

NTU Empfehlungen - Technikkatalog

- Im Folgenden empfiehlt das NTU-Prüfergremium einen Technikkatalog als Richtlinie für Ausbildung und Prüfung innerhalb der NTU!
- Dabei handelt es sich um Mindestanforderungen! Den Vereinstrainern steht es frei, das Programm nach eigenem Ermessen zu erweitern oder entsprechend der Altersgruppe zu vereinfachen!
- Freikampfübungen immer mit Schutzausrüstung gem. WOT!
- Grundlage bleibt immer die DTU Prüfungsordnung in der jeweils aktuellen Fassung!

zum 9. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	ap chagi ap olleo chagi	hechyo arae makgi arae makgi momtong an makgi eolgul makgi momtong jireugi (bandae & baro)	moa seogi naranhi seogi ap seogi ap kubi
Steppübungen	Mit oder ohne Partner aus Kampfstellung: Vorwärts-, Rückwärtsstep		
Pratzenübungen	Paldeung chagi, Cut Paldeung chagi		
Einschrittkampf	1 Aktionen rechts/links		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Koreanische Zahlen Dojang - Regeln		

zum 8. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	naeryeo chagi (an/baggat) an chagi baggat chagi	baggat palmok baggat makgi anpalmok baggat makgi eolgul jireugi (bandae/baro)	dwit kubi chuchum seogi
Steppübungen	Mit oder ohne Partner aus Kampfstellung: Wechselstep, X-Step, Cut-Step		
Pratzenübungen	Jab paldeung chagi (forderes Bein) Rückstep paldeung chagi		
Einschrittkampf	2 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1x1 Standardsituationen		
Selbstverteidigung	Ausweichen gegen Handangriffe Selbst zupacken und festhalten Handgelenkgriffe einarmig (parallel/diagonal)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken! Hintergründe des Taekwondo! Notwehrrecht sinngemäß!		

zum 7. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	yeop chagi (<i>aus chuchum seogi</i>) dollyeo chagi huryeo chagi	sonnal chigi (an/baggat) momtong geodeureo makgi	
Form	Taegeuk Il Jang		
Pratzenübungen	mireo chagi direkt mireo chagi verzögert		
Einschrittkampf	2 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 x 1 mit verschiedenen Techniken		
Selbstverteidigung	Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken! Hintergründe des Taekwondo! Notwehrrecht sinngemäß!		

zum 6. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	momdollyeo huryeo chagi twieo ap chagi yeop chagi (<i>aus dwit kubi</i>) momdollyeo yeop chagi	hansonnal momtong baggat makgi sonnal momtong makgi pyeonsonggut sewo jjireugi	
Form	Taegeuk I Jang		
Pratzenübungen	momdollyeo huryeo chagi 360° paldeung chagi paldeung chagi in Variationen		
Einschrittkampf	3 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 x 1 mit verschiedenen Techniken		
Selbstverteidigung	Gegen Angriffe aus der Nahdistanz (ohne Waffen)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken! Hintergründe des Taekwondo! Notwehrrecht sinngemäß!		

zum 5. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 48 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	twieo ap chagi twieo yeop chagi momdollyeo huryeo chagi	sonnal jebipoom mok chigi dung jumeok ap chigi batangson nullo makgi batangson an makgi	
Form	Taegeuk Sam Jang		
Pratzenübung	momdollyeo huryeo chagi mireo chagi in Variationen paldung chagi in Variationen		
Einschrittkampf	3 Aktionen rechts/links		
Freikampfübungen	1 x 1 x 1 mit verschiedenen Techniken		
Selbstverteidigung	Abwehr gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz (ohne Waffen)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken! Hintergründe des Taekwondo! Notwehrrecht sinngemäß!		

zum 4. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	twieo nopi chagi twieo naeryo chagi yeop chagi (<i>mit Faustbodenschlag</i>)	palgup dollyeo chigi palgup pyeojek chigi palgup ollyeo chigi palgup yeop chigi me jumeok naeryeo chigi	dwit koa seogi ap koa seogi wen seogi eorun seogi
Form	Taegeuk Sa Jang		
Einschrittkampf	4 Aktionen rechts/links		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen		
Freikampfübungen	Freies Sparring ohne Aufgabenstellungen		
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz!		
Bruchtest	Ein Bruchtest nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahre)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfregele (Kampf und Poomsae) und Technikprinzipien		

