



Mu-Do-Kwan Lehrte e.V.



# Prüfungsprogramm

10. - 1. Kup





### 10. Kup weißer Gürtel (ohne Prüfung)

Dojang-Etikette

Fußtechniken müssen aus jeder Stellung gezeigt werden können.

### 9. Kup weißer Gürtel mit gelbem Streifen

Vorbereitungszeit: 3 Monate und Mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

#### Grundschnelle:

- Arae Makki **AG** (Unterleibsblock, von der Schulter nach unten)
- Momtong An Makki **AG** (Unterarmblock von außen nach innen)
- Olgul Makki **AG** (Kopf-Block)
- Momtong Jireugi **AG** (Fauststoß zum Solarplexus )
- Paltung Chagi **AG** (Fußtritt zur Körpermitte)
- Ap Cha Olligi **AG** (Gerader Beinschwung zum Kopf)
- Pandal Chagi **AG** (Blocktritt mit der Fußinnenseite, von außen nach innen, angewinkeltes Knie)
- Kolchyo Chagi (Blocktritt mit der Fußaußenseite, von innen nach außen, angewinkeltes Knie)
- Ap Chagi **AG** (Schnapptritt zum Bauch)
- Yop Chagi **AG** (Seitlicher Stoßtritt zum Bauch)
- Arae Hechyo Makki **AG**
- Pakkat Huyo Chagi **AG** (Tritt mit der Fußaußenseite, gestrecktes Bein)
- An Huyo Chagi **AG** (Tritt mit der Fußinnenseite, gestrecktes Bein)

#### Pratzen- und Steppübungen:

Nach Ansage Prüfer

#### Selbstverteidigung / Hosinsul:

- Abwehr aus langer Distanz ( Bein Abwehr )
- Abwehr von Tritten am Boden
- Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk

#### Einschrittkampf / Ilbo Taeryon (siehe Vorgabe):

<b>Angreifer</b>	<b>+</b>	<b>Verteidiger</b>
1. Momtong Jireugi	+	Momtong Makki, Momtong Jireugi
2. Olgul Jireugi	+	Olgul Makki, Momtong Jireugi
3. Momtong Jireugi	+	Pandal Chagi, Olgul Jireugi

#### Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der Techniken, Grundbegriffe und Dojang-Etikette, Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc.), insbesondere Fußstellungen (AG, DG, AS, KS)

#### **Notwehrparagraf §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



## 8. Kup gelber Gürtel

Vorbereitungszeit: 3 Monate und Mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

### Grundschnle:

- Momtong Goduro Pakkat Makki **DG** (Block unterstützt durch zweiten Arm, S. 110)
- Momtong Hecho Makki **AG** (Keilblock nach außen, S.102)
- Ap Jumok Dubon Jireugi **AG** (Doppel Fauststoß)
- Han Sonnal An Chiki **AG** (Handkantenschlag nach innen)
- Dung Sonnal An Chiki **AG** (Handkantenschlag nach innen mit innerer Handkante)
- Ap Chagi + Tymio Ap Chagi **AG** (Gesprungener Schnaptritt zum Bauch, ohne Beinwechsel)
- Dollyo Chagi **DG** (Halbkreis Fußtritt zum Kopf)
- Ap Chagi + Dung Sonnal An Chiki **AG** (Gleichseitig)
- Yop Chagi + Han Sonnal An Chiki **AG** (Gleichseitig)
- Yop Chagi + Dyt Chagi **AG**
- Yop Chagi **AG** + Yop Chagi **GS**
- An Naeryo Chagi **AG**
- Pakkat Naeryo Chagi **AG**

### Pratzen- und Steppübungen:

Nach Ansage Prüfer

### Einschrittkampf / Ilbo Taeryon:

3 Kombinationen aus der Grundschnle

### Freikampf:

1 x 1 mit verschiedenen Techniken (ohne Weste)

### Selbstverteidigung / Hosinsul:

- Abwehr und Angriff aus langer Distanz (Fußtritte: Arae)
- Abwehr und Angriff aus mittlerer Distanz (Schwinger, gerade Faust)
- Schutz am Boden (Abwehr gegen Fußtritte, Kopf schützen)
- Abwehr gegen Fassen (Am Handgelenk, einarmig und beidarmig, Haare, Revers)
- Abwehr gegen Würgen (Von vorne und hinten)

### Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der Techniken, Grundbegriffe, Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc.)

