

Theoriefragen zur Taekwondo-Prüfung

OSC Damme

(Stand: Dezember 2022)

- **Nenne die Dojang Regeln!** 9. Kup
 - Tradition:
 - Erscheine rechtzeitig vor dem Training
 - Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang
 - Verneige dich vor jeder Partnerübung
 - Halte den Dojang sauber
 - Vermeide Lachen und unnötiges Sprechen während des Trainings
 - Gehe leise zu Boden und lehne dich nicht mit dem Rücken an die Wand
 - Die Einnahme alkoholischer Getränke ist verboten
 - Rauchen ist im Dojang untersagt
 - Höflichkeit:
 - Behandle deinen Trainer und jeden Partner mit Respekt
 - Sei stets höflich und hilfsbereit
 - Benutze keine Kraftausdrücke und fluche nicht
 - Verlasse nicht den Dojang ohne Erlaubnis des Trainers
 - Halte Dich an die Anweisungen des Trainers
 - Kleidung und Aussehen:
 - Trage einen weißen und sauberen Dobok
 - Trage keine Schuhe (außer mit Erlaubnis des Trainers)
 - Trage keinen Schmuck (Uhren, Ketten, Ohringe, ...)
 - Trage keine offenen Haare (Haarspange oder Gummi verwenden)
 - Achte auf einen korrekt gebundenen Gürtel
 - Achte auf Körperpflege, besonders die Finger- und Fußnägel müssen kurz sein, die Füße sauber

- **Was ist Tae Kwon Do?** 9. Kup
 - Koreanischer Weg zur Selbstverteidigung

- **Was heißt Tae Kwon Do?** 9. Kup
 - Tae: Springen, stoßen und schlagen mit den Füßen
 - Kwon: Faust- und Handtechniken
 - Do: Geistige Entwicklung

- **Woher kommt Tae Kwon Do?** 8. Kup
 - Südkorea

- **Wie heißt der Tae Kwon Do Anzug?** 8. Kup
 - Dobok

- **Wie heißt der Gürtel?** 8. Kup
 - Ty

- **Wie heißt die Trainingshalle?** 8. Kup
 - Dojang, Dojo

- **Warum verbeugen wir uns, wenn wir die Halle betreten?** 8. Kup
 - Wir begrüßen Trainer und Mitschüler und konzentrieren uns nur auf das Training

- **Nenne die zu erreichenden Ziele im Tae Kwon Do!** 8. Kup
 - Höflichkeit
 - Integrität
 - Durchhaltevermögen
 - Selbstdisziplin
 - Unbezwingbarkeit

- **Was sind Poomse?** 8. Kup
 - Bewegungsformen; Von altersher werden Hyongs und anschließend Poomse dazu benutzt, Techniken zu erlernen, sie zu Angriff und Abwehr miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden und dabei gleichzeitig Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen

- **Was ist das Kukkiwon?** 7. Kup
 - Zentrale des Weltverbandes WTF in Seoul, Korea

- **Wie hießen die drei Königreiche um 600 n. Chr. in Korea?** 7. Kup
 - Koguryo, Silla und Baekje

- **Wie ist die Gliederung unserer Fachverbände?** 7. Kup
 - WTF → World Taekwon-Do Federation
 - ETU → Europäische Taekwon-Do Union
 - DTU → Deutsche Taekwon-Do Union
 - NTU → Niedersächsische Taekwon-Do Union
 - → Bezirksfachverbände
 - → Kreisfachverbände

- **Was bedeutet die koreanische Flagge?** 7. Kup
 - Die koreanische Flagge ist das rot-blaue Ying-Yang Zeichen, das bereits dem damaligen koreanischen Kaiserreich als Nationalzeichen diente. Umgeben ist das Zeichen von vier schräg gestellten Zeichen aus der Pakwaschrift, bedeutend für Himmel, Wasser, Feuer, Erde, gleich den vier Himmelsrichtungen

- **Was versteht man unter K.O.?** 6. Kup
 - Wenn ein Kämpfer durch einen regulären Treffer getroffen und kampfunfähig ist und der Kampfleiter in Sekundenintervallen bis zehn gezählt hat.

