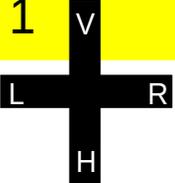


1	Tae	2	Kwon	3	Do	4	TaeKwon-Do
5	1. Verbugung	6	Aufstellung	7	Kleidung	8	Pause
9	Begruung („Charyot“ - „Kyongre“)	10	Verhalten	11	Verabschiedung	12	Letzte Verbeugung
13	Dojang	14	Dobok	15	Sabm(-nim)	16	Ty (Weiß)
17	Charyot	18	Kyongre	19	Chunbi (Gibon-Chunbi-Sgi)	20	Shijak
21	Guman	22	Paro !	23	Tiro-Tora	24	Olgul
25	Momtong	26	Are	27	Makki	28	An
29	Bakkat	30	(Momtong) An / Bakkat Makki	31	Jirgi	32	Kiai (Gihab)
33	Sgi / Gubi	34	Narani Sgi	35	Moa Sgi	36	Chuchum Sgi
37	Ap Sgi	38	Ap Gubi	39	Dy Gubi	40	Chagi
41	Baldng Chagi	42	Dolyo Chagi	43	Yp Chagi	44	Ap Chagi
45	Grund – Freikampf 1	46	Grund – Freikampf 2	47	Grund – Freikampf 3	48	Grund – Freikampf 4

„Fuß-Faust-Weg“	Einheit von Körper Geist und Seele Geistige Haltung „Weg“	Sämtliche Handtechniken	Springen, Stoßen und Schlagen mit den Füßen
Die Pause wird: > im Dojang verbracht > vom Trainer eingeleitet > vom Schüler rechtzeitig beendet	Der Dobok ist stets: zusammen mit Ty zu tragen Sauber & ordentlich zu halten (Respekt vor Sport & Selbst)	Die Aufstellung: erfolgt zügig und ist von rechts nach links, nach Graden, geordnet	Erfolgt vor Beginn am Eingang des Dojangs um Training zu beginnen und Alttag auszuschließen (Respekt vor Sport & Selbst)
Nach der Verabschiedung Verlassen die Schüler zügig den Dojang und verbeugen sich. (Respekt vor Sport & Selbst)	Nach dem Training wird gemeinsam verabschiedet; durch klatschen wird für das Training gedankt. (Respekt vor Sport & Selbst)	Allen Anwesenden ist mit Respekt zu begegnen.	Alle Anwesenden werden beim Eintritt begrüßt Zusätzlich wird gemeinsam zu Beginn des Trainings begrüßt.
Weiß ist die Frage der Reinheit und Unerfahrenheit	Trainer, Meister (Großmeister ab 5. Dan)	Trainingsanzug „Anzug für den Weg“ Zeichen der Gleichwertigkeit	Trainingsraum „Raum für den Weg“
„Beginn“	„Ausgangsposition“ Narani Sôgi + Fäuste auf Gürtelhöhe	„Grüßen, Verbeugen“	!Achtung! Grußstellung einnehmen Môa Sôgi + Fäuste an Oberschenkel
„Oberkörper“ (von Brust aufwärts) Bsp.: Olgul Chirugi; Olgul Makki	„Umdrehen“ (Tora = gedehnt) groß: vorderer Fuß nach hinten klein: auf der Stelle dehnen	„Stopp“ Chunbi einnehmen	„Loslassen“ Chunbi lösen
„Innen“	„Block / Abwehr“ Aktive Hand vor Passiver Bsp: Bakkat Palmok Bakkat Makki	„Unterkörper“ (ab Hüfte abwärts) Bsp.: Sonnal Are Makki	„Mittlekörper“ (zwischen Hals und Hüfte) Bsp.: Momtong Dubôn Jirûgi
„Kampfschrei“ (mit Kraft aus dem Unterbauch)	„Fauststoß“ (große Zeige- und Mittelfingerknöchel treffen) Bsp.: Olgul Jirûgi	„Mittlekörper Abwehr“ An: von Außen nach Innen Bakkat: von Innen nach Außen	„Außen“ Bsp.: Bakkat Naeryo Chagi
„Reiterstellung“ Füße unterschenkelbreit, Parallel, Knie gebeugt	„Geschlossene Stellung“ Fußinnenkanten aneinander parallel, Knie gestreckt	„Parallelstellung“ Füße fußbreit, parallel, Knie gestreckt	„Fußstellung“ Sôgi: Stellung Gubi: Gebeugt
„Fußtritt,-stoß“	„Hinten Gebäugt“ („L“-Stellung) Füße unterschenkelbreit, 90°, Knie gebeugt	„Vorne Gebeugt“ („Große Stellung“) Füße unterschenkelbreit, linear Knie vorne gebeugt	„Schrittstellung“ (kleine Schrittstellung) Füße fußbreit, linear, wie beim Gehen
„Vorwärts Schnaptritt“ Knie anziehen Unterschenkel schnappen lassen Tritt mit Fußballen	„Seitwärts Fußstoß“ Knie anziehen + Hüfte „ganz“ drehen, Bein strecken Stoß mit Fußkante	„Gedrehter Fußstoß“ Knie anziehen + Hüfte „ganz“ drehen + Unterschenkel schnappen Stoß mit Fußballen	„Gedrehter Schnaptritt“ Knie anziehen + Hüfte „halb“ drehen + Unterschenkel schnappen Tritt mit Fußrücken
Vordere Faußt + Hinterer Fuß gesprungen	Vordere Faust + Vorderer Fuß gesprungen	Vordere Faust + Hinterer Fuß	Vorderer Faust + Vorderer Fuß

