

Deutsche Taekwondo Jugend

Bundesspitzenverband der Jugend
in der Deutschen Taekwondo Union
und der Deutschen Sportjugend des
Deutschen Olympischen Sportbundes



ORDNUNG

TAEKWONDO als SCHULSPORT

DEUTSCHE TAEKWONDO JUGEND

Impressum

Kontakt: Vorstand DTU-Jugend: vorstand@dtujugend.de
Kommission Schulsport: schulsport@dtujugend.de



1. Vorsitzender
Deutsche Taekwondo Jugend in der DTU e.V.

Sven Hartmann

Kleekamp 27
22339 Hamburg

Telefon (p): 040-531 32 08
Büro (T/F): 040-650 396 913 13
Mobil (p): 0152-09889998

Mail : 1.vorsitzender@dtujugend.de
Web: <http://www.dtujugend.de>

2. Vorsitzender
Deutsche Taekwondo Jugend in der DTU e.V.

Stev Brauner

Joliot-Curie-Straße 10
07570 Weida

Telefon (p): 036603-645876
Telefax (p): 036603 - 51611
Büro (T/F): 036602 - 93743
Mobil (p): 0152-09889998
Mobil (d): 0176-10206905

Mail : 2.vorsitzender@dtujugend.de
Web: <http://www.dtujugend.de>

DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.
Präsident: Heinz Gruber

GESCHÄFTSSTELLE

Dorothea Fritzsche
Luisenstraße 3
90762 Fürth
Telefon +49 911 9748888
Telefax +49 911 9748890
Mail : office@dtu.de
Web: <http://www.dtu.de>

BANKVERBINDUNG

Sparkasse Eichstätt
Kto: 20019261 / BLZ: 72151340



Erreichbarkeit:
Montag - Freitag
09:00 - 12:00 Uhr
12:30 - 16:00 Uhr

DEUTSCHE TAEKWONDO JUGEND

Die Deutsche Taekwondo Union e.V. (DTU) ist der anerkannte Bundesspitzenverband für olympisches Taekwondo in Deutschland und Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)

Inhalt

Vorwort	5
Was ist Taekwondo	6
Taekwondo als Schulsport	8
Planung und Verlauf	9
Was leistet Taekwondo	11
Konkrete Lernziele im Taekwondo	13
Taekwondo im Schulsport – sportliche Inhalte	15
Taekwondo im Schulsport – pädagogische Ziele	16
Personelle Vorraussetzungen	20
Materielle Vorraussetzungen	21
Sicherheit und Regeln	22
Methodisch-Didaktische Überlegungen	22

PRÜFUNGSPROGRAMM

Prüfungsprogramm Schulsport	23
Allgemeine Bestimmungen	25
Wegweiser für Prüfungen im Schulsport	26
Weiß-gelber Gürtel (9.Kup)	27
Gelber Gürtel (8.Kup)	28
Gelb-grüner Gürtel (7.Kup)	29
Grüner Gürtel (6.Kup)	30
Bildtafeln der Parcours	31

Schulsportordnung Taekwondo

DEUTSCHE TAEKWONDO JUGEND

Autoren:

Sven Hündersen (Dipl.-Sportlehrer)	– sportdidaktischer Teil
Kai Müller (Pädagoge, Trainer-A.)	– methodischer Teil / Bildtafeln / Prüfung
Sven Hartmann (Vors.DTU-Jugend)	– Organisation
Stev Brauner (Dipl.-Sozialpädagoge)	– pädagogische Bearbeitung

Vorwort

Die Gesellschaft und damit auch das Lebensumfeld von Kindern und Jugendlichen befinden sich in einer Zeit rasanter Veränderungen und zum Teil großer Schnelllebigkeit. Dies bietet sicherlich Chancen, aber auch Risiken. So geht mit Pluralisierung und Individualisierung von Lebenslagen, steigendem Leistungsdruck und einer fehlgeleiteten gesellschaftlicher Differenzierung nach sozialem Status auch ein zunehmender Werteverfall einher.

Aber Regeln und Grenzen, Selbstdisziplin, Toleranz, Gemeinschaftlichkeit und gegenseitiger Respekt sind Dinge, auf welche unsere Gesellschaft aufbauen, die wichtig sind und daher insbesondere Kindern und Jugendlichen vermittelt werden müssen. Zunehmend scheint hier zum Teil die Sozialisationsinstanz Nummer eins - das Elternhaus – zu versagen oder aufgrund anderer gesellschaftlicher Faktoren diese Funktion nicht mehr in ausreichendem Umfang erfüllen zu können.

Die olympische Sportart Taekwondo bietet hier entscheidende Ansatzpunkte, welche zu einer Verbesserung sozialer Verhaltensweisen sowie zur allgemeinen Gesunderhaltung – gleichermaßen Körper wie Geist – beitragen kann.

Was ist Taekwondo?

Die Wurzeln des Taekwondo reichen über 2000 Jahre zurück. In ihrer modernen Form besteht die aus Korea stammende Kampfkunst seit 1955. In diesem Jahr wurden die verschiedenen Taekwondo-Stile unter der Leitung von Großmeister Choi Hong Hi zusammengefasst und neu strukturiert. In den 60er Jahren kam Taekwondo nach Deutschland. Heute ist Taekwondo weltweit in der vom IOC anerkannten World Taekwondo Federation (WTF) organisiert und ist seit den olympischen Spielen 2000 in Sydney als vollwertige Disziplin vertreten. Die Deutsche Taekwondo Union (DTU) ist Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), der Europäischen Taekwondo Union (ETU) und Mitglied der World Taekwondo Federation (WTF).

Die Grundlage der Kampfkunst Taekwondo kann man aus ihrem Namen entnehmen. Tae heißt "springen, treten, hüpfen" und weist auf die spektakulären Beintechniken des Taekwondo hin. Kwon bedeutet wörtlich übersetzt "Faust" und steht für die effektiven Taekwondo-Armtechniken. Der "Weg" Do unterstreicht den geistigen Gehalt des Taekwondo. Weg ist hier im philosophischen Sinne zu verstehen. Dies kann nach der buddhistischen Auffassung der Weg zur Erleuchtung bedeuten oder im europäischen Denken, die Entwicklung der charakterlichen Reife. Taekwondo versteht sich somit nicht allein als Kampfsport, sondern ausdrücklich als Möglichkeit, die charakterlichen Eigenschaften vor allem bei Kindern und Jugendlichen positiv zu beeinflussen. Gerade in einer Zeit des Werteverfalls und der zunehmenden Gewalt ist dieser Aspekt des Taekwondo von großer Bedeutung.

