doppelschutzhaltung in Kopfhöhe</p> <p>-Andere Gäste / Mitschüler / Lehrer um Hilfe bitten-</p>
3	<p>Linker Arm wird gleichseitig <b>extrem</b> festgehalten</p> <p>Erkennbare Gefahrensituation</p>	<p><b>Überfall / Sexualdelikt</b></p> <p><b>Kidnapping</b></p>	Herauslösen / Sichere Flucht	<p>Rechte Hand ergreift eigene linke Faust. Rechtes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Linker Arm bildet einen 90° Winkel, gegen den Daumen des Angreifers herausdrehen; dabei Doppelschutzhaltung in Kopfhöhe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handballenstöße      Gesicht/Genitalien</li> <li>- Kicks                      Genitalien</li> </ul>
4	<p>Rechter Arm wird diagonal festgehalten</p> <p>Party, Alkohol Schulhof</p>	<p>Plumpe Anmache</p> <p>Provokation</p>	Herauslösen	<p>Linkes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Rechter Arm bildet einen 90° Winkel, gegen den Daumen des Angreifers herausdrehen; dabei Schutzhaltung in Kopfhöhe</p> <p>-Andere Gäste / Mitschüler / Lehrer um Hilfe bitten-</p>
5	<p>Rechter Arm wird diagonal <b>extrem</b> festgehalten</p> <p>Party, Alkohol Schulhof</p>	<p>Plumpe Anmache</p> <p>Provokation</p>	Herauslösen	<p>Linke Hand ergreift eigene rechte Faust. Linkes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Rechter Arm bildet einen 90° Winkel, gegen den Daumen des Angreifers herausdrehen; dabei Doppelschutzhaltung in Kopfhöhe</p> <p>-Andere Gäste / Mitschüler / Lehrer um Hilfe bitten-</p>

6	Rechter Arm wird diagonal <b>extrem</b> festgehalten,  Erkennbare Gefahrensituation	<b>Überfall / Sexualdelikt</b>  <b>Kidnapping</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Linke Hand ergreift eigene rechte Faust. Linkes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Rechter Arm bildet einen 90° Winkel, gegen den Daumen des Angreifers herausdrehen; dabei Doppelschutzhaltung in Kopfhöhe.  - Handballenstöße      Gesicht/Genitalien - Kicks                      Genitalien  Schock, Haltearm wegschlagen, seitliche Abwicklung
7	Beide Arme werden beidhändig gleichseitig festgehalten	Plumpe Anmache  Provokation	Herauslösen	Rückwärtsschritt; gleichzeitig durch Rotationsbewegung beider Unterarme die Angriffshände nach unten wegschlagen und lösen.
8	Rechter Arm wird gleichseitig oder beidhändig <b>extrem</b> festgehalten <i>Täter zerrt mich</i>  Erkennbare Gefahrensituation Parkhaus	<b>Überfall / Sexualdelikt</b>  <b>Kidnapping</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Linke Hand ergreift eigene rechte Faust. Linkes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Rechter Arm bildet einen 90° Winkel, gegen den Daumen des Angreifers herausdrehen; dabei Doppelschutzhaltung in Kopfhöhe.  - Handballenstöße      Gesicht/Genitalien - Kicks                      Genitalien
9	Arm wird seitlich <b>extrem</b> beidhändig festgehalten <i>Täter zerrt mich</i>  Erkennbare Gefahrensituation Parkhaus	<b>Überfall / Sexualdelikt</b>  <b>Kidnapping</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Nach scheinbarem Widerstand nachgeben, dem Angreifer den Ellbogen auf das Brustbein rammen. Danach z. B.  - Handballenstöße      Gesicht/Genitalien - Kicks                      Genitalien

10	Frontales Ergreifen des doppelten Schutzblockes  Party, Alkohol Schulhof	Angriff mit geringer Gefahr	Herauslösen	Linke Hand ergreift diagonal das linke gegnerische Handgelenk und hält fest. Rechter Ellbogen im Linksbogen über die „Haltearme“ führen. In dieser Position gegnerische Arme nach unten schlagen. Linken gegnerischen Arm fixieren.  -Andere Gäste / Mitschüler / Lehrer um Hilfe bitten-
11	Frontales Ergreifen des doppelten Schutzblockes  Erkennbare Gefahrensituation	Überfall / Sexualdelikt  Kidnapping	Herauslösen / Sichere Flucht	Linke Hand ergreift diagonal das linke gegnerische Handgelenk (Fünffingergriff) und hält fest. Rechter Ellbogen schlägt im Bogen an gegnerischen Ellbogen. (könnte brechen) Angriffsarm wird, bei gleichzeitiger Fixierung, hochgezogen. Hammerfaust, Ellbogenstoß
12	Festhalten der Arme von hinten	Plumpe Anmache  Provokation	Herauslösen	Rückwärtsgehen, dabei Ellbogen seitlich nach oben. Gesamtes Körpergewicht mit senkrechten Ellbogen auf gegnerische Arme fallen lassen und den Griff damit lösen.
13	Festhalten der Arme von hinten  Erkennbare Gefahrensituation	Überfall / Sexualdelikt  Kidnapping	Herauslösen / Sichere Flucht	Abwehr wie zuvor. Zusätzlich: Mit 5 Fingern der linken Hand den gegnerischen rechten Unterarm ergreifen. Ellbogenstöße beim Herausdrehen zum Kopf und Körper. ggf. Technik abschließen

