



Unicorn 2000 e.V.

Ingolstadt Gaimersheim Geisenfeld



08406 597



01728405956



08406 915086



mittenhuber@t-online.de



www.unicorn2000.info

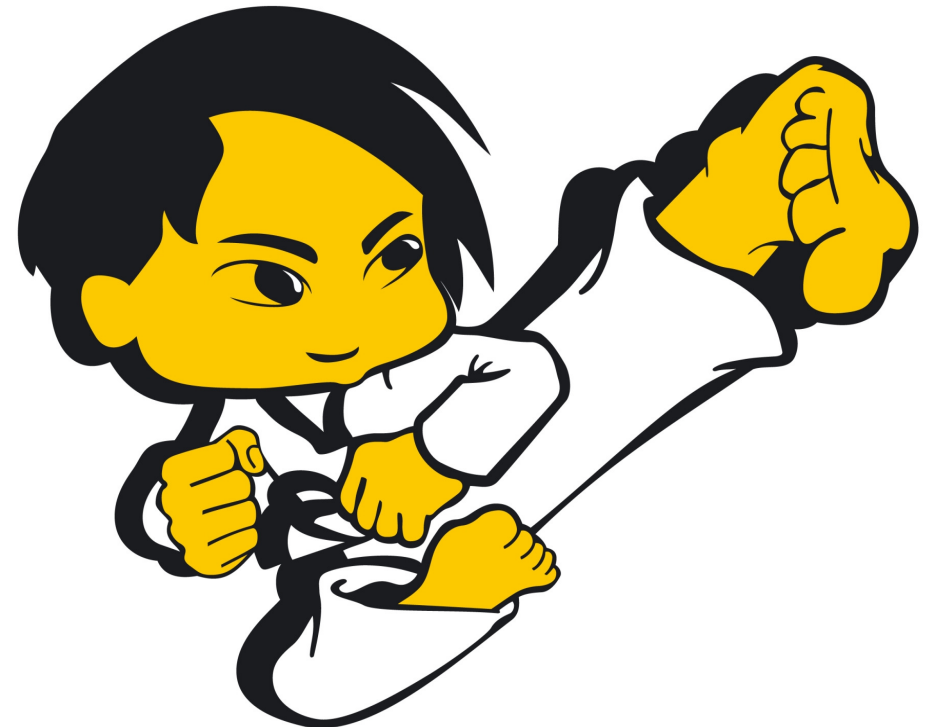
(Vereinsintern)

www.unicorn-taekwondo.de

(Öffentlich)

Trainingsbuch

Taekwondo



Unicorn 2000





Vorname _____

Familienname _____

Geburtsdatum _____

Telefon _____

Mobiltelefon _____

Tipps für die Prüfung ab 1. Dan (schwarzen) Gürtel):

Die Danprüfung von heute ist nicht mit Techniken von gestern zu bestehen. Die Forderung, bei der **Präsentation der Poomsae** die neuen WTF-Standards und die festgesetzten Keypoints praktisch umzusetzen, ist weitgehend zu beachten.

Bei der Form in Anwendung mit Partnern spielt die Auswahl der Partner eine wichtige Rolle. Eine gute Bewertung kann nur erhalten, wer den gesamten Bewegungsablauf flüssig und dynamisch gestaltet, wobei die vom Anwärter und Assistenten jeweils gegensätzlich auszuführenden Angriffe, Abwehrbewegungen und Körperansätze den Beurteilungsschwerpunkt bilden.

Die **Form mit Bruchtest** erfordert die Bedingung, eine Poomsae ordentlich zu laufen, und während des Bewegungsablaufes Bretter mit Techniken aus der jeweiligen Form erfolgreich zu brechen. Vor und nach dem Bruchtest ist die Form so zu laufen, als wenn der gesamte Ablauf störungsfrei erfolgt wäre. Bei der Bewertung steht das Brechen des Brettes im Vordergrund, was heißt, dass nur derjenige eine 4,0 erhalten kann, dem der Bruchtest auch tatsächlich gelingt. Daneben ist selbstverständlich auch die Formenpräsentation zu beurteilen. Misslingt der Bruchtest, so können bestenfalls 3,9 Punkte gegeben werden.