zum 3. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	piteureo chagi twieo dollyeo chagi twieo momdollyeo naeryo chagi	sonnal deung an chigi piteureo makgi	beom seogi
Form	Taegeuk Oh Jang		
Einschrittkampf	4 Aktionen rechts/links		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen		
Freikampfübungen	Freies Sparring ohne Aufgabenstellungen		
Selbstverteidigung	Freie Abwehr von Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz! Abwehr gegen abgesprochene Angriffen in der Bodenlage Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre!)		
Bruchtest	Zwei Bruchtests nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahre) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfgeregeln (Kampf und Poomsae) und Technikprinzipien		

zum 2. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 64 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	
	twieo momdollyeo yop chagi twieo momdollyeo huryeo chagi murup ap chagi	dung jumok bakkat chigi dujumok jeochyo chirugi momtong hechyeo makgi gawi makgi (Zweifach) hansonnal yeop makgi	otkoreo arae makgi sonnal area makgi
Form	Taegeuk Yuk Jang		
Einschrittkampf	5 Aktionen rechts/links		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen		
Freikampf- übungen	Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen		
Selbst- verteidigung	Freie Abwehr von Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz! Abwehr gegen abgesprochene Angriffen in der Bodenlage Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre!)		
Bruchtest	Zwei Bruchtests nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahre) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfgeregeln Kampf und Poomsae Trainingslehre		

zum 1. Kup			
Vorbereitungszeit: mind. 96 TE und mind. 2 Monate			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
Grundtechniken	geodeup yeop chagi yeop chagi mit jagun dolchogwi twieo dubaldangsoeon ap chagi	hanson kaljaebi pyeonsonggeut jeodhyeo jjireugi jumeok dangyeo teok jireugi oesanteul makgi hansonnal arae makgi jumeok geodeureo arae makgi	hakdari seogi
Form	Taegeuk Chil Jang		
Einschrittkampf	5 Aktionen rechts/links mit höherem Schwierigkeitsgrad		
Pratzenübungen	Techniken und Variationen		
Freikampf-übungen	Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen		
Bruchtest	Zwei Bruchtests nach Wahl des Prüflings (ab 15 Jahre) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden		
Selbst-verteidigung	Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz! Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot Abwehr von Überraschungsangriffen (Waffenabwehr erst ab 15 Jahre!)		
Theorie	Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken Wettkampfgeln Kampf und Poomsae Trainingslehre		

zum 1. Poom

Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit 1. Kup

Mindestalter	unter 15 Jahre
Zulassungsvoraussetzungen	Dan Vorbereitungslehrgang nicht älter als 1 Jahr
Überprüfung des Vorprogramms	WO: Freikampf 1 Runde á 1,5 Minuten mit eigenem Partner FO: 1. bis 7. Poomsae
Form	Taegeuk Pal Jang
Einschrittkämpfe	5 Aktionen rechts/links mit höherem Schwierigkeitsgrad
Freikampf	FO: 2 Runden á 1 Minuten Sparring mit Schutzausrüstung gem. WOT WK: 3 Runden á 1,5 Minuten Sparring mit Schutzausrüstung gem. WOT wahlweise mit Aufgabenstellung
Selbstverteidigung	Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz gegen einen Angreifer
Bruchtest	Entfällt!

zum 1. Dan

Vorbereitungszeit: 1 Jahr seit 1. Kup

Mindestalter	15 Jahre
Zulassungsvoraussetzungen	Dan Vorbereitungslehrgang nicht älter als 1 Jahr
Überprüfung des Vorprogramms	WO: Freikampf 1 Runde á 2 Minuten mit eigenem Partner FO: 1. bis 7. Poomsae
Form	Taegeuk Pal Jang
Einschrittkampf	5 Aktionen rechts/links mit höherem Schwierigkeitsgrad
Freikampf	FO: 2 Runden á 1,5 Minuten Sparring mit Schutzausrüstung gem. WOT WK: 3 Runden á 1,5 Minuten Sparring mit Schutzausrüstung gem. WOT wahlweise mit Aufgabenstellung
Selbstverteidigung	Freie Abwehr gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen
Bruchtest	Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken, eine 2er Kombination muss gezeigt werden

Quellenangaben

Prüfungsordnung (Stand 19.04.17)

Lehrbuch Taekwondo

The Explantation of Official Taekwondo Poomsae

Deutschen Taekwondo Union, www.dtu.de

Kulturabteilung der Koreanischen Botschaft

www.germany.korean-culture.org

Ik-Phil Kang, www.tkdsangsa.com

Koreanisch - Deutsche Übersetzung

Kommandos

Charyot	Achtung
Kyongne	Verbeugung
Kyosa Nim	Lehrer (allgemein)
Sabum Nim	Trainer, Lehrer
Chumbi	vorbereiten
Shijak	Start
Keuman	Ende der Übung
Paro	zurück zur Startposition
Tora	Kehrtwendung
Kalyeo	Trennen, Unterbrechung
Keseok	weiter, weiterkämpfen

