

Theoretischer Fragenkomplex für Dan-Prüfungen

Mit Antworten, bearbeitet von Markus Moser unter Verwendung folgender Quellen:
WTF-Kampfbregeln Kyorugi
Kampfbregeln Technikbewerb OöTDV
Richtig Taekwondo von Kyong Myong Lee
Taekwondo-Skripte von Franz Sachsenhofer und HeBl Gerhardt
Und aus meinem eigenen, bescheidenen Wissen!

Welche Maße hat die Kampffläche und wie groß ist der Kampfbereich?

12 x 12m, der Kampfbereich erstreckt sich über die gesamte Matte

Wie ist die offizielle Kampfzeit in Taekwondo?

3 x 3 Minuten mit 1 Minute Pause zwischen den Runden, die Kampfzeit kann jedoch verkürzt werden

Damen und Junioren kämpfen 3 x 2 Minuten, Pause 1 Minute

Welche Funktionen beinhaltet ein Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es bestehen?

Zusammensetzung:

Bei Schutzkleidung ohne elektronischer Anzeige:

1 Kampfleiter und 3 Punkterichter

Bei Schutzkleidung mit elektronischer Anzeige:

1 Kampfleiter und 2 Punkterichter

Aufgaben:

Kampfleiter

- hat die Aufsicht über den Kampf
- erklärt die Kommandos „Shi-jak“, „Keu-man“, „Kal-yeo“, „Kye-sok“ und „Kye-shi“
- erklärt Gewinner (auch bei Punktgleichstand) und Verlierer
- vergibt Punkteabzüge und Zusatzpunkte („Il-Jam“)
- erklärt Verwarnungen und Ruhepausen

Punkterichter

- haben die Trefferpunkte sofort festzuhalten
- haben ihre Meinung auf Wunsch des Kampfleiters offen zu äußern

Aus welchen Teilen besteht die Wettkampfausrüstung eines Wettkämpfers und welche muss er bei einem Wettkampf tragen?

Dobok, Kampfweste, Kopfschutz, Tiefschutz, Zahnschutz sowie Unterarm- und Schienbeinschützer, bei Frauen ist zusätzlich ein Brustschutz erlaubt

Welche Minuspunkte (Kamjeom) gibt es?

- Absichtliches Angreifen des Gegners nach „Kal-yeo“
- Werfen des Gegners
- Absichtliches Angreifen des Gesichts mit der Faust
- Unterbrechen des Wettkampfs durch Äußerungen oder Benehmen

Nenne die koreanischen Fachausdrücke welche im TKD-Wettkampf verwendet werden.

Chung – Hong	(Blau – Rot)
Charyeot – Kyeong-re	(Achtung – Verbeugung)
Chunbi	(fertig machen)
Shijak	(Start)
Kalyeo	(Unterbrechen)
Guman	(Beenden)
Kyesok	(weitermachen)
Chung Song	(Sieger Blau)
Hong Song	(Sieger Rot)
Kyeshi	(Unterbrechung wegen Verletzung, 1 Minute)
Shigan	(Zeitunterbrechung wegen anderer Umstände)
Hana – Yeol	(Zählen auf koreanisch wegen Wirkungstreffer)
Kyongo	(Verwarnung)
Gam-jeom	(Minuspunkt)
Il-jam	(Zusatzpunkt durch Wirkungstreffer)

Welche Verwarnungen (Kyongo) gibt es?

- dem Gegner ausweichen durch zeigen des Rücken
- Hinfallen
- Behindern des Kampfes
- Halten, Schieben und Klammern des Gegners
- Tiefschlag
- Vortäuschen einer Verletzung
- Stoß oder Angriff mit dem Knie
- Schlagen/Treffen mit der Hand/Faust zum Gesicht des Gegners
- Überschreiten der Kampfflächenbegrenzung

Nach welchen Kriterien wird ein Kampf entschieden?