Taekwondo besteht aus vier Disziplinen. Die Grundlage bildet die Schattenkampfform, durch die der Taekwondo-Sportler lernt, die Basistechniken des Taekwondo exakt auszuführen. Der Schattenkampfformenlauf als ein Kampf auf der symbolischen Ebene wird auch als Wettkampfdisziplin praktiziert und kann unabhängig vom Alter oder der körperlichen Konstitution betrieben werden. Die zweite Disziplin des Taekwondo ist der moderne Zweikampf. Diese Wettkampfvariante des Taekwondo wurde bereits bei den Olympischen Spielen in Seoul und Barcelona vorgestellt und war bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney als vollwertige Disziplin vertreten. Die spezifische Taekwondo-Selbstverteidigung gibt dem Taekwondo-Sportler die Möglichkeit, sich wirkungsvoll

gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe zu verteidigen. Diese Form der Selbstverteidigung eignet sich auch hervorragend für Frauen. Gleichzeitig vermittelt die *Fallschule* Techniken, die Verletzungen bei Stürzen reduzieren sollen. Die vierte Disziplin des Taekwondo ist der Bruchtest. Hier soll die Perfektion der Technik und die geistige Einstellung überprüft werden.

Taekwondo als Schulsport

Die Sportart Taekwondo wird durch die Kultusministerien der Länder bzw. durch die Kultusministerkonferenz (KMK) – ähnlich anderen „Kampfsportarten“ – zu den „Sportarten mit gefährlichen Schlagtechniken“ gerechnet. Eine offizielle und bundeseinheitliche Integration des Taekwondo in den regulären Schulsportunterricht war aus diesem Grund bisher nicht möglich. Lediglich im Rahmen von Sport-AGs sowie gesonderten Schulsportprojekten war Taekwondo – je nach Bundesland und Schule/Schulform - an den Schulen vertreten. Diese meist örtlich und temporär begrenzten Projekte erschweren eine angestrebte Standardisierung des Taekwondo unter direkter Berücksichtigung von Bedürfnissen, Gegebenheiten und pädagogischen Anspruch des Schulunterrichts.

Ziel ist ein bundesweit einheitlicher Standard für das „Schul-Taekwondo“, welcher sich in einigen Bereichen deutlich von der in den Vereinen gelehrt Sportart unterscheidet. Wichtigstes Wesensmerkmal ist die starke Herausarbeitung des dem Taekwondo bereits innewohnenden Geistesansatz „Do“ – dieser beschreibt die Philosophie der Sportart, Tugendhaftigkeit und geistigen Reifeprozess des Schülers. Weiterhin wird vollständig auf einen direkten Partnerkontakt bei den Übungen verzichtet und diese durch andere Übungen bzw. Übungsmaterialien ersetzt.

Durch qualifiziertes Lehrpersonal soll im Rahmen der Benotung auch die Prüfung zu den untersten drei Schülergraden abgenommen werden dürfen. Dies war im Bundesspitzenverband nicht unumstritten und bedurfte viel Überzeugungsarbeit hier eine Ausnahmeregelung zur sonst äußerst stringenten Prüfungsordnung zuzulassen.

Um den Erfordernissen der für die Schulen zuständigen Kultusministerien der Länder sowie der Kultusministerkonferenz gerecht zu werden und bestehende Vorbehalte Ressentiments aufzulösen, hat sich die Deutsche Taekwondo Jugend (in der DTU) im Jahr 2006 das Projekt „Taekwondo als Schulsport“ ins Leben gerufen. Eine 4köpfige Kommission aus Fachleuten aus den Bereichen Sozialwesen, Schulsport, Schulsportplanung und Schulsportentwicklung hat über zwei Jahre hinweg intensiv an der Erstellung einer für den Schulsportunterricht geeigneten Konzeption gearbeitet.

Planung und Verlauf

Zur Vollversammlung der Deutschen Taekwondo Jugend im Frühjahr 2006 wurde die verstärkte Konzentration auf den Schulsportbereich als besonderen Schwerpunkt der zukünftigen Kinder- und Jugendarbeit mit dem langfristigen Ziel Taekwondo in den regulären Schulsport zu integrieren benannt. Hierzu kam im Sommer 2006 erstmals eine Kommission von Fachleuten aus den Bereichen Sport, Pädagogik und Sozialwissenschaft zusammen. Es wurden grundlegende Positionen diskutiert und die Eckpunkte der späteren Schulsportkonzeption festgelegt.

Der Kommissionsbericht in Form einer ersten Entwurfsvorlage zur „Schulsportkonzeption Taekwondo“ wurde im Dezember 2007 durch das Präsidium des Bundesspitzenverband (DTU) mit nur geringfügigen Änderungen genehmigt und Frühjahr 2008 durch die Delegierten der Vollversammlung der Deutschen Taekwondo Jugend bestätigt. Die Schulsportkonzeption besteht damit nun aus einem allgemeinen Rahmenkonzept und einer eigenen Prüfungsordnung bis zum 6.Kup (grüner Gürtel).

In der ersten Jahreshälfte 2008 wurde vornehmlich an den Details der sportpraktischen Ablaufpläne, bebilderten Schautafeln sowie an den Prüfungsbestimmungen gearbeitet. In der zweiten Jahreshälfte 2008 fand dann die erste durch die Deutsche Taekwondo Jugend zertifizierte Ausbildung zum „Taekwondo-Lehrer im Schulsport“ statt. Die Teilnehmer waren neben Taekwondo-Danträgern mit Trainerlizenz, vor allem praktizierende (Sport)Lehrer und Lehramtsstudenten.

Für das Jahr 2008 / 2009 bestehen Verhandlungen mit der Universität Osnabrück hinsichtlich der wissenschaftlichen Evaluierung der Schulsportkonzeption im Rahmen eines Staatsexamens. Schwerpunkt soll die praktische Erprobung und inhaltliche Umsetzung des Schulsport-Taekwondo (inkl. des Prüfungsverfahrens) an mehreren Grund- und Regelschulen sein. Überprüft soll dabei werden, ob bei den beteiligten Kindern / Jugendlichen, im Vergleich zu einer nichtteilnehmenden Vergleichsgruppe, tatsächlich signifikante Verbesserungen hinsichtlich der motorischen, koordinativen und konditionellen Fähigkeiten eintreten.

Für das Jahr 2009 ist die Produktion eines professionellen Anschauungsvideos über die Schulsportausbildung geplant. Dieses soll helfen, die zum Teil bestehenden Vorbehalte bei den Mitarbeitern der zuständigen Ministerien, der Schulverwaltung und den Schulämtern sowie letztendlich bei den Schuldirektoren und Sportlehrern selbst aufzuweichen oder zu beseitigen. Ebenfalls geplant, neben weiteren Infomaterial, ein eigener Bereich auf der derzeit noch in Planung befindlichen Website der Deutschen Taekwondo Jugend www.dtujugend.de. Hier soll sowohl umfassend über den Schulsportbereich informiert werden als auch Fachbeiträge und Erfahrungsbereichte eingestellt werden.

Weiterhin soll im Jahr 2009 eine Qualifizierung von erfahrenen Schulsport-Lehrern zu Ausbildern von erfolgen, welche dann ggf. regional im Auftrag der Deutschen Taekwondo Jugend / des Referats Schulsport, eigenverantwortlich die Ausbildung von Schulsport-Lehrern übernehmen könnten.