Körperstufen

eolgeul	obere Stufe
momtong	mittlere Stufe
arae	untere Stufe

Training

Poomsae	Form
Kyeokpa	Bruchtest
Gyeorugi	Freikampf
Ilbo-Taeryon	1-Schritt-Kampf
Hosinul	Selbstverteidigung

Technikenarten

seogi	Stellung
kubi	Beugstellung
makgi	Abwehr
chagi	Tritt
chigi	Schlag
jireugi	Stoß
jjireugi	Stich
geodeureo makgi	Stützabwehr
geodeup chagi	Wiederholter Tritt

Körperteile

An Palmok	Innenunterarm
Apchuk	Fußballen
Baggat Palmok	Aussenunterarm
Bal	Fuß
Baldeung	Fussspann, Rist, Spann
Balnal	Fusskante
Batangseon	Handballen
Dari	Bein
Deung jumeok	Faustrücken
Twitchuk	untere Ferse
Jumeok	Faust
Me Jumeok	Faustboden
Mok	Hals
Mori	Kopf
Murup	Knie
Palkup	Ellenbogen
Pal/Palmeok	Arm, Unterarm
Sonnal	Handkante
Sonnal deung	Innenhandkante
Sonkut	Fingerspitze
Teok	Kinn

Kommandos

Achtung
Verbeugung
Lehrer (allgemein)
Trainer, Lehrer
vorbereiten
Start
Ende der Übung
zurück zur Startposition
Kehrtwendung
Trennen, Unterbrechung
weiter, weiterkämpfen

Körperstufen

obere Stufe
mittlere Stufe
untere Stufe

Training

Form
Bruchtest
Freikampf
1-Schritt-Kampf
Selbstverteidigung

Technikenarten

Stellung
Beugstellung
Abwehr
Tritt
Schlag
Stoß
Stich
Stützabwehr
Wiederholter Tritt

Körperteile (Anatomie)

Innenunterarm
Fußballen
Aussenunterarm
Fuß
Fussspann, Rist, Spann
Fusskante
Handballen
Bein
Faustrücken
untere Ferse
Faust
Faustboden
Hals
Kopf
Knie
Ellenbogen
Arm, Unterarm
Handkante
Innenhandkante
Fingerspitze
Kinn

Richtungsangaben

an
ap
yeop
dwit
dollyeo
naeryeo
baggat
twieo
du/dubon
koa
mireo
momdollyeo
ollyeo
opo
oreun
oen
otkoreo
pyojeok

Stellungen

moa seogi
naranhi seogi
chucheum seogi
ap seogi
ap kubi
dwit kubi
beom seogi
koa seogi
hakdari seogi
gyeotdari seogi
eogum seogi
wen seogi
oreun seogi

Zahlen (1-20)

01 - Hana
02 - Dul
03 - Set
04 - Net
05 - Dasot
06 - Yosot
07 - Ilgop
08 - Yodul
09 - Ahob
10 - Yol
11 - Yol-hana
20 - Seumool

Sonstiges

<u>Dobok</u>
<u>Ty</u>
<u>Dojang</u>

Richtungsangaben

(nach) innen, Innenseite
nach vorn, vorwärts
seit, seitwärts
nach hinten, rückwärts
drehen, rund
abwärts, nach unten
außen, Außenseite
gesprungen, im Sprung
zwei(fach) doppelt
überkreuz
schieben, stoßen
körpergedreht
aufwärts
waagerecht, flach
rechts
links
Kreuz
Ziel

Stellungen

Grußstellung
Ausgangsstellung
Parallelstellung
Vorwärtsstellung
Vorwärtsbeugstellung
Rückwärtsbeugstellung
Tigerstellung
Überkreuz-Stellung
Einbeinstellung
Unbestimmte Stellung
Eingehakte Stellung
Links Stellung
Rechts Stellung

Ordnungszahlen (1.-10.)

1. - Il
2. - Ih
3. - Sam
4. - Sa
5. - Oh
6. - Yuk
7. - Chil
8. - Pal
9. - Koo
10.- Ship
11.- Ship-il
20.- Ih--ship

Sonstiges

<u>Taekwondonazug</u>
<u>Taekwondoqürtel</u>
<u>Trainingsraum</u>

Zur Aussprache

„ae“ – ä Bsp.: „arae“ – arä
 „eo“ – o Bsp.: „seogi“ – soqi
 „eu“ – u Bsp.: „deung“ – dung
 „j“ – dsch Bsp.: „jumeok“ – dschumok
 „ch“ – tsch Bsp.: „chaqi“ – tschaqi