#### **Notwehrparagraf §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



## 7. Kup gelber Gürtel mit grünem Streifen

Vorbereitungszeit: 3 Monate und Mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

### Grundschule:

- Momtong Pakkat Makki **DG** + Dung Sonnal An Chiki **AG** (Auf der Stelle )
- Han Sonnal Pakkat Makki **DG** + Ap Jumok Dubon Jireugi **AG**
- Arae Otkoreo Makki **AG** (Starker Kreuzblock nach unten)
- Olgul Otkoreo Makki **AG** (Starker Kreuzblock zum Kopf)
- Han Sonnal Pakkat Chiki **KS** (Handkantenschlag zum Hals)
- Yop Chagi **DG** + Tora Yop Chagi **DG**
- An Naeryo Chagi **AG** + Dollyo Chagi **AG**
- Ap Chagi + Tymio Ap Chagi **AG** (Beinwechsel)
- Tora Yop Chagi **DG**
- Dyt Chagi **DG**

### Poomsae:

Prüfungsform: Taeguk IL Chang

### Pratzen- und Steppübungen:

Nach Ansage Prüfer

### Einschrittkampf / Ilbo Taeryon:

4 Techniken in Anlehnung an die Grundschule vom 8. und 7. Kup

### Freikampf:

1 x 1 mit verschiedenen Techniken aus dem Vorprogramm

### Selbstverteidigung / Hosinsul:

- Beherrschen des Vorprogramms
- Abwehr und Verteidigung am Boden (Angreifer zu Fall bringen)
- Abwehr gegen Fassen (Haare, Revers)
- Abwehr und Angriff aus kurzer Distanz (Kopf schützen, Ellenbogenschläge)

### Theorie:

Koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc.)

#### **Notwehrparagraf §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



## 6. Kup grüner Gürtel

Vorbereitungszeit: 3 Monate und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

### Grundschnle:

- Ap Chagi + Dung Jumok Ap Chiki **AG** (Fastrückenschlag zur Nase, S.84)
- Han Sonnal Pakkat Makki **DG** + Palkup Dollyo Chiki **AG** (Schritt nach vorne)
- Ap Chagi **AG** + Palkup Ollyo Chiki **AG** (Ellenbogen-Aufwärtsschlag)
- Pandae Dollyo Chagi **DG**
- Paltung Chagi + Tymio Tora Paltung Chagi **DG**
- Dyt Goa Sogi Yop Chagi **KS** + Palkup Yop Chiki **KS**

### Poomsae:

Prüfungsform: Taeguk I Chang  
Überprüfungsform: Taeguk IL Chang

### Pratzen- und Steppübungen:

Nach Ansage Prüfer

### Einschrittkampf / Ilbo Taeryon:

4 Techniken in Anlehnung an die Grundschnle vom 6. Kup

### Freikampf:

1 x 1 mit verschiedenen Techniken aus dem Vorprogramm

### Selbstverteidigung / Hosinsul:

- Beherrschen des Vorprogramms
- Abwehr gegen Schwitzkasten
- Abwehr gegen Fassen (An der Schulter mit gestrecktem Arm von hinten)

### Theorie:

Koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc.), Wettkampffregeln (Poomsae, Kampf)

#### **Notwehrparagraf §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



## 5. Kup grüner Gürtel mit blauem Streifen

Vorbereitungszeit: 3 Monate und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Min.