Damit einhergehend ist geplant die „Ausbildung zum Lehrer im Schulsport“ ab 2010 zu regionalisieren (bspw. Nord, Ost, Süd, West) und damit nicht mehr zentral durchzuführen. In jedem Regionalbereich sollen jeweils zwei zertifizierte Ausbilder der Deutschen Taekwondo Jugend für die Lehrer-Ausbildung zuständig sein.

Langfristig wird eine enge kooperative Vernetzung von Schule und Taekwondoverein angestrebt. Ebenso wie die Integration der Sportart in die Lehramtsausbildung von angehenden Sportlehrern an den Universitäten. Denn letztendlich sollen vor allem Sportlehrer als langfristige Kooperationspartner gewonnen werden.

Was leistet Taekwondo

Ziel der durch die Deutsche Taekwondo Jugend in Auftrag gegebene Taekwondo-Schulsportkonzeption ist die Schaffung von geeigneten Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für den Schulsportunterricht, so dass die bisher geltenden Einwände nicht mehr haltbar sind:

- (1) Die „Schulsportkonzeption Taekwondo“ stellt zunächst ein methodisch/didaktisch eng an den Schulsport orientiertes durchgängiges Projekt vom 10. bis 6. Schüler-grad (weißer bis grüner Gürtel) dar.
- (2) Die Inhalte zielen ausdrücklich nicht darauf ab, Spezialisten herauszubilden, sondern versuchen eine breite Ausbildung sportlicher Grundlagen (motorisch, konditionell, koordinativ ...) zu fördern. Gute sportliche Grundlagen haben nicht nur in der Sportart Taekwondo Relevanz, sondern sind auch sportart-übergreifend von großer Bedeutung.
- (3) Durch den Einsatz von Softbällen, Handpratzen oder Schlagpolstern bei der Technikschiulung und bei Partnerübungen kann vollkommen kontaktlos geübt werden, so dass prinzipiell kein Verletzungsrisikos besteht.
- (4) Im Taekwondo-Sport wird hoher Wert auf (Selbst-)Disziplin, den strukturierten Ablauf, die Eigenkontrolle – so bspw. im ausführen von Techniken oder bei gemeinsamen Partnerübungen – sowie den Respekt gegenüber dem (Übungs-)Partner gelegt. Es geht nicht allein um den körperlichen sondern immer auch um den geistigen Reifeprozess, um die nächste Stufe zu erlangen.
- (5) Nicht zuletzt leistet die olympische Sportart Taekwondo einen entscheidenden Beitrag zur Integration. Ein Großteil der Sportler in den vor allem westlichen Bundesländern sind Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund, welche in dieser auf festen Regeln und Disziplin basierenden Sportart ihre sportliche Heimat gefunden haben. Gerade vor dem Hintergrund der demographischen und gesellschaftlichen Entwicklungen ist die

Migrationsproblematik sowie die Frage nach gelingenden Integrationsmodellen ein entscheidender Punkt. Taekwondo trägt bereits jetzt ganz selbstverständlich zur Integration von Sportlern mit Migrationshintergrund bei – schätzungsweise rund ein Drittel aller im Deutschen Taekwondo organisierten Sportler sind Sportler ausländischer Herkunft bzw. mit Migrationshintergrund. Auch im deutschen Leistungskader (Länder wie Bund) bis hin zum Nationalkader und der Olympiamannschaft, sind Athleten nichtdeutscher Herkunft vertreten. Der Taekwondosport ist somit der beste Beweis für tatsächliche Chancengerechtigkeit und somit auch einer gelingenden Integration.

- (6) Grundlegend ist die Philosophie und ausgeprägte Wertevermittlung dieser koreanischen Sportart. Werte wie Toleranz, gegenseitiger Respekt und Achtung, Gruppenbewusstsein sowie Disziplin (vor allem sich selbst gegenüber) sind die grundlegenden Pfeiler dieser Sportart. Sie zielen nicht nur auf eine rein körperliche Leistungssteigerung, sondern vor allem auch den geistigen Reifeprozess ab.
- (7) Gerade im Kinder- und Jugendbereich - hier gerade auch für Mädchen - ist das spielerische Erlernen von Selbstverteidigungstechniken ein wichtiger Bestandteil des Schulsport-Taekwondo mit hohem Mehrwert. Hierbei geht es nicht nur allein um das Erlernen von körperlichen Abwehrmaßnahmen, sondern schlicht auch um Selbstbehauptung als ebenso wichtige psychische Komponente. Insbesondere Kinder können für den richtigen Umgang mit fremden Erwachsenen sensibilisiert und richtiges Verhalten trainiert werden.

Konkrete Lernziele im Taekwondo

Aufgrund seiner vielfältigen geistigen und vor allem körperlichen Anforderungen dient Taekwondo im besonderen Maße der Gesundheitsentwicklung. Unter pädagogischer Ausrichtung fördert Taekwondo im Schulsport neben der physischen Ausbildung auch eine besondere innere Haltung: Selbstdisziplin und Selbstvertrauen, Einschätzung und Respektierung der eigenen Verletzbarkeit und der des anderen, Verantwortungsbewusstsein, Fairness und Aggressionskontrolle. Es gehört zum geistigen Prinzip des Taekwondo, dass sich der Lernende nicht entmutigen lassen darf, sondern mit Beharrlichkeit, Geduld und mit Unterstützung durch den Lehrenden an der Verbesserung seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten arbeitet.

Zu den motorischen Lernzielen zählen:

- (1) Eigene Kräfte und fremde Gegenkräfte wahrnehmen und mit ihnen experimentieren bzw. umgehen zu lernen
- (2) angreifenden Kräften durch geschicktes Ausweichen die Wirkung nehmen,
- (3) schmerzfreies und verletzungsfreies Fallen und Abrollen vorwärts, seitwärts und rückwärts lernen,
- (4) effektive Selbstverteidigungstechniken sachgerecht anwenden zu können,
- (5) Angriffstechniken kontrolliert ausführen können, so dass sie vor dem Körper des Partners abgestoppt werden,
- (6) Schnellkraft- und Kraftausdauerfähigkeiten verbessern,
- (7) Reaktionsschnelligkeit verbessern,
- (8) koordinative Fähigkeiten verbessern,
- (9) Distanzkontrolle und Präzision in der Ausführung.

Zu den kognitiven Lernzielen zählen:

- (1) die technischen Bewegungsabläufe und Merkmale beim Fallen vorwärts, seitwärts und rückwärts verstehen, erkennen und beschreiben können,
- (2) eigene und fremde Bewegungsabläufe beobachten und korrigieren können,
- (3) die Inhalte des Notwehrparagrafen verstehen,
- (4) die eigenen Aktionen in Abhängigkeit von Gegner-/Partneraktionen wählen können (Entwicklung von sachgerechter Anwendung der Selbstverteidigungstechniken),
- (5) Regeln zum sportlichen Miteinander erarbeiten, akzeptieren, einhalten und ggf. variieren können.