- **Welche Schutzbestimmungen gibt es bei K.O.?** 6. Kup
 - Wenn ein Kämpfer durch Auszählen oder nach Ablauf der Minutenfrist durch Trefferwirkung kampfunfähig ist, egal ob regulär oder regelwidrig, tritt eine Sperre, vom Arzt verordnet, vom Tag des K.O. zwischen 30 – 60 Tage ein (je nach Altersklasse).
 - Bei wiederholten K.O. Schutzsperren innerhalb eines Zeitfensters verlängert sich die Frist auf bis zu 12 Monate

- **Wie groß ist die Kampffläche laut WTF?** 6. Kup
 - Der Wettkampfbereich kann 8m x 8m als Quadrat ausgelegt sein ODER
 - Die Wettkampffläche kann mit 8m Durchmesser als Oktagon ausgelegt sein

- **Wie viele Gewichtsklassen gibt es im Seniorenbereich?** 6. Kup
 - 16 Gewichtsklassen (je 8 Herren- und Damenklassen)
 - 8 Gewichtsklassen olympisch (je 4 Herren- und Damenklassen)

- **Wie ist die reguläre Kampf- und Pausenzeit?** 6. Kup
 - Jugend A, B, C 3 x 1,5 Min. Kampfzeit 2 x 1 Min. Pause
 - Jugend A 3 x 2 Min. Kampfzeit 2 x 1 Min. Pause
 - Senioren 3 x 2 Min. Kampfzeit 2 x 1 Min. Pause

- **Was sind verbotene Handlungen im Wettkampf?** 5. Kup
 - Verbotene Handlungen werden mit einem „Gam-jeom“ durch den Kampfleiter bestraft. Ein „Gam-jeom“ wird als ein (1) zusätzlicher Punkt für den gegnerischen Wettkämpfer gezählt. Verbotene Handlungen und Strafen werden ausgesprochen, um die Sicherheit des Kämpfers zu gewähren, einen gerechten Kampf zu führen sowie erlaubte Techniken zu fördern.
 - Verbotene Handlungen
 - Übertreten der Grenzlinie
 - Wenn ein Fuß eines Wettkämpfers die Grenzlinie übertritt und somit sich komplett außerhalb der Grenzlinie befindet, muss sofort eine Strafe ausgesprochen werden. Falls der Wettkämpfer durch eine verbotene Handlung oder nach einem Kal-yeo die Grenzlinie übertritt, wird keine Strafe ausgesprochen.
 - Hinfallen
 - Wenn ein Wettkämpfer den Boden mit einem anderen Körperteil als seine Füße berührt, ist eine Strafe auszusprechen. Fällt ein Wettkämpfer aufgrund einer verbotenen Handlung seines Gegners hin, soll nicht der gestürzte Wettkämpfer, sondern der Gegner bestraft werden
 - Den Kampf vermeiden oder verzögern
 - Ein Strafpunkt wird dem Kämpfer gegeben, der kein aktives Angriffsverhalten zeigt, dem Gegner seinen Rücken zudreht und wegläuft, dem Kampf durch das Ducken des Körpers ausweicht oder 3 und mehr aufeinanderfolgende Steps nach hinten oder seitlich ohne einen Angriff geht.
 - Festhalten oder Schieben des Gegners
 - Festhalten: Dies umfasst das Festhalten jegliches Teiles des gegnerischen Körpers, dessen Dobok oder Schutzausrüstung mit den Händen. Es beinhaltet auch das Festhalten des Fußes oder Beines, das Einhaken des Beines mit dem Unterarm sowie Klammern. Schieben: Kurzes, Kraftvolles Schieben ist erlaubt und der Kämpfer muss nach einem Schieben Distanz zwischen sich und dem Gegner bringen. Es werden für folgende Verfehlungen ein Strafpunkt ausgesprochen:
 - Schieben des Gegners mit langanhaltendem Kontakt
 - Schieben des Gegners über die Grenzlinie heraus
 - Schieben des Gegners, welches eine Trittbewegung oder einen gegnerischen Angriff verhindert