### Grundsschule:

- Ap Chagi **AG** + Dung Jumok Pakkat Chiki **AG** (Fastrückenschlag zur Schläfe, S.104)
- Han Sonnal Goduro Makki **DG** + Pyonson Kut Sewo Jireugi **AG** (vertikaler Fingerspitzenstoß, S66)
- Yop Chagi Arae **AG** + Yop Chagi Momdong **AG** + Palkup Yop Chiki **KS**
- Han Sonnal Pakkat Makki **DG** + Palkup Dollyo Chiki **AG** (wie in Taeguk OH Chang)
- Pandae Dollyo Chagi + Dollyo Chagi **DG** (Mit einem Bein)
- Mom Dollyo Chagi **DG**
- Twio Ap Chagi **AG** (Momtong, Olgul)
- Doppel Paltung Chagi **DG** + Dyt Chagi **DG**
- Tymio Dollyo Chagi **DG**

### Poomsae:

Prüfungsform: Taeguk SAM Chang

Überprüfungsformen: Taeguk IL Chang, Taeguk I Chang

### Pratzen- und Steppübungen:

Nach Ansage Prüfer

### Einschrittkampf / Ilbo-Taeryon:

4 Techniken in Anlehnung an die Grundsschule (auch vom 6. und 5. Kup, Formerklärend)  
(wahlweise 4 Techniken kampforientiert)

### Freikampf:

Nach DTU Regeln, vorwiegend Techniken zum Kopf

### Selbstverteidigung / Hosinsul (mit Schutzausrüstung):

- Beherrschen des Vorprogramms
- Techniken aus der nahen Distanz
- Umklammern von vorne, Arme sind mit eingeschlossen
- Umklammern von vorne, Arme sind frei
- Umklammern von hinten, Arme sind mit eingeschlossen

### Theorie:

Koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe,  
Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc.), Wettkampfbregeln  
(Poomsae, Kampf)

#### **Notwehrparagraf §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



#### 4. Kup blauer Gürtel

Vorbereitungszeit: 4 Monate und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Min.

##### Grundschnle:

- An Palmok Pakkat Makki **DG**
- Ap Chagi + Jebipum Mok Chiki **AG** (Gegenseitiger Handkantenschlag, gleichseitiger Handkantenblock Kopf, S.67)
- Ap Jumok Sewo Jireugi **AG** (Vertikal Fauststoß)
- Mejumeok Naeryo Chiki **OS** (Faustboden-Abwärtsschlag aufs Schlüsselbein, S.76, S.12)
- Momtong Sonnal Makki **DG** (Handkantenblock)
- Tymio An Naeryo Chagi **AG**
- An Naeryo Chagi + Tymio Tora An Naeryo Chagi **DG**
- Pandal Chagi **AG** + Mom Dollyo Chagi **DG**
- Han Sonnal Goduro Makki **DG** (Doppelter Handkantenblock)

##### Poomsae:

Prüfungsform: Taeguk SA Chang

Überprüfungsform: Taeguk IL Chang, Taeguk I Chang, Taeguk SAM Chang

##### Einschrittkampf / Ilbo Taeryon:

5 Techniken aus der Grundschnle (Formerklärend)

und / oder 5 Techniken kampforientiert (Leichter Kontakt auf die Weste, zum Kopf andeuten)

##### Freikampf:

Nach DTU Regeln, vorwiegend Kopftechniken, gesprungene Techniken zeigen

##### Selbstverteidigung / Hosinsul (mit Schutzausrüstung):

- Beherrschen des Vorprogramms
- Freie Abwehr von Angriffen aus langer, mittlerer und naher Distanzen
- Würgen am Boden von der Seite
- Würgen am Boden von hinten (hinter dem liegenden Opfer sitzen)
- Würgen am Boden auf dem Opfer (Rittlings, Variation: auf den Armen des Opfers kniend)
- Würgen am Boden zwischen den Beinen des Opfers
- Fassen des Revers am Boden (zwischen den Beinen des Opfers)

##### Bruchtest / Kyek-Pa:

Eine Hand- oder Fußtechnik

##### Theorie:

Koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc. ), WettkampfregeIn (Poomsae, Kampf), Theorie zum Sinn von Bruchtest

##### **Notwehrparagrah §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



### 3. Kup blauer Gürtel mit braunem oder rotem Streifen

Vorbereitungszeit: 4 Monate und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Min.