Zu den sozial-affektiven Lernzielen gehören:

- (1) Rücksichtnahme im Miteinander mit Trainingspartnern entwickeln,
- (2) Kooperatives Verhalten entwickeln,
- (3) Vertrauen aufbauen und Verantwortung übernehmen,
- (4) Fall- und Sturzängste im Sportunterricht und im Alltag abbauen,
- (5) Sporttreiben eigenaktiv planen, gestalten und verantworten lernen.

Taekwondo im Schulsport – sportliche Inhalte

Fitnessübungen:	Übungen zur Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten und zur Kraft- und Motorikschulung
Fallschule:	Erlernen von Falltechniken zum verletzungsfreien Fallen vorwärts, seitwärts und rückwärts ggf. weiterführend unter Kontrolle und mit Hilfe des Partners
Basisparcours:	Übungen zur Motorik-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung, keine Taekwondo-Techniken.
Technik / Kombination:	Technik- und Motorikschulung durch Kombinationen von Taekwondo-Techniken
Formen:	Technik-, Koordinations- und Motorikschulung durch die flüssige Abfolge kombinierter Grundschul-Techniken in einem festgelegtem Ablauf
Partnerübung	Technik-, Motorik- und Distanzschulung durch die Anwendung von Grundschultechniken mit einem Partner ohne Kontakt und in einem vorgegebenen Rahmen
Techniken am Polster:	Technik-, Motorik- und Schnellkraftschulung im Rahmen von „Wettkampfübungen“ am Schlagpolster / Handpratze ohne Körperkontakt
Selbstverteidigung:	Erlernen von Deeskalationsstrategien sowie das Befreien aus Gefahrensituationen mit (Selbst-)Verteidigungstechniken unter Beachtung des Notwehrrechts. Psychische Aspekte: Selbstbehauptung.
Theorie:	Erlernen von Basiswissen über Art, Geschichte und Philosophie der Sportart Taekowndo den koreanischen Bezeichnungen sowie die sinngemäße Anwendung des Notwehrrechts

Taekwondo im Schulsport – pädagogische Ziele

Durch seine besonderen Inhalte, seinem fernöstlichen Hintergrund und der damit verbundenen charakteristischen Etikette und traditionellen Zeremoniell eignet sich Taekwondo hervorragend, Schülerinnen und Schüler in weitere Bewegungsfelder einzuführen und ihnen neue Sinnrichtungen des Sporttreibens zu erschließen. Im Rahmen der Vorgaben durch die gültigen Bildungspläne der jeweiligen Länder kann Taekwondo in verschiedenen Angebotsformen durch die Schule gelehrt werden, z.B.: Kooperation Schule-Verein, Erweitertes Bildungsangebot, Arbeitsgemeinschaften, Projektstage, Wahlbereich oder als fakultatives Angebot innerhalb des regulären Sportunterrichts.

Priorität soll neben der rein sportlichen Komponente des Taekwondo-Schulsports vor allem der pädagogischen Vermittlung eingeräumt werden.

Aufgrund der zum Teil dramatischen gesellschaftlichen Veränderungen haben sich auch die Rahmenbedingungen für die pädagogische Arbeit verschoben. Da die Arbeit im Unterricht – so auch im Sportunterricht – vorrangig immer eine pädagogisch/erzieherische Arbeit ist, dürfen pädagogische Effekte nicht als zufällige „Nebenprodukte“ entstehen, sondern müssen gezielt herausgearbeitet werden. Hierzu bildet gerade Taekwondo, mit seinen bereits in Herkunft und Philosophie der Sportart verankerten Werten, Regeln und Umgangsformen eine elementare Basis. Ganz gezielt sollte durch den bestimmten Einsatz von Medien und Materialien, die Gestaltung des organisatorischen Rahmens und Lernfeldes sowie die bewusste Auswahl der methodischen Herangehensweise eine optimale Umsetzung bestimmter pädagogischer Notwendigkeiten, Vorstellungen und Ziele angestrebt werden.

Die pädagogischen Ziele haben im Schulsport-Taekwondo eine herausgehobene Bedeutungsrelevanz. Sie können vor allem durch Nutzung der sozialerzieherischen Elemente des Taekwondo, insbesondere seiner auf Toleranz, partnerschaftlichen Umgang, Werten und klaren Regeln beruhenden Grundausrichtung verwirklicht werden.

Eine ausreichende Sozialisierung der Kinder und Jugendlichen in der Familie wird von diesen in zunehmender Zahl nicht mehr geleistet. Sichtbare Symptome sind oftmals deutliche Grenzüberschreitungen, das Fehlen oder Anerkennen von klaren

Regeln und gemeinsamen Werten, Toleranz und Gemeinschaftssinn. Vielen Kindern und Jugendlichen fehlt zunehmend die Erfahrung im rücksichtsvollen und sozial-kompatiblen Umgang mit anderen Kindern, Geräten, Regeln, Grenzen, Spiel- und Ordnungsformen. In Einkind-Familien fehlt oft die Erfahrung eines natürlichen Umganges mit anderen Kindern sowie zu lernen einen adäquaten Körperkontakt zu gestalten und zu akzeptieren. Zunehmend wird Aggression als probates Mittel zur Durchsetzung individueller Bedürfnisse verwandt. Im Gegenzug dazu nimmt die Empathiefähigkeit deutlich ab.

■ Viele Übungsformen sollten daher vorrangig unter dem Aspekt von Partnerschaftlichkeit und Kooperation praktiziert werden. So bspw. durch sportpraktische Partnerübungen, Spiele, Helfen und Helfen lassen und das Übernehmen von überschaubaren Aufgaben.

■ Das bewusste Erlernen und Einüben pro-sozialer Verhaltensweisen soll zunehmend die vielfach praktizierten dis-sozialen Verhaltensweisen ersetzen. Übungsformen müssen ganz bewusst auf die sozialen Aspekte des Miteinanders eingehen und so gestaltet werden, dass sie ausschließlich im Konsens und im pro-sozialen Miteinander mit einem oder mehreren Partnern „funktionieren“. So ist bspw. auch das Austeilen und Einsammeln der Geräte, der Auf- und Abbau, das Aufräumen ein wichtiger Teil des pädagogischen Handelns (gemeinsames Lösen von gestellten Aufgaben, Spiele und Partnerübungen mit Körperkontakt).

■ Der angemessene und auf gegenseitiger Rücksichtnahme und Toleranz basierende Umgang miteinander ist auch im sportlichen Übungsbetrieb gezielt zu verwirklichen. Alle Übungs- und Spielformen sollen so angelegt sein, dass sie mit einem oder mehreren Partnern nur im Konsens und mit Rücksicht praktiziert werden können und bei Körperkontakt auch müssen. Denn aktive und passive Rollen in einer Partnerübung wechseln regelmäßig zwischen den Partnern (Spiele und Partnerübungen mit gestaltetem und zugelassenem Körperkontakt).

■ Klare Regeln und Grenzen sind insbesondere im Taekwondo, aber eben auch im gesamtgesellschaftlichen und sozialisatorischen Kontext von grundlegender Bedeutung. Es muss deutlich werden, dass wer sich an die Regeln hält, „erfolgreich“ sein wird und wer gegen diese verstößt, zu den „Verlierern“ gehören wird.