- Folgende verbotene Handlungen
 - Anheben des Beins zum Block
 - Wegtreten des gegnerischen Beins, um einen gegnerischen Angriff zu verhindern
 - Geplantes Treten unterhalb der Hüfte
 - Anheben des Beins oberhalb der Hüfte für drei oder mehr Tritte in die Luft
 - Anheben des Beins oder Tritte in die Luft für mehr als 3 Sekunden, um mögliche gegnerische Angriffsbewegungen zu verhindern.
 - Ein Strafpunkt wird nicht ausgesprochen, wenn nach dem Anheben des Beines oder nach einer „Cut-kick“ Bewegung eine erlaubte Fuß- oder Fausttechnik in derselben Bewegung nachfolgt und ausgeführt wird.
- Angriff unterhalb der Hüfte
 - Dies beinhaltet einen Angriff auf Regionen unterhalb der Hüfte. Ebenso werden starke Tritte oder Aktionen auf Oberschenkel, Knie oder Schienbein des Gegners. Deutsche Taekwondo Union e. V. 20 Stand: 30.05.2022 Falls ein Tritt unterhalb der Hüfte im Schlagabtausch passiert, so wird kein Strafpunkt vergeben
- Angriff nach dem Unterbrechungszeichen („Kal-yeo“)
 - Angriff nach dem Unterbrechungszeichen wird dann bestraft, wenn ein gegnerischer Kontakt erfolgt ist. Falls aber kein gegnerischer Kontakt erfolgt, aber der Angriff als absichtlich und mutwillig eingestuft wird, so kann ein Strafpunkt ausgesprochen werden. Falls die Angriffsbewegung vor dem „Kal-yeo“ gestartet ist, wird der Kämpfer nicht bestraft. Bei einem Video Replay wird „Kal-yeo“ definiert durch den vollständig durchgestreckten Arm des Kampfleiters und der Zeitpunkt des Angriffes wird definiert, wenn der angreifende Fuß den Boden nicht mehr berührt.
- Schlagen ins Gesicht mit der Hand
 - Dies beinhaltet Angriffe mit der Hand (Faust), Handgelenk, Arm oder Ellenbogen auf das Gesicht des Gegners. Unvermeidbarer sowie selbstverschuldeter Kontakt des Gegners aufgrund zu tiefen Senkens des Kopfes oder fahrlässiges Zudrehen des Rückens werden nicht bestraft.
- Knie-/Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie
 - Dies beinhaltet einen absichtlichen Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie aus nächster Nähe. Die folgenden Aktionen werden nicht bestraft: Wenn der Gegner im Moment eines Angriffes plötzlich heranstürmt oder wenn es unabsichtlich oder als Resultat einer Fehleinschätzung der Distanz erfolgt.
- Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner
 - Dieser Angriff ist extrem gefährlich und birgt eine hohe Verletzungsgefahr für den Gegner. Die Gefahr entsteht entweder durch die entstandene wehrlose Haltung oder die stärkere Wirkung der Angriffstechnik. Aktionen dieser Art widersprechen dem Geiste des Taekwondo und diese absichtliche Aktion soll unabhängig der Schwere bestraft werden. Ein zu Fall gekommener Gegner wird definiert durch das Berühren des Bodens mit einem anderen Körperteil als seine Füße.
- Angriff auf die PSS Weste mit der Fußsohle oder -seite in Clinch-Position („Monkey Kick“ oder „Fish Kick“)
 - Bei diesen Tritten muss ein „Gam-jeom“ vergeben werden und Punkte gegebenenfalls annulliert werden. Clinch ist definiert als jeglicher Kontakt zwischen den Kämpfern.
- Angriff auf den Hinterkopf des PSS Kopfschutz in Clinch-Position
 - Bei diesen Tritten muss ein „Gam-jeom“ vergeben werden und Punkte gegebenenfalls annulliert werden. Clinch ist definiert als jeglicher Kontakt zwischen den Kämpfern.