### Prüfungsanforderungen zum 6. Kup (Grüngurt)

- Wurfschule
  - o Sichel
  
- Angriffe ans Revers (wie in Tabelle aufgeführt)

	Situation / Szenario	Angriff / Absicht	Mein Ziel	Verhalten / Abwehr
1	Revers wird rechts geichseitig festgehalten	Provokation / Angriff mit geringer Gefahr	Herauslösen	Linke Hand auf gegnerischen Handrücken, Daumen auf kleinen Finger, Fingerspitzen in gegnerische Handinnenfläche. Drehung des gegnerischen Handgelenks nach außen. (=Drehkipphandhebel) Abwicklung durch Fixierung am Boden.
2	Revers wird rechts diagonal festgehalten	Provokation / Angriff mit geringer Gefahr	Herauslösen	Rechte Hand ergreift gegnerische Hand von oben, linke Hand unterstützt von unten. Gegnerische Hand wird um 90° im Uhrzeigersinn gedreht (gegnerischer Daumen zeigt nach unten). Mit Druck zum Boden bringen.
3	Revers wird beidhändig festgehalten	Provokation / Angriff mit geringer Gefahr	Herauslösen	„Kniepe“ in die Oberarme
4	Revers wird beidhändig festgehalten	<b>Bedrohung</b>	Herauslösen	Uppercut, diagonalen Arm mit Ellbogen runterschlagen. Arm unter gegnerischem Arm durchführen und auf die Brust des Gegners legen. Hebel zu Boden
5	Revers wird beidseitig von hinten festgehalten	Angriff mit geringer Gefahr	Herauslösen / Sichere Flucht	Linksdrehung, linkes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Zeitgleich Sudo-Taebi-Makki.
6	Revers wird beidseitig von hinten festgehalten	<b>Bedrohung</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Linksdrehung, linkes Bein zurück in kurze Schrittstellung. Zeitgleich mit linkem Arm über gegnerische Arme schwingen, dann von unten beide Arme fixieren.

### Prüfungsanforderungen zum 5. Kup (Blaue Schärpe)

- Wurfschule
  - o Armwurf
  
- Umklammerungen (wie in Tabelle aufgeführt)

	Situation / Szenario	Angriff / Absicht	Mein Ziel	Verhalten / Abwehr
1	Umklammerung frontal Arme sind frei  Party, Alkohol	Plumpe Anmache	Herauslösen	„Kniepe“ in die Oberarme Ggf. doppelter Flankenschlag  -Andere Gäste um Hilfe bitten-
2	Umklammerung frontal Arme sind frei  Erkennbare Gefahrensituation	Überfall / Sexualdelikt  Kidnapping	Herauslösen / Sichere Flucht	Mit beiden Handflächen zeitgleich auf die Ohren schlagen, anschließend:  - Handballenstöße      Gesicht/Genitalien - Kicks                      Genitalien
3	Umklammerung frontal Arme sind fixiert  Party, Alkohol	Plumpe Anmache	Herauslösen	„Kniepe“ in die Oberarme Ggf. doppelter Flankenschlag  -Andere Gäste um Hilfe bitten-
4	Umklammerung frontal Arme sind fixiert  Erkennbare Gefahrensituation	Überfall / Sexualdelikt  Kidnapping	Herauslösen / Sichere Flucht	Mit rechts Schritt zurück. Gegnerische Hüfte durch Druck in die Leiste nach hinten drücken. Kniekicks, anschließend:  - Handballenstöße      Gesicht/Genitalien - Kicks                      Genitalien



5	Umklammerung seitlich Arme sind fixiert  Party, Alkohol	Plumpe Anmache	Herauslösen / Evtl. Flucht	Ausfallschritt zur Seite, Aufsprengen  -Andere Gäste um Hilfe bitten-
6	Umklammerung seitlich Arme sind fixiert  Erkennbare Gefahrensituation	Überfall / Sexualdelikt  Kidnapping	Herauslösen / Sichere Flucht	Ausfallschritt zur Seite. Handruckschlag (Peitsche) in die Genitalien. Hammerfaust ins Gesicht.  Alternativ Körperdrehung mit Dollyo-Chirugi aus dem hinteren Arm.
7	Umklammerung von hinten Arme sind fixiert  Party, Alkohol	Plumpe Anmache	Herauslösen / Evtl. Flucht	Hände nach vorn, zeitgleich Gesäß nach hinten schnellen lassen (Skiabfahrt) und den Griff damit lösen. Drehen und Angreifer seitlich wegstoßen.  -Andere Gäste um Hilfe bitten-
8	Umklammerung von hinten Arme sind fixiert  Erkennbare Gefahrensituation	Überfall / Sexualdelikt  Kidnapping	Herauslösen / Sichere Flucht	Ausfallschritt zur Seite. Handruckschlag (Peitsche) in die Genitalien. Ellbogenschlag zum Körper, danach zum Gesicht. Evtl. Schläge in die Genitalien.