Diese Grunderfahrung – Regeln anzuerkennen und Grenzen zu beachten - fehlt zunehmend mehr Kindern. Durch eine medial überstrahlte Gesellschaft und werden ihnen oftmals falsche Wertmaßstäbe vorgegaukelt oder die Erwachsenenwelt bringt nicht mehr die erzieherische Kraft auf, positive und vor allem soziale (auf die Gemeinschaft bezogene) Werte vorzuleben oder zu vermitteln. Sicherlich meist aus Gedankenlosigkeit, oft aber einfach auch aus Rücksichtslosigkeit in einer zu sehr egozentrierten Ellenbogen- und Leistungsgesellschaft. Viele Werte werden bewusst oder unbewusst dieser Maxime untergeordnet („Der Ehrliche ist der Dumme!“). Die Spielformen und die Körperkontakt-Wettbewerbe müssen unter diesem Aspekt ganz bewusst so konzipiert sein, dass nur bei Beachtung der Regeln die Chance auf Erfolg und vor allem auf soziale Akzeptanz besteht (Wettbewerbs- und Spielformen, denen die Chance auf Gestaltung im Konsens mit einem Partner oder mehreren Partnern unter Beachtung der Regelkonformität innewohnt).

■ Insbesondere im Taekwondo darf Aggression nie zur Durchsetzung persönlicher Ziele missbraucht werden. Hier gilt: wer aggressiv ist, „verliert“, wer nicht aggressiv ist, „gewinnt“ – denn Aggressionen machen blind.

Leider ist zu beobachten, dass sich bei Kindern und Jugendlichen, welche eine größerer Affinität zur

Aggression aufweisen, diese oftmals zu aggressiven „Macho“-Verhaltensweisen oführen, deren aggressives Verhalten die zentrale Verhaltensform darstellt. Oft wird dies ganz gezielt und erfolgreich eingesetzt, um sein Umfeld jeweils zu dominieren: Auf dem Pausenhof, im Klassenzimmer, in der Freizeit, in Bezug auf Altersgenossen genau so wie auf Eltern, Lehrer und sonstige erwachsene (Bezugs-) Personen gegenüber.

Im Schulsport-Taekwondo müssen die Schüler immer wieder eine wichtige Grunderfahrung machen: Im Taekwondo ereignen sich „Aggression“ und „Gewalt“ nur im unmittelbaren Konsens, die „Aggression“ und die „Gewalt“ spielen sich auf einer quasi symbolischen Ebene ab. Alle Übungs- und Spielformen müssen so angelegt sein, dass derjenige, der diesen Konsens verlässt, unmittelbar vor Augen geführt bekommt, dass er aufgrund dieses Regelverstoßes „verliert“ (Wettkämpfe, wettkampfnaher Übungsformen, Spiele, Partnerübungen, -spiele mit klaren Regeln und Grenzziehungen und unmittelbarer „Sanktionierung“ von Regelverstößen).

Auch im olympischen Wettkampf-Taekwondo spielen Aggressionen und Gewalt keine Rolle. Es geht um die technisch-taktische und zum Teil auch sportlich-konditionelle Überlegenheit – ein Schachspiel. Wer sich hier von aggressiven Gewalt-Gefühlen überwältigen lässt, wird unweigerlich verlieren – denn er verliert jegliche taktisch-technische Spontanität und verliert den Blick für das wesentliche Ganze – er ist blind. In diesem Sinne spiegeln die verschiedenen (Schüler)Gürtelgrade nicht nur die sportliche Leistung (TAE und KWON) sondern vor allem die persönliche geistige Reifung (DO) wieder. Ohne dieser Geisteshaltung ist es dem Schüler verwehrt eine Stufe aufzusteigen.

Personelle Voraussetzungen

Taekwondo kann nur durch qualifizierte Lehrkräfte mit einer durch den Taekwondo Bundesverband (DTU) anerkannten taekwondo-spezifischen Ausbildung unterrichtet werden. Ziel ist ein bundeseinheitlicher Standard im Bereich Schulsport-Taekwondo zu erreichen. Um Taekwondo in der Schule vermitteln zu dürfen, müssen bestimmte - vor allem pädagogische und sportfachliche Voraussetzungen erfüllt sein. Nur dies garantiert ein Maximum an Qualität in der Vermittlung.

A) Diplom-Sportlehrer, welche die Lizenz der Deutschen Taekwondo Jugend „Taekwondo Lehrer im Schulsport“ besitzen.

B) Diplom-Sportlehrer, die selbst aktiv Taekwondo betreiben und Inhaber mindestens des 4.Kup (blauer Gürtel) sind. Die Lizenz „Taekwondo Lehrer im Schulsport“ ist zeitnah zu erwerben.

C) Diplom-Lehrer (anderer Fächer), die nicht ausgebildete Sportlehrer sind, jedoch eine Fachübungsleiter-Ausbildung „Taekwondo“ oder eine andere vergleichbare Ausbildung des DOSB / der DTU in der Sportart Taekwondo besitzen.

D) qualifizierte Taekwondo-Trainer, die zumindest eine pädagogische Zusatzausbildung (Lizenzen des DOSB oder des Bundesverbandes) nachweisen können und darüber hinaus die zeitnah die Lizenz „Taekwondo Lehrer im Schulsport“ erwerben.

Materielle Voraussetzungen

Die Schüler üben barfuss in normaler Sportkleidung. Ab dem 8.Kup (gelber Gürtel) sollte ein weißer Taekwondo-Anzug (Dobok) die normale Sportkleidung ersetzen. Der Dobok wie auch ggf. andere Materialien können kostengünstig über den Bundesverband bzw. die Landesverbände bezogen werden. Zur Durchführung des Taekwondo-Unterrichts eignet sich jede Turnhalle. Spezielle Geräte/Materialien außer Handpratzen / Schlagpolster werden nicht benötigt, diese werden durch den Bundesverband kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Sicherheit und Regeln

Gründliche Schulung der Einzeltechniken in der „Grundschule“ schließt versehentliches, unkontrolliertes Treffen des Partners aus. Die Achtung vor der Gesundheit des Partners steht an oberster Stelle. Gegenseitige Rücksichtnahme (miteinander statt gegeneinander) verhindert Verletzungen und ermöglicht gleichzeitig schnellere Lernfortschritte. Beim Üben von Abwehrtechniken mit Partnern ist kontrollierter Körperkontakt notwendig. Da die Schülerinnen und Schüler barfuss üben, ist auf saubere Hände und Füße mit kurz geschnittenen Finger- und Fußnägeln zu achten. Die Übenden dürfen keinerlei harte Gegenstände, z.B. Schmuck, Uhren oder Schlüssel am Körper tragen. Brillenträger sollten Kontaktlinsen oder Sportbrillen tragen. Ansonsten gelten auch im Taekwondo-Unterricht die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen für den Schulsport.