<p>49</p> <p>Kreuzform (groß) 1+2</p> <p>klassisch</p>	<p>50</p> <p>Freikampf</p>		
<p>51</p> <p>Kreuzform (klein) 1</p> <p>Meister K.-J. Kim</p> 	<p>52</p> <p>Dreischrittkampf</p>		
<p>53</p> <p>Respekt</p>	<p>54</p> <p>Ruhe</p>		
<p>55</p> <p>Ty (Gelb)</p>	<p>56</p> <p>Poomse</p>	<p>57</p> <p>Son</p>	<p>58</p> <p>Sonnal</p>
<p>59</p> <p>Dy Chagi</p>	<p>60</p> <p>Naeryô Chagi</p> <p>pyojok = bakat kolcho = an</p>	<p>61</p> <p>Zahlen von 1-5 auf Koreanisch</p>	<p>62</p> <p>Chumok</p>
<p>63</p> <p>Taegûk – Pomse</p> 		<p>64</p> <p>Kreuzform (klein) 2</p> <p>Meister K.-J. Kim</p> 	
<p>65</p> <p>Kreuzform (groß) 3+4</p> <p>klassisch</p>		<p>66</p> <p>Bruchtest & Kampfstellung</p>	

67		68	
Taegûk Il-Chang		Freundlichkeit	
			
69		70	
Tapferkeit		Höflichkeit	
71		72	
Gamchôm	Kyônggo	73	
		Kampfzeiten	74
			Zahlen von 6-10 auf Koreanisch
75		76	
Hong / Chong Sûng	Punkteverteilung	77	
		Palmok	78
			Barro
79		80	
Bandae	Mom Dollyô Chagi	81	
		On Mom Dollyô Chagi	82
		(Bandae Dollyô Chagi	
83		84	
Il-, Ih-, Sam- heachûn	Chawa' u yangu	85	
		Gaesok	86
			Galyo
87		88	
Zweischrittkampf		Taegûk Ih – Chang	
			