- Unsportliches Fehlverhalten des Kämpfers oder Coach
 - Unsportlichkeit wird durch folgendes Fehlverhalten definiert:
 - Anweisungen oder Entscheidungen des Kampfleiters nicht folgen
 - Unangemessenes Protestverhalten gegen Entscheidungen des Kampfleiters oder Offiziellen
 - Unangemessene Aktionen, die den Wettkampf stören oder beeinflussen
 - Provokation oder Beschimpfen des gegnerischen Kämpfers oder Coach
 - Nicht anerkannte Ärzte oder andere Teamoffizielle, die sich auf der zugewiesenen Position des Arztes befinden
 - alle anderen schweren Verfehlungen oder unsportliches Verhalten des Kämpfers oder Coach

- **Was / Wie wird im Wettkampf bewertet?**

5. Kup

- Erlaubte Techniken
 - Fausttechnik: Technik mit einer gerade ausgeführten, geballten Faust, d.h. mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers.
 - Fußtechnik: Technik mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.
- Erlaubte Angriffsflächen
 - Rumpf: Angriff durch Faust- und Fußtechniken auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers. Angriff auf den durch die Kampfweste ungeschützten Rückenbereich ist nicht erlaubt.
 - Kopf: Angriff durch Fußtechniken auf den Bereich oberhalb des Kinns, d.h. den durch den Kopfschutz abgedeckter Bereich.
- Trefferpunkte
 - Rumpf: Der blau oder rot markierte Bereich auf der Kampfweste.
 - Kopf: Der Bereich des Kopfes, der durch den Kopfschutz abgedeckt ist.
- Gültige Punkte
 - Gültige Punkte werden erzielt, wenn eine erlaubte Technik kraftvoll auf die Angriffsfläche des Rumpfes ausgeführt wird und wenn eine erlaubte Technik auf die Angriffsfläche des Kopfes ausgeführt wird. ... Gültige Punkte werden wie folgt vergeben:
 - Ein (1) Punkt für einen erlaubten Angriff mit der Faust auf die Kampfweste
 - Zwei (2) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Fußtritt auf die Kampfweste
 - Drei (3) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Fußtritt zum Kopf
 - Vier (4) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehtritt auf die Kampfweste
 - Fünf (5) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehtritt zum Kopf
 - Ein (1) Punkt für jedes „Gam-jeom“, dass an den gegnerischen Wettkämpfer vergeben wird

- **Welche Kommandos gibt es im Wettkampf?** 5. Kup
 - Chung Blau
 - Hong Rot
 - Cha-ryeot Achtung
 - Kyeong-rye Verbeugen
 - Joon-bi Fertig (Kampfstellung)
 - Shi-jak Start
 - Kal-yeo Trennen
 - Keu-man Ende
 - Kye-sok Weiterkämpfen
 - Kye-shi Zeitstopp für 1 Minute
 - Shi-gan unbegrenzter Zeitstopp
 - Gam-jeom Strafpunkt
 - Fight Weiterkämpfen
 - Stand Up Aufstehen
 - Chung Seung Blau gewinnt
 - Hong Seung Rot gewinnt

- **Was ist Notwehr?** 4. Kup
 - Das Recht auf Notwehr ist im Strafgesetzbuch (StGB) gesetzlich verankert und lautet:
 - Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig
 - Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden

- **Was ist Notwehrüberschreitung?** 4. Kup
 - Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft
 - Grundsätzlich ist zu sagen: Der Angriff kann sich gegen Gesundheit, Leben, Besitz und Ehre von der eigenen oder einer anderen Person richten. Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein. Die Abwehr darf nur zum Ziel haben, den Gegner von seinem Angriff abzubringen oder ihn vor einem erneuten Angriff zu stoppen. Überschreitet man die Grenzen der Notwehr, so ist man zum Schadenersatz gegenüber dem Geschädigten verpflichtet.
 - Handelt der Verteidiger jedoch in Bestürzung, Furcht oder Schrecken, dann ist eine Übertretung nicht strafbar. Ferner ist es von Vorteil, wenn Sie für eine Notwehrhandlung Zeugen benennen können
 - Eine Notwehrsituation besteht, wenn der Angriff gerade beginnt oder sein Beginn unmittelbar bevorsteht.
 - Wer einen Angriff provoziert und in der nun vorhandenen Notwehrlage den Angreifer verletzt, handelt nicht in Notwehr.
 - Die Problematik der Notwehr soll nicht dazu führen, dass man nur aus Gründen einer etwaigen Bestrafung völlig auf eine Selbstverteidigung verzichtet. Wer grundlos angegriffen wird, das sich selbstverständlich verteidigen.