Methodisch-Didaktische Überlegungen

Traditionell wird Taekwondo in vielen Vereinen nach der klassischen koreanischen meisterzentrierten Lehrweise unterrichtet. Diese Art der Vermittlung und der Führungsstil entsprechen der Mentalität, der Philosophie und der gesellschaftlichen Struktur des koreanischen Volkes. Wegen der anderen soziokulturellen Voraussetzungen sollte es in Europa allgemein statt eines hierarchischen ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Lehrkraft und Schülern angestrebt werden.

Für die Vermittlung von Taekwondo im Schulsport bedeutet dies, dass die Schüler Freiräume zum Ausprobieren erhalten und durch gegenseitiges Helfen und Korrigieren nicht nur die eigenen, sondern auch die Fertigkeiten und Fähigkeiten des Partners erkennen und verbessern.

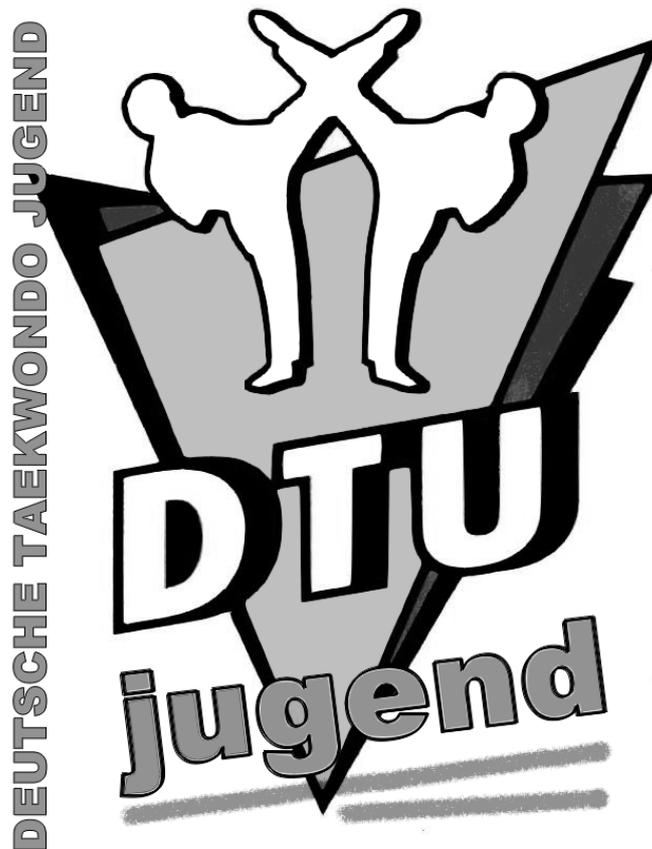
Die genaue Definition und Ausführungsweise jeder Taekwondo-Technik macht ein schrittweises Vorgehen bisweilen unumgänglich, vor allem beim Auftreten koordinativer Probleme. Bei aller Vielfalt der Taekwondo-Techniken ist dennoch ständig weiter an der Festigung grundlegender Bewegungen bis hin zur Feinform zu arbeiten. Die Grobform der Techniken sollte immer kontrolliert ausgeführt werden können, zum einen, um eigenen Verletzungen durch fehlerhafte Bewegungsausführung vorzubeugen, zum anderen, um die Gesundheit des Partners nicht zu gefährden.

Unterrichtsgespräche sind in den Stundenablauf integriert und dienen der Bewusstmachung und Verdeutlichung der Lernschwerpunkte sowie der Sicherung des Lernerfolgs. Koreanische Fachbegriffe werden von Beginn an verwendet, so dass die Schüler sie allmählich verinnerlichen und richtig zuordnen können.

PRÜFUNGSPROGRAMM

für Schülergrade im Rahmen des
Taekwondo-Schulsportunterrichts

DEUTSCHE TAEKWONDO JUGEND



Allgemeine Bestimmungen

Zur Abnahme der Prüfung im Schulsportbereich sind alle Inhaber der Lizenz „Taekwondo-Lehrer im Schulsport“ berechtigt. Sie sollten selbst mindestens die 4.Kup-Graduierung im Taekwondo besitzen. Die Prüfung wird ausschließlich nach Maßgabe dieser Schulsportkonzeption und des in ihr enthaltenen Prüfungsprogramms (siehe auch Lehr-DVD) abgenommen.

Alle Prüfer bekommen durch die Deutsche Taekwondo Jugend einen eigenen Schulsportstempel sowie eine individuelle Lehrernummer zugewiesen. Letztere ist bei der Ausstellung von Prüfungslisten und Urkunden einzutragen. Die Lehrernummer setzt sich zusammen aus einem „S“ für Schulsport, der jeweiligen Nummer des Landesverbandes sowie der fortlaufenden dreistelligen Identifikationsnummer (Bsp.: S-14-001).

Für die Abnahme der Prüfung gibt es eigene Prüfungsformulare sowie Urkunden, welche bei der Deutschen Taekwondo Jugend, dem Referat Schulsport oder über die Website www.dtujugend.de bezogen werden können.

Das Original des Prüfungsformulars ist, nachdem es abgezeichnet, abgesiegelt und mit der Lehrernummer versehen wurde, dem Landesverband zuzusenden. Jeweils eine Kopie bekommt die Deutsche Taekwondo Jugend / Referat Schulsport, eine weitere Kopie verbleibt bei der Schule.

Prüfungsmarken und Urkunden sind über den zuständigen Landesverband zu beziehen. Prüfungsmarken sind auf der Vorderseite der Urkunde ungestempelt anzubringen. Falls ein Schüler später einem der DTU angeschlossenen Verein beitrifft, werden alle im Schulsport erworbenen Graduierungen durch einen lizenzierten Prüfer der DTU in den DTU-Pass übertragen und durch diesen abgestempelt.

Die Schulsport-Lehrer / Prüfer im Schulsport arbeiten ausschließlich ehrenamtlich. Außer den unmittelbaren Materialkosten für Prüfungsmarke und Urkunde ist keine weitere Prüfungsgebühr zu erheben. Bei Zuwiderhandlung droht der Lizenzentzug.

Die Lizenz für Lehrer im Schulsport gilt grundsätzlich unbefristet. Die Schulsport-Lehrer sollten dennoch in angemessenen Abständen an Schulsport-Fortbildungen teilnehmen.

Die „Lehrerlizenz im Schulsport“ ist nicht übertragbar und darf ausschließlich durch die lizenzierte Person im Rahmen von Taekwondo Kup-Prüfungen im Schulsport verwendet werden. Bei missbräuchlicher Verwendung kann die Lizenz durch die Deutsche Taekwondo Jugend / das Referat Schulsport eingezogen werden.