- Technische Überlegenheit bzw. Pluspunkte
- Bei Gleichstand nach Abzug der Minuspunkte – wer die meisten Pluspunkte erzielt hat

Bei Gleichstand in Minus und Pluspunkten – Entscheidung durch Abstimmung der Punkterichter mit dem Kampfrichter („Use-Ki-Roug“), wobei die Entscheidung auf folgenden Kriterien beruht:

- Dreifachpunkt vor Einfachpunkten
- Technische Dominanz
- Mehr ausgeführte Techniken
- Höherer Schwierigkeitsgrad der gezeigten Techniken
- Besserer Kampfgeist

Außerdem kann eine Entscheidung auch durch folgende Punkte erfolgen:

- Sieg durch K.O.
- Sieg durch Kampfleiterabbruch RSC
- Sieg durch Aufgabe
- Sieg durch Disqualifikation
- Sieg durch Strafentscheid (4 Minuspunkte)

Was bedeutet „Charyot Kyongre“?

Charyot – Kommando „Achtungstellung“

Kyongre – Kommando „Gruß, grüßen, Respektbezeugung“

Nenne die Namen der Taeguk und deren Symbole

Il – Jang	(Himmel und Licht)
Ie – Jang	(Frohsinn und Fröhlichkeit)
Sam – Jang	(Feuer)
Sa – Jang	(Donner)
Oh – Jang	(Wind)
Yuk – Jang	(Wasser)
Chil – Jang	(Gipfel eines Berges, Berg)
Pal – Jang	(Erde)

Welche Kriterien werden bei der Ausführung einer Poomse verwendet?

Gleichgewicht, Timing, Kihap, Harmonie, Rhythmus, Flexibilität, Dynamik, Krafteinsatz, flüssige Bewegungen, korrekte Durchführung des Ablaufs, Verhalten und Schwierigkeitsgrad

Was ist ein Poom, was ein Donjak?

Ein **Dongjak** ist eine einzelne (Grund-)Technik
Ein **Poom** ist eine fertige, aus mehreren Dongjak zusammengesetzte Bewegung bzw. Meistergrad unter 16 Jahren

Was bedeutet „DO“ ?

Das Do beschreibt die geistige Entwicklung des Sportlers/der Sportlerin. Es ist der Weg, der Grundsatz, die Lehre. „Do“ dient der Tugend, dem Edelmut und der Kunst.

Was bewirkt „Kihap“?

= konzentrierte Kraft
ki: Geistes- und Körperkraft
hap: auf einen Punkt konzentrieren
Um die Geistes und Körperkraft mit der Technik auf einen bestimmten Punkt zu vereinen und zu konzentrieren

Welche Kriterien werden bei „Hanbon Kyorugi“ bewertet.

- Blick und geistige Konzentration
- Genauigkeit
- Distanz
- Krafteinsatz
- Kihap

Welche Kriterien werden bei „Kyokpa“ bewertet.

- exakte Technik
- optimaler Krafteinsatz
- Effizienz

Welche Kriterien werden bei „Hosinsul“ bewertet.

- exakte Technik
- Distanz
- Effizienz
- Befreiungstechniken

Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in den einzelnen Poomse vorkommen, wie viele Poom und Donjak sind in jeder Form enthalten?

Il –Jang

20 Dongjak / 18 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi

Area-Makki, Momtong-Jirugie, Momtong-an-Makki, Olgul-Makki, Ap-Chagi

Ie-Jang

23 Dongjak / 18 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi

Area-Makki, Momtong-Jirugie, Olgul-Jirugie, Momtong-an-Makki, Olgul-Makki, Ap-Chagi

Sam-Jang

34 Dongjak / 20 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Dyt-Gubi

Area-Makki, Dubon-Jirugie, Hansonnal-Jepipoom-Mok-Chigi, Hansonnal-Momtong-Bakkat-Makki, Momtong-Jirugie, Olgul-Jirugie, Momtong-an-Makki, Olgul-Makki, Ap-Chagi

Sa-Jang

29 Dongjak / 20 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Dyt-Gubi

Sonnal-Momtong-Makki, Nullo-Makki, Pyonsonkut-Sewo-Chirugie, Jepipoom-Mok-Chigi, Ap-Chagi, Momtong-Jirugi, Yop-Chagi, Momtong-Bakkat-Makki, Momtong-An-Makki, Dungjumeok-Ap-Chigi, Dubon-Jirugie

Oh-Jang

32 Dongjak / 20 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Dyt-Gubi, Dyt-Koa-Sogi,

Mejumeok-Naeryo-Chigi, Momtong-An-Makki, Dungjumeok-Ap-Chigi, Hansonnal-Momtong-Bakkat-Makki, Palgup-Dollyo-Chigi, Area-Makki, Ap-Chagi, Olgul-Makki, Yop-Chagi, Momtong-Yop-Jirugie, Palgup-Pyojeok-Chigi, Dungjumeok-Ap-Chigi