Die **Partnerübungen** werden meist standardmäßig abgewickelt, nur in Einzelfällen schöpfen Anwärter die vorhandenen Technik- und Gestaltungsspielräume aus. Einige Darstellungen leiden darunter, dass beispielsweise die Abstände zum Partner zu groß sind oder offenbar keine Lösung dazu entwickelt worden ist, wie die zwangsläufig durch die Zweikampf-Schrittübungen bedingte Standortverschiebung mit geeigneten Maßnahmen ausgeglichen werden kann.

Die **Selbstverteidigung** ist eine geeignete Chance, seine persönlichen Stärken in einem breiten Licht zu präsentieren. Diese Möglichkeiten wird leider nicht immer genutzt. Meistens mangelte es an der Vielseitigkeit der erdachten Choreographie. Eine kurze Ansage des SV-Themas vor Beginn der Demonstration ist meist hilfreich für das Verständnis der Prüfer.

Der **Spezialbruchtest** ist meist das Zünglein an der Waage. Es reicht nicht, separate Einzelbruchtests aneinander zu reihen, quasi Quantität anstatt Qualität. Weniger ist oft mehr. Wie die Bezeichnung „Spezialbruchtest“ bereits aussagt, wird hier eher eine Spezialität im Sinne einer Besonderheit erwartet als eine Übung, die bereits im vorangegangenen Prüfungsprogramm anzutreffen war. Es werden alle vorgetragenen Bruchtests zusammengefasst der Disziplin Spezialbruchtest zugeordnet, so dass bereits wenn ein einziges Brett nicht bricht, für die Gesamtdarstellung keine 4,0 mehr gegeben werden kann. Sind dann noch die gelungenen, jedoch dem einfachen Standard zuzuordnenden Bruchtests zu bewerten, so kann sich jeder leicht vorstellen, dass bei dieser letzten Disziplin keine Pluspunkte mehr zu holen sind.

Bei einer Danprüfung muss nicht nur ausgefeilte technische Vielseitigkeit auf hohem Niveau und mit großem Leistungsvermögen präsentiert werden, sondern zudem der Gesichtspunkt des Lehrgrades eine bedeutende Rolle spielen. Das heißt, dass ein Anwärter für einen Dan nicht nur Führungsqualitäten besitzen muss, sondern diese auch nachweisen sollte. Damit ist nichts anderes gemeint, als dass der Anwärter zusammen mit seinen Assistenten durchgängig ein geordnetes Bild nach außen abgeben muss. Hierzu rechnet das gesamte Prüfungsgeschehen, angefangen vom Zeitpunkt des Betretens der Prüfungsfläche bis zu deren Verlassen. Es bleibt den Prüfern nicht verborgen, wenn im Anschluss an aktive Darstellungen die positive Gruppenpräsentation regelrecht vernachlässigt wird.

Prüfungsinhalte: 3.Kup blauroter(blaubrauner) Gürtel Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate und 64 TE



1. **Überprüfung des Vorprogramms** (9.-4. Kup)
2. **Grundschule** (Basistechniken)
3. **3. Kombination** (kitschu sam)
4. **5. Poomse** (taeguk oh chang)
5. **Partnerübungen** (1-Schritt-Kampf)
6. **Freikampfübungen**
 - 2 x 1 nacheinander und gleichzeitig
 - Sparring mit einfachen Aufgaben
7. **Selbstverteidigung**
 - Freie Abwehr von Angriffen ohne Waffen
 - Abwehr in der Bodenlage
 - Abwehr gegen Stockangriffe
8. **Bruchtest** (je 1 Hand- und 1 Fußtechnik)
 - sonnal pakkat chigi (Außenhandkantenschlag)
 - palkup chigi (Ellbogenschlag)
 - twieo ap chagi (gesprungener Vorwärtsfußstoß)
 - yeop chagi (Tritt zur Seite)
 - dollyeo chagi (Kreistritt)

Fichtenbrettern ca. 30 x 30 cm mit der Brettstärke:

3,0 cm	Männern	18-49 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Jugendlichen	14-17 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Frauen	14-49 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Männer	50+ Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
1,5 cm	Frauen	50+ Jahre	
1,0 cm	bei Kindern	7-13 Jahre	(nur Fußtechnik)