89		90	
Kreuzform (groß) 5+6		Kreuzform (klein) 3	
klassisch		Meister K.-J. Kim	
			

<p>Zur Freundlichkeit gehört das anerkennende und liebenswürdige Verhalten eines Menschen, aber auch die innere wohlwollende Geneigtheit gegenüber seiner sozialen Umgebung. Achtung der Würde jedes Menschen als Person und Persönlichkeit sind Ausdruck dieser Einstellung.</p> <p>(Dies ist eine auf das Training bezogene Definition, des Begriffs! Eigene Deutungen und Ansätze sind erwünscht !)</p>	<p>Himmelsrichtung: Bewegungen: Symbol: Bedeutung:</p>	<p>Süden 18 Bewegungen Himmel & Licht Schöpferkraft, Frische</p>	
<p>Die Höflichkeit ist eine Tugend, deren Folge ein rücksichtsvolle Verhaltensweise ist, die den Respekt vor dem Gegenüber zum Ausdruck bringen soll. Ihr Gegenteil ist die Grobheit</p> <p>(Dies ist eine auf das Training bezogene Definition, des Begriffs! Eigene Deutungen und Ansätze sind erwünscht !)</p>	<p>Die drei ungebrochenen Linien stehen für reines männliches Yin. Schöpfung, Himmel & Licht sind der Beginn allen Wachstums. Taegük Il-Chang steht am Anfang des Wegs jedes TKD-Schülers. Die Form wird kraftvoll, stark und entschlossen ausgeführt.</p> <p>Tapferkeit zeigt sich in dem Willen, ohne Garantie auf die eigene Unversehrtheit, einen physischen oder mentalen Konflikt durchzustehen. Sie ist eine Tugend, die nötig ist, um allein oder in der Gruppe einer schwierigen Situation oder eine Herausforderung furchtlos entgegenzutreten. Durch Selbstüberwindung und -überschreitung gewinnt man innere Ruhe, Selbst- und Urteilsicherheit.</p> <p>(Dies ist eine auf das Training bezogene Definition, des Begriffs! Eigene Deutungen und Ansätze sind erwünscht !)</p>		
<p>6-Yôsôt, 7-Ilgop, 8-Yôdôl 9-Ahop, 10-Yoll</p>	<p>Herren: 3 Runden á 2 Min. Damen: 3 Runden á 2 Min. Kinder: 2 Runden á 2 Min. Pause: jeweils 1 Min.</p>	<p>Fehler „Leichte Verfehlung“ Ermahnung (0,5)</p>	<p>Fehler „Schwere Verfehlung“ Minuspunkt (-1)</p>
<p>„Entgegengesetzt“ (Seitenverkehrt) Bsp.: Momtong Barro Jirûg</p>	<p>„Unterarm“</p>	<p>Punktesystem: Kopf: 3 Pkte Kampfweste: 1 Pkt mit Drehung: + 1 Pkt</p>	<p>„Sieg für Rot / Blau“ Hong – Rot Chong – Blau Sûng – Sieg</p>
<p>Grün ist die Farbe der Pflanzen, was bedeutet, dass auf dem Boden etwas gewachsen ist.</p>	<p>„Entgegengesetzt gedrehter Körper-Stoß“ Mom Dollyo Chagi mit Schritt</p>	<p>„Gedrehter Körper-Stoß“ Narani Sôgi > Oberkörper drehen > Bein strecken / vorschnellen</p>	<p>„Gleichseitig“ Bsp.: Momtong Bandae Jirûgi</p>
<p>Aufforderung: „Auseinander gehen!“</p>	<p>Aufforderung: „Weiter kämpfen!“</p>	<p>Aufforderung: „Drehen bis man dem Gegner gegenüber steht“</p>	<p>„1./ 2./ 3. Wettkampfrunde“</p>
<p>Himmelsrichtung: Bewegungen: Symbol: Bedeutung:</p> <p>Ih-Chang ist die Verbilldung von „harte Schale mit wichem Kern“ Das Bedeutet, innere Kraft wird umschlossen von einer ruhigen und ausgeglichenen Stimmung. Die Bewegungen sollen ruhig und flüssig ausgeführt werden, da Balance gefordert wird.</p>	<p>Süd-Osten 18 Bewegungen Frohsinn, Fröhlichkeit, See Freude, Heiterkeit, Ruhe</p>	<p>Siehe Dreischrittkampf 1. - 4. 5. Es folgen zwei Schlagangriffe, die der Verteidiger abwehrt 6. Nach den zwei Angriffen kontert der Verteidiger. 7. Der Schrittkampf wird durch Ki-Ai des Verteidigers beendet 8. Gegner verbäugen sich erneut voreinander !</p> <p>Variationen: 2*2 = zwei Angriffe pro Schritt 2*3 = drei Angriffe pro Schritt</p>	
<p>Saju Jirûgi (Vierseitenschlag) Ein Fuß bleibt fest am Platz (Sternschritt)</p>	<p>1. Schritt zurück 2. Schritt vor</p>	<p>1. L ApGubi-AreMakki+ApChagi-Dubôn Jirûgi 2. R “ 3. V “ 4. H “ 5. V ApGubi-AreMakki+ApChagi- (Fuß hinten abs.) ApGubi-Dubon Jirûgi</p>	
<p>5 1. ApGubi + Are Makki 2. ApGubi + Dubon Jirûgi</p>	<p>6 1. DwitGubi + Sonal An Makki 2. ApGubi + Dubon Jirûgi</p>		

91		92	
Einschrittkampf		Steps 1-5	
93		94	
Ehrlichkeit		Gerechtigkeit	
95	96	97	98
Bal	BalNal	BalBadak	BalDûng
99	100	101	102
ApChuck	DwitChuk	Murub	BatangSon
103	104	105	106
Yôp	Han- / Du-	Dubôn	MeChumok
107	108	109	110
DûngChumok	Nare Chagi	Dolge Chagi	Grund – Freikampf 5
111	112	113 Taegûk Sam-Chang 	
Grund – Freikampf 6	Grund – Freikampf 7		
114	115		
Chigi	Chirûgi		
116		117	
Kreuzform (klein) 4 Meister K.-J. Kim		Kreuzform (groß) 7+8 klassisch	
			