#### **Prüfungsanforderungen zum 4. Kup (Blaugurt)**

- Fallschule
  - o Flugrolle (hoch und weit)
  
- Wurfschule
  - o Hüftwurf
  
- Haare greifen (wie in Tabelle aufgeführt)

	<b>Situation / Szenario</b>	<b>Angriff / Absicht</b>	<b>Mein Ziel</b>	<b>Verhalten / Abwehr</b>
1	Haare greifen frontal	<b>Gefährlicher Angriff</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Druckhand fixieren. Faustkonter. Sichel oder Hüftwurf
2	Haare greifen von hinten	<b>Gefährlicher Angriff</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Druckhand fixieren. 90°-Drehung nach innen. Ellbogenstoß zum Körper. Danach unter gegnerischem Arm durchtauchen. Anschließend Kipphandhebel oder Schulterhebel.

### **Prüfungsanforderungen zum 3. Kup (Rote Schärpe)**

- **Wurfschule**
  - o Bein hinterstellen, Gegner darüber zu Fall bringen
- **Schwitzkästen (wie in Tabelle aufgeführt)**

	<b>Situation / Szenario</b>	<b>Angriff / Absicht</b>	<b>Mein Ziel</b>	<b>Verhalten / Abwehr</b>
1	Schwitzkasten frontal	<b>Gefährlicher Angriff</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Druck durch Gegenzug lindern. Fauststöße in den Unterleib. Griff lösen. Anschließend Sichel.
2	Schwitzkasten seitlich	<b>Gefährlicher Angriff</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Druck durch Gegenzug lindern. Sudo-Techniken in den Unterleib. Griff lösen. Bein hinter beide gegnerischen Beine stellen und den Gegner durch Druck mit dem Arm auf den Oberkörper über das Bein werfen.

## Prüfungsanforderungen zum 2. Kup (Rotgurt)

- **Wurfschule**
  - o Schulterwurf
  
- **Würger (wie in Tabelle aufgeführt)**

	<b>Situation / Szenario</b>	<b>Angriff / Absicht</b>	<b>Mein Ziel</b>	<b>Verhalten / Abwehr</b>
1	Beidhändiges Würgen frontal  <b>Gefahrensituation</b>	<b>Unmittelbarer Angriff gegen das Leben</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Linke Hand ergreift rechten gegnerischen Daumen und biegt ihn nach außen. Zeitgleich den rechten Arm senkrecht heben, Oberkörper nach links drehen (bis Griff gelöst ist). Rechter Ellbogen schlägt Ellbogen des Angreifers senkrecht kraftvoll herunter. Mehrfache Ellbogenstöße oder Hammerfaust zum Kopf.
2	Beidhändiges Würgen seitlich (von rechts) <b>Gefahrensituation</b>	<b>Unmittelbarer Angriff gegen das Leben</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Linke Hand ergreift rechten gegnerischen Daumen und biegt ihn nach außen. Zeitgleich Ausfallschritt nach links. Schläge in den Körper / zum Gesicht.
3	Beidhändiges Würgen von hinten  <b>Gefahrensituation</b>	<b>Unmittelbarer Angriff gegen das Leben</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Rechtes Bein einen Schritt vor, „Schildkröte“ Linken Arm heben, Oberkörper nach links drehen (bis Griff gelöst ist). Anschließend Handballenstöße zum Gesicht / den Genitalien.  Falls Würgehand nicht gelöst wird, würgende Hand diagonal ergreifen, lösen. Danach mehrfache Ellbogenstöße.
4	Beidhändiges Würgen von hinten Opfer wird gegen eine Wand gedrückt  <b>Gefahrensituation</b>	<b>Unmittelbarer Angriff gegen das Leben</b>	Herauslösen / Sichere Flucht	Beidhändig nach links „hangeln“, zeitgleich das rechte Bein einen Schritt vor, „Schildkröte“ Linken Arm heben, Oberkörper nach links drehen und Angriffsarme kurzfristig umklammern.  Anschließend Anuro-Sudo-Yop-Taerigi auf Hals und kurze Rippe.

## Prüfungsanforderungen zum 1. Kup (Schwarze Schärpe)

- **Fallschule**
  - o Freie Fallschule aus allen Prüfungsprogrammen
  - o Lösetechniken und Selbstverteidigung aus allen Prüfungsprogrammen nach Ansage des Prüfers.