#### Grundschnle:

- Jochyo Jireugi **AG** (Umgedrehter Doppelfauststoß )
- Pyonson Kut Jochyo Jireugi **AG** (Umgekehrter Fingerspitzenstoß in den Genitalbereich)
- Bantangsong Makki **BS** + Ap Chagi **AG** + Batangson Teok Chiki **AG** (Block und Schlag mit Handballen)
- Tymio Yop Chagi **DG**
- Tymio Mom Dollyo Chagi **DG**
- Gawi Makki **AG**
- Ap Chagi **AG** + Murup Kokki **AG** (Kniebrecher)
- Digutcha Jirugi **DG**
- Fuß-Hand-Kombinationen aus dem Vorprogramm

#### Poomsae:

Prüfungsform: Taeguk OH Chang

Überprüfungsform: Taeguk IL Chang, Taeguk I Chang, Taeguk SAM Chang, Taeguk SA Chang

#### Einschrittkampf / Ilbo Taeryon:

6 Techniken aus der Grundschnle (Formerklärend)

und / oder 6 Techniken kampforientiert (Leichter Kontakt auf die Weste, zum Kopf andeuten)

#### Freikampf:

Nach DTU Regeln, vorwiegend Kopftechniken / gesprungene Techniken / Kombinationen

#### Selbstverteidigung / Hosinsul (mit Schutzausrüstung):

- Vorprogramm (Lange, mittlere und nahe Distanz, Bodenlage, Würgen, Fassen, Umklammern)
- Stockschlag zum Rumpf (Von außen, von innen, Waffe sichern)
- Stockschlag zum Kopf (Von außen, von innen, von oben, Waffe sichern)
- Stockschlag zum Knie (Von außen, von innen, Waffe sichern)
- Stich mit dem Stock zum Solar Plexus (Waffe sichern)

#### Bruchtest / Kyek Pa:

Eine Hand- und eine Fußtechnik

#### Theorie:

Koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc. ), WettkampfregeIn (Poomsae, Kampf), Theorie zum Sinn von Bruchtest

#### **Notwehrparagraf §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



## 2. Kup roter oder brauner Gürtel

Vorbereitungszeit: 4 Monate und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Min.

### Grundschule:

- Tymio Tora Dollyo Chagi **DG**
- Tymio Mom Dollyo Chagi **DG**
- Paltung Chagi + Tymio Tora Paltung Chagi + Mom Dollyo Chagi **DG**
- Pandal Chagi + Dyt Chagi **DG**
- Paltung Chagi + Dollyo Chagi (Gleiches Bein) **DG**
- Han Sonnal Pakkat Chiki **AG** + Paro Jireugi **AG** + Momtong An Makki **DG**
- Arae Makki **AG** + Ap Chagi (Hinten Absetzen) + Momtong Pakkat Makki **DG**
- Bantangson Makki **BS** + Ap Chagi (Hinten Absetzen) + Momtong An Makki **BS**
- Olgul Santul Makki + Goa Sogi + Yop Jireugi (Fauststoß zur Seite) **KS**
- Han Sonnal Pakkat Makki **DG** + Palkup Dollyo Chiki Gleicher Arm) **AG** + Dung Jumok Ap Chiki **AG**
- Pituro Chagi **DG**

### Poomsae:

Prüfungsform: Taeguk YUK Jang

Überprüfungsform: Taeguk IL Chang, Taeguk I Chang, Taeguk SAM Chang, Taeguk SA Chang, Taeguk OH Chang