<p>Stepps sind Bewegungsabfolgen, die im Freikampf nützlich sein können.</p> <p>Stepp 1 Nachstellschrit + Kick Stepp 2 Schritt + Kick Stepp 3 2 Schritte + Kick Stepp 4 Schritt + Sprung + Kick Stepp 5 Hinterer Fuß im Sprung</p>		<p>Siehe Dreischrittkampf 1. - 4.</p> <p>Variation A: Schlagangriff > geblockt / sofort kontern Variation B: 2. entfällt Schlagangriff aus dem Stand Variation C: Beide wechseln in die Kampfstellung Schlagangriff > mit 3 Kicks kontern Ki-Ai pro Kick grenzt den Ablauf ein.</p>	
<p>Die Gerechtigkeit ist ein Ausdruck oder ein Zustand von angemessenen neutralen und unparteilichen Verhaltensweisen gegenüber unterschiedlichen Interessen und Personen. Gerechtigkeit kann durch Unbestechlichkeit und Vorurteilslosigkeit gelebt werden.</p> <p>(Dies ist eine auf das Training bezogene Definition, des Begriffs! Eigene Deutungen und Ansätze sind erwünscht !)</p>		<p>Ehrlichkeit ist eine Eigenschaft i Sinne von Aufrichtigkeit, Redlichkeit, Wahrhaftigkeit, Geradlinigkeit und Fairness. Dazu gehört besonders die Offenheit und Klarheit mit einer Gewissens- und Urteilsbildung auch in menschlichen Versuchungs- und Konfliktsituationen</p> <p>(Dies ist eine auf das Training bezogene Definition, des Begriffs! Eigene Deutungen und Ansätze sind erwünscht !)</p>	
„Fußrücken“ Bsp.: BalDûng Chagi	„Fußsohle“	„Fußkante“	„Fuß“
„Handfläche“ Bsp.: BatangSon Makki	„Knie“ Bsp.: Murup Chagi	„Ferse“ Bsp.: Dwit Chagi	„Fußballen“ Bsp.: Ap Chagi
„Faustkante“ (Hammerfaust) Bsp.: MeChumok Chigi	„Doppelt“	Han- (Hana): „Einfach“ Bsp.: HanSonnal Makki Du- (Dul): „Zweifach“ Bsp.: DuSonnal Makki	„Seitwärts/ zur Seite“ Bsp.: Yop Jirûgi
Hinterer Fuß + Vordere Faust + Vorderer Fuß gesprungen	„Wirbelwindtritt“ BalDûng Chagi > über Schulter dehen > BalDûng Chagi gesprungen	2* BalDûng Chagi + Step 1 mit gleichem Bein > BalDung Chagi im Sprung mit anderem Bein	„Faustrücken“ Bsp.: DûngChumok Chigi
Himmelsrichtung: Bewegungen: Symbol: Bedeutung:	Osten 20 Bewegungen Feuer Energie (Begeisterung)	Hinterer Fuß + Vorderer Fuß + Drehkick	Hinterer Fuß + Vorderer Fuß Hinterer Fuß gesprungen
<p>Diese Form repräsentiert das Feuer, sowie Leidenschaft (für TKD). Die Bewegungen sind geprägt durch Eifer und Enthusiasmus. Die Techniken variieren in der Schnelligkeit, was dem Flackern einer Flamme entspricht. Wichtig sind Körperbeherrschung und -spannung.</p>		„Handstich“ Bsp.: Pyonsonkût Chirûgi	„Schlag“ Bsp.: Sonnal An Chigi
1. L	ApSôgi-AreMakki+ApChagi-AbGubi-AreMakki-Momtong Barro Jirûgi	Saju Jirûgi (Verseitenschlag) Ein Fuß bleibt fest am Platz (Sternschritt)	1. Schritt zurück
2. R	“		2. Schritt vor
3. V	“		
4. H	“	7	8
5. V	ApSôgi-AreMakki+ApChagi-(Fuß hinten abs.) ApGubi-AreMakki-Momtong Jirûgi	1. ApGubi + Are Makki	1. DwitGubi + Sonal Bakkat M
		2. ApGubi + Ap Chagi -	2. ApGubi + Ap Chagi -
		Dubon Jirûgi	Dubon Jirûgi