9. **Theorie** (siehe Seite 4)

Notizen:

Trainingseinheiten: blauroter (blaubrauner) Gürtel
Vorgegebene Mindesteinheiten vom Verband 64



Nr.	Datum	Unterschrift
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		

18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		

35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		

54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		

Prüfungsfreigabe:

Datum	Trainer



Theorie für die Prüfung zum 1. Kup (braun-/rotschwarzen) Gürtel):

Schwarz ist die mächtigste Farbe und beinhaltet alle anderen Farben. Sie steht für die Meisterebene und symbolisiert Autorität, Wissen und Erfahrung.

back sul bul gul Unbezwinglichkeit/Unermüdlichkeit

poomsae taeguk chil chang 7. Form

Bewertung im Bereich Technik:

- Genauigkeit der Basisbewegung
- Exaktheit/Details der Poomsae
- Korrektheit der Stellungen und Techniken

5,0 Basispunkte minus Abzüge:

0,1 Punkte bei leichten Fehlern; Beispiele:

- Mangelhafte Technikausführung
- Unklare Angriffshöhe
- Abwehrtechnik von innen
- Fuß falsch versetzen
- Nichterreichen des Startpunktes
- Leichter Diagrammfehler

0,5 Punkte bei schweren Fehlern; Beispiele:

- falsche Technik an dieser Stelle
- Tritt über Kopfhöhe
- vergessene Technik
- fehlender Kampfschrei
- falsche Stellung an dieser Stelle
- falsche Form o. Abbruch

Bewertung im Bereich Präsentation:

- Ausholbewegung
- Balance
- Kraft und Geschwindigkeit
- Rhythmus
- Gesamteindruck

1,0 Basispunkte minus Abzüge:

0,1 Punkte bei leichten Fehlern; Beispiele:

- kurzer Gleichgewichtsverlust
- kurzes Zögern
- Technik zu schnell ausgeführt
- emotionale Mimik
- Technik zu langsam ausgeführt
- falsche Blickrichtung
- unterschiedliche Winkel der Beine
- zusätzlicher Kontrollblick
- vorhergehender Kontrollblick
- ungleichmäßiger Rhythmus

0,5 Punkte für schwere Fehler; Beispiele:

- deutlicher Gleichgewichtsverlust
- deutliche Pause
- überschreiten d. Flächenbegrenzung
- verzögern d. Starts >5 Sek

Bulgogi

(koreanisches Feuerfleisch)

Dünne Streifen Rind, selten auch Schweinefleisch, werden eingelegt und anschließend gegrillt. Es gilt als Festtagsessen. Traditionell bereitet man es auf einem Holzkohle grill zu.

Zutaten:

- 600 g Rindfleisch (Filet o. Lende)
- 7 El Sojasauce
- 3 El Zucker (brauner)
- 1 Apfel gerieben
- 1 gehackter Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer gerieben
- 1 El Sesamol o. Traubenkernöl
- 2 El Reiswein o. Weißwein
- 1 TI Pfeffer
- 2 EL Cognac o. Wasser

Das Fleisch gegen die Faser in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben. Das Rindfleisch mit der Marinade mischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Jetzt kann das marinierte Fleisch über einem Grill zubereitet werden. Da das Fleisch sehr dünn geschnitten ist, reichen wenige Sekunden, es zu garen. Wird es zu lange der Hitze ausgesetzt wird es trocken. Natürlich kann dieses Gericht auch in einer Pfanne zubereitet werden.

Guten Appetit

35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		

54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		

Prüfungsfreigabe:

Datum	Trainer



Theorie für die Prüfung zum 3. Kup (blau-braunen/roten) Gürtel):

Über dem Himmel stehen die Sonne und das Feuer. Rot heißt „Achtung“. Der Schüler steht kurz vor dem Meistergrad

jong sin tong il

Geist der Einheit

poomsae taeguk oh chang
kitschu sam

5. Form
3. Kombination

mom
mok

Körper
Hals

torra

umdrehen

Gam jeom

Ganzer Minuspunkt

1. Absichtlicher Angriff nach Unterbrechungszeichen
Extrem gefährlich. Selbst der Versuch, wird bestraft.

2. Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner
Ohne Rücksicht ob absichtlich, unabsichtlich.