### Einschrittkampf / Ilbo-Taeryon:

6 Techniken aus der Grundschule

(Formerklärend, 2 Sprungtechniken Leichter Kontakt, Kopf andeuten 0-10 cm)

und / oder 6 Techniken kampforientiert

(Leichter Kontakt auf die Weste, 2 Sprungtechniken, Kopf andeuten 0-10 cm)

### Freikampf:

Nach DTU Regeln, vorwiegend Kopftechniken / gesprungene Techniken / Kombinationen

### Selbstverteidigung / Hosinsul (mit Schutzausrüstung):

- Vorprogramm (Lange, mittlere und nahe Distanz, Bodenlage, Würgen, Fassen, Umklammern, Stock)
- Angriff mit Messer (Von oben, von innen, von außen, Stich von vorne, Waffe sichern)

### Bruchtest / Kyek-Pa:

Eine Hand- und eine Fußtechnik (Vorschläge: Palkup Chiki, Sonnal Chiki, Mom Dollyo Chagi, Tymio Yop Chagi, Tora Yop Chagi)

### Theorie:

Koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc. ), Wettkampfregele (Poomsae, Kampf), Theorie zum Sinn von Bruchtest, Aufbau des Trainings

#### **Notwehrparagraf §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



## 1. Kup roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen

Vorbereitungszeit: 6 Monate und mindestens 96 Trainingseinheiten à 45 Min.

### Grundschule:

- Miro Chagi (Push-Kick) + Tora Yop Chagi **AG**
- Pandal Chagi + Tymio Naeryo Chagi
- Paltung Chagi + Tymio Mom Dollyo Chagi **DG**
- Tora Yop Chagi + Doppel Paltung Chagi **DG**
- Mom Dollyo Chagi + Tymio Tora Dollyo Chagi + Momdollyo Chagi **DG**
- Han Sonnal Arae Goduro Makki + Schritt (vorwärts) Arae Sonnal Goduro Makki **DG**
- Han Sonnal Momtong Goduro Makki DG+ Momtong Paro Jireugi **AG**
- Han Sonnal Arae Goduro Makki **DG** + Ap Chagi + Tymio Ap Chagi + Momtong An Makki **AG**
- Han Sonnal An Chiki + Han Sonnal Arae Makki (Gleicher Arm) **AG**
- Kungang Arae Makki (Gleichzeitiger Gesichts- und Unterleibsblock) **AG**
- Sonnal Kungang Arae Makki **DG**

### Poomsae:

Prüfungsform: Taeguk CHIL Chang

Überprüfungsform: Taeguk IL Chang, Taeguk I Chang, Taeguk SAM Chang, Taeguk SA Chang, Taeguk OH Chang, Taeguk, YUK Chang

### Einschrittkampf / Ilbo-Taeryon:

6 Techniken aus der Grundschule

(Formerklärend, 2 Sprungtechniken Leichter Kontakt, Kopf andeuten 0-10 cm)

und / oder 6 Techniken kampforientiert

(Leichter Kontakt auf die Weste, 2 Sprungtechniken, Kopf andeuten 0-10 cm)

### Freikampf:

Nach DTU Regeln, vorwiegend Kopftechniken / gesprungene Techniken / Kombinationen  
(technische und taktische Aufgabenstellungen)

### Selbstverteidigung / Hosinsul:

Vorprogramm (Hohe Intensität)

### Bruchtest / Kyek-Pa:

Eine Hand- und eine Fußtechnik (Vorschläge: Palkup Chiki, Sonnal Chiki, Mom Dollyo Chagi, Tymio Yop Chagi, Tora Yop Chagi)

### Theorie:

Koreanische und deutsche Begriffe der Techniken, Grundbegriffe, Hintergrundwissen zum Taekwondo (Geschichte etc. ), Wettkampfregele (Poomsae, Kampf), Theorie zum Sinn von Bruchtest, Aufbau des Trainings

