



## Theorie für die Prüfung zum 7. Kup (gelb-grüner Gürtel):

*jom ji*

*Ehrgefühl*

poomsae taeguk ill chang erste Form  
i zweite

kitschu i zweite Kombination

sonal Handkante  
jumok Fuß  
jumok jirugi Fußstoß  
momtong jumok jirugi Fußstoß zur Mitte  
sonal makki Block mit der Handkante  
sonal chiki Schlag mit der Handkante  
dwit gubi lange Stellung (Gewicht)  
nach hinten

daseot fünf  
han einarmig  
han sonal makki einarmiger Block mit Handkante  
chiki Schlag

an innen  
pakkat außen

an makki Block nach Innen  
pakkat makki Block nach Außen

bandae seitengleich  
baro gegenseitig

bandae jirugi seitengleicher Stoß  
baro jirugi gegenseitiger Stoß

### Geschichte des Taekwondo

Taekwondo entstand in der heutigen Form erst vor 40 Jahren. Die Ursprünge liegen aber in Korea, vor 2.000 Jahren. Damals wurden Soldaten in der Selbstverteidigung *Subak* unterrichtet. 630 wurde die Organisation *Hwa Rang* gegründet, um das Königreich mit einer schlagkräftigen Truppe zu einen. Einem Dokument zufolge soll es sich dabei um die Grundform des Taekwondo gehandelt haben. Bis ca. 1800 entwickelte sich daraus das *Taekyon*, ein Vorläufer des modernen Taekwondo. Während der japanischen Besatzung (1909-1945), wurden alle Kampfkünste verboten. Nach der Befreiung vereinten sich 1955 die größten Kampfsportschulen und einigten sich auf den Namen *Taekwondo*. 1965 führte eine koreanische Delegation in Deutschland Taekwondo vor. Die Sportart fand sofort viele Anhänger. 1967 wurde im Deutschen Judo Bund die Sektion Taekwondo gegründet und die erste Deutsche Meisterschaft ausgetragen. 1973 fand im Kukkiwon, dem Zentrum des Taekwondo in Korea, die erste Weltmeisterschaft statt. Den Höhepunkt erfuhr Taekwondo bei der Sitzung des IOC am 4.11.94 mit der Aufnahme in das Olympische Programm ab Sydney 2000.

Am 20.06.81 wurde die Deutsche Taekwondo Union (DTU) gegründet. Die Bayerische Taekwondo Union (BTU) folgte 1982 mit der Aufnahme in den Bayerischen Landessportverband (BLSV). Heute trainieren in Deutschland ca. 60.000 Sportler in 900 Vereinen.