3. Absichtliches Werfen des Gegners
Inklusive Fassen des Fußes in der Luft, oder Schubsen

4. Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht
- mit Ausgangspunkt der angreifenden Faust über der Schulter
- durch einen Aufwärtsschlag
- aus der Nahdistanz mit der Absicht zu verletzen

5. Zeitweise Behinderung des Kampfes durch Kämpfer/Coach
-Platz/Wettkampfbereich verlassen um den Kampf zu stören.
-Kampffläche betreten um zu stören oder zu protestieren.
-Kampfleiter o. Offizielle beleidigen oder Autorität untergraben.
-In illegaler Weise protestieren und so den Kampf unterbrechen.

6. Grobes Unsportliches Verhalten des Kämpfers oder Coach
siehe bei Verwarnungen

Wettkampf

Die Kampfbekleidung

besteht aus einem weißen Tobok sowie der Kampfweste, Kopf- und Tiefschutz, Zahnschutz, Unterarm- u. Schienbeinschützer, Handschützern. Bei Jugend B zusätzlichen Spannschrone. Bei Jugend C + D Safetys.

Die Kampffläche hat die Maße

8 x 8 m zuzüglich 1 m farblich hervorgehobenen Sicherheitsbereich. Gesamtfläche ist somit 10 x 10 m.. Die innere Begrenzung dieses Bereiches wird Warnlinie, die äußere Begrenzung wird Grenzlinie genannt. Die Kampfzeit beträgt 3 Runden a 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden. Ab Jugend B verkürzt sich die Zeit auf 1,5 Minuten.

Erlaubte Techniken

1. Fausttechniken: Techniken mit geballter Faust auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers.
2. Fußtechniken: Techniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers und auf den Kopf oberhalb des Schlüsselbeines. Angriffe auf die durch die Weste ungeschützte Rückenpartie sind nicht erlaubt.

Prüfungsinhalte: 2.Kup roter (brauner) Gürtel
Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate und 64 TE



1. **Überprüfung des Vorprogramms** (9.-3. Kup)
2. **Grundschule** (Basistechniken)
3. **3. Kombination** (kitschu sam)
4. **6. Poomse** (taeguk yuk chang)
5. **Partnerübungen** (1-Schritt-Kampf)
6. **Freikampfübungen**
 - Sparring mit taktischen Aufgaben
 - Sparring mit technischen Aufgaben
7. **Selbstverteidigung**
 - Freie Abwehr von Angriffen ohne Waffen
 - Abwehr gegen Stockangriffe
 - Abwehr gegen Messerangriffe
8. **Bruchtest** (je 1 Hand- und 1 Fußtechnik)
 - sonnal pakkat chigi (Außenhandkantenschlag)
 - jumok jirugi (Fauststoß)
 - twieo yeop chagi (gesprungener Seitwärtsfußstoß)
 - dwit chagi (Tritt nach hinten)
 - dollyeo chagi (Kreistritt)
 - mom dollyeo yeop chagi (gedrehter Seitwärtsfußstoß)

Fichtenbrettern ca. 30 x 30 cm mit der Brettstärke:			
3,0 cm	Männern	18-49 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Jugendlichen	14-17 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Frauen	14-49 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Männer	50+ Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
1,5 cm	Frauen	50+ Jahre	
1,0 cm	bei Kindern	7-13 Jahre	(nur Fußtechnik)

9. **Theorie** (siehe Seite 8)

Trainingseinheiten: rotschwarzer (braunschw.)Gürtel
Vorgegebene Mindesteinheiten vom Verband 64



Nr.	Datum	Unterschrift
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		

18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		

Prüfungsinhalte: 1.Kup rotschwarzer(braunschwarzer) Gürtel
Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate und 64 TE