#### **Notwehrparagraf §32 StGB**

*Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderlich ist, um eine gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren.*



**Grundbegriffe**

<b>Koreanisch</b>	<b>Deutsch</b>
Dojang	Trainingshalle
Dobok	Anzug
Ty	Gürtel
Sabum	Meister
Sabumnim	Großmeister
Kihap	Kampfschrei
Charyot	Achtung
Kyung Ye	Grüßen
Chunbi	Ausgangsstellung einnehmen
Sijak	Anfangen
Kallyo	Trennen
Kuman	Ende
Tora	Umdrehen
Paro	Ende der Übung
Sogi	Stellung
Makki	Abwehr
Jireugi	Stoß
Chagi	Tritt
Tymio	Gesprungen
Tora	Drehung, gedreht
Olgul	Obere Körperpartie (Kopf bis Schlüsselbein)
Momtong	Mittlere Körperpartie (Schlüsselbein bis Bauchnabel)
<b>Körperteile</b>	
Arae	Untere Körperpartie (Bauchnabel bis Fuß)
Han Sonnal / Dung Sonnal	Außen-Handkante / Innen-Handkante (Daumenseite)
Palkup	Ellenbogen
Dung Jumok / Mei Jumok	Faustrücken / Faust-Unterseite
Palmok	Unterarm
<b>Einige Stellungen</b>	
Moa Sogi	Grußstellung
Naranhi Sogi	Kleine Parallelstellung
Kima Sogi <b>KS</b>	Reiterstellung
Ap Sogi <b>AS</b>	Kleine Vorwärtsstellung
Ap Gubi <b>AG</b>	Große Vorwärtsstellung
Dyt Gubi <b>DG</b>	Rückwärtsstellung
Goa Sogi <b>GS</b>	Überkreuzstellung
Bom Sogi <b>BS</b>	Tigerstellung
Oreun Sogi <b>OS</b>	Rechts-Stellung
Win Sogi	Links-Stellung



**Bewegungsrichtungen**

Koreanisch	Deutsch
Ap	Vorwärts
Yop	Seitwärts
Dyt	Rückwärts
Naeryo	Abwärts
An	Nach innen
Pakkat	Nach außen
Mom Dollyo	Hintenherum gedreht
Hechyo	Keilförmig
Jebipum	Schwalbenförmig

**Trainingsinhalte**

Koreanisch	Deutsch
Gibon Donjak	Grundschule
Ilbo Taeryon	Einschrittkampf
Ibo Taeryon	Zweischrittkampf
Sambo Taeryon	Dreischrittkampf
Poomsae	Bewegungsformen
Taeguk	Diagramm
Kyorugi	Freikampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyek Pa	Bruchtest

Zahlen		Ordnungszahlen	
Hana	1	IL	1.
Dul	2	I	2.
Set	3	SAM	3.
Net	4	SA	4 .
Daseot	5	OH	5.
Yoseot	6	YUK	6.
Ilgeop	7	CHIL	7.
Yodol	8	PAL	8.
Ahop	9	GU	9.
Yeol	10	SIP	10.



Mu-Do-Kwan Lehrte e.V.

## Informationen zum Vollkontakt

**Die ausführlichen Inhalte sind den aktuellen DTU Wettkampfordnungen zu entnehmen!**



### Kommandos:

Koreanisch	Deutsch
Charyot	Achtung
Kyung Ye	Verbeugen
Chunbi	Fertigmachen
Sijak	Anfangen
Paro	Zurück in Chunbi-Sogi
Kuman	Schluss, Ende
Tora	Umdrehen
Kallyo	Trennen, unterbrechen

### Kampfzeiten

- Jugend B/C/D 3 Runden a 1,5 min., 60 sec. Pause
- Jugend A 3 Runden a 2 min., 60 sec. Pause
- Herren/Damen (Senioren) 3 Runden a 2 min., 60 sec. Pause
- Zeiten können gekürzt werden, je nach Turnierausrichter