Abb. rechts:

Lehrerstempel mit Feld für Prüfernummer der Deutschen Taekwondo Jugend zur Abnahme von Prüfungen bis zum 6.Kup als „Taekwondo-Lehrer im Schulsport“ (S-Nr.LV-lfd.Nr. Bsp.: S-14-001)



Abb. unten:

Prüfungsliste der Deutschen Taekwondo Jugend für den Schulsport
 Ausfüllen mit allen relevanten Personen-, Prüfungs- u. Leistungsdaten
 -> oben rechts : Stempel der Schule / Unterschrift des Schulleiters
 -> unten rechts: Prüferstempel/Nummer und Unterschrift des Prüfers

<h2 style="margin: 0;">Deutsche Taekwondo Jugend</h2> <p style="margin: 0;"><i>in der Deutschen Taekwondo Union e.V.</i></p>																				
Nachstehende Schule hat eine Taekwondo Kup-Prüfung durchgeführt, welche entsprechend der Prüfungsordnung für den Schulsport von einem lizenzierten Schulsport-Lehrer abgenommen wurde.																				
Name der Schule: _____					Schulstempel:															
Anschrift: _____					Unterschrift des Schulleiters: _____															
Name, Vorname	Geburtsdatum	Geburtsort	Alter Kup-Grad	Fitness-Teil 1-4	Fitness-Teil 5-8	Parcours	Grundtechniken-Teil	Grundtechniken-Teil	Form	Partnerübung	Wettkampf-Teil	Wettkampf-Teil	Wettkampf-Teil	SV-Teil	Theorie-Teil	Gesamtpunktzahl	Anzahl der Fächer	Note (Punktzahl)	Neuer Grad	
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
Ort / Datum _____															Unterschrift und Siegel des TKD Schulsport-Lehrers					
Original an: Landesverband / Kopien an: Deutsche Taekwondo Jugend und Schule																				

Wegweiser für Taekwondo-Prüfungen im Schulsport

1. Einen Prüfer auf der DTU-Homepage aus der Liste der ausgebildeten DTU-Schulsportlehrer auswählen.
2. Zwei Wochen vorher die Prüfung per Mail beim Prüfungsreferenten des Landesverbandes anmelden (Schule, Ort, Datum, Zeit und Prüfer angeben).
3. Zwei Wochen vorher DTU-Urkunden und DTU-Prüfungsmarken bei der Geschäftsstelle des DTU-Landesverbandes bestellen. Ein DTU-Ausweis ist nicht notwendig.
4. Die Prüfungsliste für Taekwondo-Prüfungen im Schulsport von der Website der Deutschen Taekwondo Jugend / Bereich Schulsport (www.dtujugend.de) runterladen.
5. Die Adresse der Schule, den Namen des Prüfers und die Angaben zu den Prüflingen in die Prüfungsliste eintragen. Die Schüler können maximal einen neuen Gurtgrad pro Schulhalbjahr erreichen. Das Überspringen eines Gurtgrades ist nicht möglich.
6. Die Prüfung durchführen.
7. Die Prüfungsliste vom Prüfer ausfüllen und unterschreiben lassen. Die Note (Punktzahl) ergibt sich aus der Gesamtpunktzahl geteilt durch die Anzahl der Fächer. Das Bestehen des neuen Gurtgrads richtet sich nach dem Benotungsschlüssel für Taekwondo-Prüfungen im Schulsport (siehe unten).
8. Die DTU-Urkunde ausfüllen. Neben Prüferstempels und Prüfernummer muss der Name des Prüfers in Druckbuchstaben und als Unterschrift eingetragen werden.
9. Die ausgefüllte DTU-Urkunde mit einer angehefteten DTU-Prüfungsmarke an die Prüflinge ausgeben, die die Prüfung bestanden habe.
10. Die Prüfungsliste von der Schulleitung unterschreiben und abstempeln lassen.
11. Das Original der Prüfungsliste an den Prüfungsreferenten des DTU-Landesverbandes schicken. Eine Kopie verbleibt bei der Schule und eine geht zur Schulsportkommission (Fax: 036603-51611).

Benotungsschlüssel:

Punkte	Note	Prüfung bestanden
15	1+	Ja
14	1	Ja
13	1-	Ja
12	2+	Ja
11	2	Ja
10	2-	Ja
9	3+	Ja
8	3	Ja
7	3-	Ja
6	4+	Ja
5	4	Ja
4	4-	Ja
3	5+	Nein
2	5	Nein
1	5-	Nein
0	6	Nein

Prüfungsprogramm zum 9. Kup (weiß-gelb)

Fitness-Teil:

1. Hampelmann
2. vor und zurück Schrittlübung (ein Arm oben-einer unten)
3. vor und zurück balancieren
4. Ball prellen, werfen (beidhändig)
5. Turnrolle vorwärts aus der Hocke
6. Strecksprünge aus dem Stand
7. im Wechsel diagonal Arm und Bein heben in der Bauchlage (Kräftigung Rücken)
8. Bauchaufzug mit gestreckten Armen und angewinkelten Beinen (Hände bis über die Knie)
9. 1. Parcours:
 1. Bahn: Slalomlauf (4 Hütchen)/Ball prellen, gegen Wand werfen, fangen (beidhändig)
 2. Bahn: Turnrolle vorwärts/Seithüfer (3 m rechts vorne und 3 m links vorne)
 3. Bahn: 4 m Vierfüßler-Lauf vorwärts/über Hürde/Sprint
 4. Bahn: Sprint bis zum Ziel rückwärts (8 m)

Grundtechniken-Teil:

Grundstellungen: Moa Seogi
Naranhi Seogi
Ap Seogi
Ap Gubi
Dwit Gubi

Die Grundstellungen werden aus Naranhi-Seogi vorwärts und rückwärts gezeigt.

Techniken: Bandae Jireugi
Baro Jireugi
Arae Makgi
Momtong An Makgi
Eolgul Makgi
Ap Chagi

Die Techniken werden in einer Grundstellung auf der Stelle gezeigt.

Partnerübung

Abgesprochener 1-Schritt-Kampf (alle Aktionen sind beidseitig zu zeigen):

Angreifer: abgesprochene Taekwondo-Techniken | Verteidiger: abgesprochenes Ausweichen unter Berücksichtigung der Eigensicherung (Körperdeckung)

Wettkampf-Teil:

Baldeung Chagi offensiv mit dem hinteren Bein am Schlagpolster

Baldeung Chagi offensiv mit dem vorderen Bein am Schlagpolster

Reaktionsübung: Baldeung Chagi offensiv mit dem vorderen oder hinteren Bein am Schlagpolster

Theorie-Teil:

koreanischen Kommandos / gezeigte Techniken

Prüfungsprogramm zum 8. Kup (gelb)

Fitness-Teil:

1. Hampelmann in Schrittstellung
2. Schrittübung (aus Hüfte Fauststoß nach vorne und oben)
3. balancieren mit Ap Chagi
4. Ball fangen (beidarmig), Oberkörperdrehung, werfen (einarmig)
5. Turnrolle vorwärts aus dem Stand
6. Strecksprünge aus der Hocke
7. in der Bauchlage einen Arm strecken und einen Arm anziehen (Kräftigung Rücken)
8. Bauchaufzug seitlich mit gestreckten Armen und angewinkelten Beinen (eine Hand bis über die Knie)
9. 2. Parcours:
 1. Bahn: Hürdenlauf über zwei Hürden/ Ball mit Oberkörperdrehung gegen Wand werfen (einarmig 1 x rechts und 1 x links)
 2. Bahn: Turnrolle vorwärts/3 x Standweitsprung/Sprint
 3. Bahn: 4 m Vierfüßler-Lauf rückwärts/über Hürde /Sprint
 4. Bahn: Sprint bis zum Ziel rückwärts (8 m)