1. **Überprüfung des Vorprogramms** (9.-2. Kup)
2. **Grundschule** (Basistechniken)
3. **3. Kombination** (kitschu sam)
4. **7. Poomse** (taeguk yuk chang)
5. **Partnerübungen** (1-Schritt-Kampf)
6. **Freikampfübungen**
 - Sparring mit taktischen Aufgaben
 - Sparring mit technischen Aufgaben
7. **Selbstverteidigung**
 - Freie Abwehr von Angriffen ohne Waffen
 - Abwehr in Raumnot
 - Abwehr von Überraschungsangriffen
8. **Bruchtest** (je 1 Hand- und 1 Fußtechnik)
 - sonnaldung chigi (Innenhandkantenschlag)
 - jumok jirugi (Fauststoß)
 - dwit dollyeo chagi (Fersendrehschlag)
 - twieo dwit chagi (gesprungener Tritt nach hinten)
 - twieo dollyeo chagi (gesprungener Kreistritt)

Fichtenbrettern ca. 30 x 30 cm mit der Brettstärke:			
3,0 cm	Männern	18-49 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Jugendlichen	14-17 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Frauen	14-49 Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
2,0 cm	Männer	50+ Jahre	(Toleranz 0,2 cm)
1,5 cm	Frauen	50+ Jahre	
1,0 cm	bei Kindern	7-13 Jahre	(nur Fußtechnik)

9. **Theorie** (siehe Seite 12)

Trainingseinheiten: roter (brauner)Gürtel
Vorgegebene Mindesteinheiten vom Verband 64



Nr.	Datum	Unterschrift
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		

18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		

35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		

54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		

Prüfungsfreigabe:

Datum	Trainer



Theorie für die Prüfung zum 2. Kup roten (braunen) Gürtel):

Braun steht für die Rinde eines alten Baumes. Mit der Zeit wurde sie hart und unangreifbar. Der Schüler steht kurz vor dem Meistergrad.

back-sul-bul-gul

Unbezwinglichkeit

poomsae teaguk yuk chang 6. Form

Gam-jeom

ganzer Minuspunkt

1. Absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen

Extrem gefährlich. Selbst der Versuch, wird bestraft.

2. Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner

Ohne Rücksicht ob absichtlich, unabsichtlich.

3. Absichtliches Werfen des Gegners

Inklusive Fassen des Fußes in der Luft, oder Schubsen

4. Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht

- mit Ausgangspunkt der angreifenden Faust über der Schulter

- durch einen Aufwärtsschlag

- aus der Nahdistanz mit der Absicht zu verletzen

5. Zeitweise Behinderung des Kampfes durch Kämpfer o. Coach

-Platz/Wettkampfbereich verlassen um den Kampf zu stören.

-Kampffläche betreten um zu stören oder zu protestieren.

-Kampfleiter oder Offizielle beleidigen oder Autorität untergraben.

-In illegaler Weise protestieren und so den Kampf unterbrechen.

6. Grobes Unsportliches Verhalten des Kämpfers oder Coach

siehe bei Verwarnungen

Selbstverteidigung

Jeder vermiedene Kampf ist ein Sieg!

Die effektivste Verteidigung ist Sprint. Wenn du ernsthaft angegriffen wirst, lauf um dein Leben so schnell du kannst. Unterschätze nie die Gefährlichkeit der Situation. Überschätze dich nicht selbst. Um nicht überraschend angegriffen zu werden achte immer auf einen sicheren Abstand. Strecke beide Arme nach vorn. Halte die Handflächen offen, etwa in Halshöhe um dich ausreichend zu schützen. Erhebe deine Stimme und schrei laut und deutlich Stop! Dadurch lenkst Du die Aufmerksamkeit anderer auf dich. Die meisten Angreifer lassen von ihren Opfern ab ,wenn diese laut werden. Gehe nicht in Kampfstellung, der Überraschungseffekt wäre dahin und der Angreifer gewarnt. Verteidigung ist immer der letzte Weg und gefährlich, darum vermeide jeden Kampf! Wenn weglaufen nicht mehr geht, dann musst du wohl oder übel gegen ein meist körperlich Überlegenen kämpfen. Das ist keine Trainingssituation und kann übel enden. Sei wachsam. Selbstverteidigung beruht nach Fachmeinung zu 90 % auf Psyche und nur zu 10 % auf die Technik. Selbst wenn du 10 Jahre oder noch viel länger Kampfsport trainierst und dein Kopf in einer Notfallsituation aussetzt bist du praktisch chancenlos. Darum trainiere beim Taekwondo immer auch deinen Geist – DO.