Yuk-Jang

31 Dongjak / 19 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Dyt-Gubi

Area-Makki, Momtong-Bakkat-Makki, Hansonnal-Bituro-Makki, Dollyo-Chagi, Olgul-Bakkat-Makki, Area-Hecho-Makki, Sonnal-Momtong-Makki, Batangson-Momtong-Makki, Momtong-Jirugie

Chil-Jang

33 Dongjak / 25 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Boem-Sogi, Moa-Sogi, Dyt-Koa-Sogi, Juchum-Sogi

Batangson-Momtong-Makki, Momtong-Makki, Ap-Chagi, Sonnal-Area-Makki, Batangson-Kodurou-Momtong-An-Makki, Dungjumeok-Ap-Chigi, Bo-Jumok, Bandae-Gawi-Makki, Gawi-Makki, Momtong-Hecho-Makki, Murup-Chigi, Dujumeok-Jecho-Jirugi, Otkoro-Area-Makki, Dungjumeok-Bakkat-Chigi, Pyojeok-Chagi, Palgup-Pyojeok-Chigi, Hansonnal-Yop-Makki, Momtong-Yop-Jirugie,

Pal-Jang

38 Dongjak / 27 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Boem-Sogi, Moa-Sogi, Ap-Koa-Sogi, Juchum-Sogi

Kodurou-Bakkat-Makki, Momtong-Jirugie, Dubal-Dangsun-Chagi, Momtong-An-Makki, Dubon-Jirugie, Osantul-Makki, Dangyo-Toek-Jirugie, Sonnal-Momtong-Makki, Ap-Chagi, Batangson-Momtong-Makki, Kodurou-Arae-Makki, Tweo-Ap-Chagi, Hansonnal-Momtong-Bakkat-Makki, Palgup-Dollyo-Chigi, Dungjumeok-Ap-Chigi

Nenne die Damen- und Herrengewichtsklassen und ihre Einteilung.

	Herren	Damen
Nadelgewicht	-54	-47
Fliegengewicht	-58	-51
Bantamgewicht	-62	-55
Federgewicht	-67	-59
Leichtgewicht	-72	-63
Weltergewicht	-78	-67
Mittelgewicht	-84	-72
Schwergewicht	+84	+72

Nenne die Olympischen Gewichtsklassen Damen und Herren und deren Einteilung.

Herren	Damen
-58	-49
-68	-57
-80	-67
+80	+67

Wie heißt der Präsident der WTF?

Dr. Chung Won Choue

Wie verhält man sich als Taekwondoin im Dojang?

- Begrüßung des Dojang und der Nationalflagge
- Der Anfänger begrüßt in entsprechenden Abstand den Meister, die Dan-Träger oder ältere Schüler
- Betreten Meister, Lehrer, Trainer nach dem Anfänger den Dojang, so steht er auf und begrüßt diese durch Verneigung
- Nach den Ankleiden ist das hinausgehen aus dem Dojang nicht mehr erlaubt
- Höflichkeit in Haltung und Worten des Schülers dem Meister gegenüber ist unabhängig von Alter und Geschlecht
- Reden, Lachen und Lärmen ist während des Trainings verboten, auch die Zuschauer verhalten sich ruhig
- Rauchen und das Trinken von Alkohol vor, während und unmittelbar nach dem Training ist verboten
- Beim Besuch von anderen Dojangs stellen sich die Besucher dem Meister vor und bitten um Erlaubnis um zuzusehen oder mitzutrainieren. Die Erlaubnis des Meisters ist abzuwarten.
- Das Tragen von Uhren, Ringen, Kettchen und anderen Schmuckstücken und Kaugummi kauen sind verboten

Welche Körperstellen dürfen beim Wettkampf angegriffen werden? (Trefferzonen)

Mit Fuß und Faust: - gesamte durch Weste bedeckte Fläche, nicht die Wirbelsäule

Nur Fuß: - das ganze Gesicht, inkl. der Ohren, ohne Hinterkopf

Nenne die der Fachausdrücke der Körperzonen, bzw. Ebenen und Fachausdrücke für: Block - Schlag oder Tritt – Stoß mit der Faust

Olgul, Momtong, Arae
Makki, Chigi, Chagi, Jirugi