Grundtechniken-Teil

(rechts und links vor aus Naranhi Seogi):

Vorgehen mit Ap Gubi Bandae Jireugi

Vorgehen mit Ap Gubi Baro Jireugi

Vorgehen mit Ap Gubi Arae Makgi

Vorgehen mit Ap Seogi Momtong An Makgi (hinterer Arm)

Vorgehen mit Ap Seogi Eolgul Makgi

Vorgehen mit Ap Chagi und in Ap Seogi absetzen

Partnerübung

Abgesprochener 1-Schritt-Kampf (alle Aktionen sind beidseitig zu zeigen):

Angreifer: abgesprochene Taekwondo-Techniken | Verteidiger: abgesprochenes Ausweichen und Abwehren.

Wettkampf-Teil:

Baldeung Chagi defensiv mit dem hinteren Bein am Schlagpolster

Baldeung Chagi defensiv mit dem vorderen Bein am Schlagpolster

Reaktionsübung: Baldeung Chagi defensiv mit dem hinteren oder vorderen Bein am Schlagpolster

Selbstverteidigungs-Teil:

2 x Grifflösen gegen Fassen der Handgelenke oder Arme mit anschließender Eigensicherung

2 x Griffsprengen gegen Fassen der Handgelenke oder Arme mit anschließender Eigensicherung

Theorie-Teil:

koreanischen Kommandos

gezeigte Techniken

Prüfungsprogramm zum 7. Kup (gelb-grün)

Fitness-Teil:

1. Hampelmann seitlich vor
2. Hopslerlauf (Arme schwingen seitlich hoch)
3. balancieren mit Schritt-Drehung-Schritt-Drehung
4. Ball prellen, ganze Drehung, Ball fangen
5. Sturz seitwärts
6. Strecksprünge aus der Hocke mit viertel Drehung nach rechts und links
7. Stützstandwaage
8. aus der Rückenlage Bauchaufzug (Ellenbogen und Knie zusammenführen)
9. 3. Parcours:
 1. Bahn: Über zwei Hürden mit Seithüpfen (1 x rechts und links herum)/ Ball prellen, ganze Drehung, Ball fangen
 2. Bahn: Sturz seitwärts rechts/beidbeinig über eine Linie springen (6m)/ Sturz seitwärts links
 3. Bahn: 4 m Spinnengang vorwärts/über Hürde /Sprint
 4. Bahn: Sprint bis zum Ziel rückwärts (8 m)

Grundtechniken-Teil

(rechts und links aus Naranhi-Seogi):

Zurückgehen mit Ap Gubi Arae Makgi/Momtong Baro Jireugi

Zurückgehen mit Ap Seogi Momtong An Makgi (hinterer Arm)/vorgehen mit Ap Seogi Momtong Baro Jireugi

Zurückgehen mit Ap Seogi Eolgul Makgi/vorgehen mit Ap Chagi/absetzen mit Ap Seogi Momtong Bandae Jireugi

Form 1.Form - Taegeuk Il Jang

Partnerübung

Abgesprochener 1-Schritt-Kampf (alle Aktionen sind beidseitig zu zeigen):

Angreifer: abgesprochene Taekwondo-Techniken | Verteidiger: abgesprochenes Ausweichen unter Berücksichtigung der Eigensicherung (Körperdeckung) oder Ausweichen und Abwehren und anschließend ein bis zwei abgesprochene Kontertechniken ohne Kontakt

Wettkampf-Teil:

Gleitschritt und Baldeung Chagi defensiv am Schlagpolster

Einen Schritt und Baldeung Chagi defensiv am Schlagpolster

Reaktionsübung: Gleitschritt oder ein Schritt Baldeung Chagi defensiv am Schlagpolster

Selbstverteidigungs-Teil:

2 x Grifflösen gegen Fassen des Oberkörpers mit anschließender Eigensicherung

2 x Griffsprengen gegen Fassen des Oberkörpers mit anschließender Eigensicherung

Theorie-Teil:

koreanischen Kommandos

gezeigte Techniken

Prüfungsprogramm zum 6. Kup (grün)

Fitness-Teil:

1. Hampelmann mit im Wechsel Knie anheben und Anfersen
2. Hampelmannlauf seitlich
3. balancieren mit Schritt-Drehung-Baldeung Chagi
4. Partner wirft einarmig Ball, anderer Partner ganze Drehung, Ball fangen
5. Rolle vorwärts
6. Strecksprünge aus der Hocke mit halber Drehung nach rechts und links
7. im Wechsel Bein strecken in Brücke (Schultern am Boden)
8. im Wechsel aus Unterarmstütz in Bauchlage Bein anheben
9. 4. Parcours:
 1. Bahn: 2 x beidbeinige Sprünge über zwei Hürden/Einarmig Ball gegen Wand werfen (1 x rechts, 1 x links), ganze Drehung, Ball fangen
 2. Bahn: Rolle vorwärts rechts/beidbeinig rückwärts zum Start hüpfen/ Rolle vorwärts links/beidbeinig rückwärts zurück zum Start hüpfen/8 m Sprint vorwärts
 3. Bahn: 4 m Spinnengang rückwärts/über Hürde/Sprint
 4. Bahn: Sprint bis zum Ziel rückwärts (8 m)

Grundtechniken-Teil

(rechts und links aus Naranhi Seogi):

Zurückgehen mit Ap Seogi Arae Makgi/vorgehen mit Ap Chagi/absetzen mit Ap Gubi Eolgul Bandae Jireugi

Zurückgehen mit Dwit Gubi Momtong Geodeureo Makgi

Yop Chagi zur Seite

Form 2.Form - Taegeuk I Jang

Partnerübung

Abgesprochener 1-Schritt-Kampf (alle Aktionen sind beidseitig zu zeigen):

Angreifer: abgesprochene Taekwondo-Techniken | Verteidiger: abgesprochenes Ausweichen unter Berücksichtigung der Eigensicherung (Körperdeckung) oder Ausweichen und Abwehren und anschließend ein bis zwei abgesprochene Kontertechniken ohne Kontakt.

Wettkampf-Teil:

Mireo Chagi offensiv mit dem vorderen Bein am Schlagpolster

Gleitschritt und Doppel Baldeung Chagi defensiv am Schlagpolster

Reaktionsübung: Baldeung Chagi mit dem hinteren Bein oder Gleitschritt und Doppel Baldeung Chagi defensiv am Schlagpolster

Selbstverteidigungs-Teil:

2 x Grifflösen gegen Fassen des Halses mit anschließender Eigensicherung

2 x Griffsprengen gegen Fassen des Halses mit anschließender Eigensicherung

Theorie-Teil:

koreanischen Kommandos

gezeigte Techniken

PARCOURS

...

