

SpVgg Bruck - Taekwondo

Theorie 1: 10 bis 8. Kup

1. Ursprungsland: Korea (Asien)
2. Begründer des modernen Taekwondo: General Choi Hong Hi
3. Bedeutung „Tae Kwon Do“
 - Tae : Im Sprung treten – Symbol für Beintechniken
 - Kwon : Faust – Symbol für Faust- und Handtechniken
 - Do : Weg – körperlicher und geistiger Reifeprozess (der nie endet !!!)
4. Kommandosprache
 - Cha-riot : Achtung, Stellung einnehmen, zuhören
 - Junbi : Vorbereiten, Fertig
 - Kyong-ye : Grüßen, verbeugen
 - Sijak : Los, Beginn der Übung
 - Guman : Ende der Übung
5. Techniken
 - Chagi : Fußtritt, Schnapptritt
 - Jirugi : Fauststoß
 - Makki : Block – Abwehrtechnik
 - Olligi : Beinschwung
6. Stellungen
 - Gubi : lange Stellung
 - Sogi : kurze Stellung
7. Allgemeines:
 - Kup : Schülergraduierung (weiß – gelb – grün – blau – rot)
 - Dan : Meistergrad (Schwarz)
 - Sabom: Meister
 - Ty : Gürtel
 - Dobok : Taekwondo-Anzug
 - Dojang: Übungsraum
 - Ki-hap : Kampfschrei
8. Verhaltensregeln
 - „Taekwondo beginnt und endet mit gegenseitigem Respekt“
 - Beim Betreten und Verlassen der Halle ist immer zu grüßen
 - Essen und Trinken ist in der Halle nicht gestattet
 - Den Anweisungen des Trainers ist stets Folge zu leisten
 - Unnützes Geschwätz sollte unterbleiben
 - Pünktlichkeit wird von allen erwartet
 - Ständiges, fleißiges und konzentriertes trainieren ist unerlässlich
 - Kleiderordnung ist streng einzuhalten. Den Dojang ohne korrekt gebundenen Gürtel zu betreten ist unschicklich
 - Niemand verlässt ohne Erlaubnis des Trainers die Halle