### Regelverstöße:

- **Kyon-Go:** Zwei Verwarnungen zählen als 1 Minuspunkt (Verwarnungen werden bei Kampfbende nicht mitgezählt, sondern nur ganze Minuspunkte)
- Regelwidrigkeiten zählen 1 Minuspunkt (Kyon-Go)

### Erlaubte Techniken:

- Fausttechniken (Jireugi)
- Alle Fußtechniken

### Erlaubte Angriffsflächen:

- Rumpf: Angriffe auf den mit der Weste bedeckten Teil, **Angriffe auf den unbedeckten Rücken sind nicht erlaubt!**
- Kopf: Nur Angriffe mit dem Fuß an den gesamten Kopf, **nicht an den Hals!**

Erfolgreicher Angriff, der zu einem Punkt führt:

- 1 Punkt für einen Treffer auf die Kampfweste
- 3 Punkte für einen Treffer mit einem Drehkick auf die Weste
- 3 Punkte für einen Treffer am Kopf
- 4 Punkte für Treffer mit Drehtechnik zum Kopf
- Die elektronische Weste oder mindestens 3 aus 4 (bzw. 2 aus 3) der Kampfrichter müssen den Punkt erkannt haben, damit der Punkt zählt.



## Mu-Do-Kwan Lehrte e.V.



### Verwarnungen gibt es für:

- Übertreten der Grenzlinie mit beiden Füßen
- Ausweichen durch Zukehren des Rückens
- Fallenlassen
- Den Kampf meiden
- Fassen, Festhalten, Klammern, Schieben mit der Hand oder dem Oberkörper
- Absichtliche Angriffe unterhalb der Hüfte
- Vortäuschen von Verletzungen
- Kopfstöße oder Angriffe mit dem Knie
- Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust
- Unsportliches Verhalten
- Anheben des Knies
- Inaktivität

### Minuspunkte (Kyon-Go) gibt es für:

- absichtliche Angriffe nach dem Unterbrechungszeichen
- Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner
- Absichtliches Werfen des Gegners
- Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht
- Grobe Unsportlichkeit

### Ende des Kampfes:

- Sieg durch KO
- Sieg durch Abbruch durch den Kampfleiter
- Sieg nach Punkten nach Ablauf der Zeit oder durch Überlegenheit
- Sieg durch Aufgabe des Gegners
- Sieg durch Disqualifikation des Gegners
- Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters (insgesamt 4 Minuspunkte)



Mu-Do-Kwan Lehrte e.V.

## Informationen zur Poomsae

**Die ausführlichen Inhalte sind den aktuellen DTU Wettkampfordnungen zu entnehmen!**

Es gibt eine Technik- sowie eine Präsentationswertung bei denen jeweils max. 5,0 Punkte erzielt werden können. Von dieser Wertung ausgehend werden Punkte für leichte bzw. schwere Fehler abgezogen.



**Der Bewertung erfolgt anhand von Teilbereichen:**

In der Präsentationswertung:

Ausholbewegung: sie soll natürlich und ohne Bewegungsunterbrechung sein

Balance: Oberkörperhaltung, Körpergleichgewicht, Technikausführung  
Ohne Wackeln

Kraft, Geschwindigkeit, Rhythmus: fließende Ausführung der Bewegung ohne Zögern, gleichmäßiger Rhythmus, flüssige Übergänge, harmonisch

Gesamteindruck: Auftreten, diszipliniertes und sportliches Verhalten, Kihap, Einmarsch, Optik, persönliches Erscheinungsbild, ordentliche gepflegte Gesamterscheinung, Blickrichtung, Mimik, Atmung

Synchron, Paar, Team: Synchronizität, Gleichartigkeit der Bewegungen, Auftritt, Aufmarsch, Team als Einheit, Abstand zueinander (gleich bleibend während der Form?), Winkelübereinstimmung der Techniken, konstanter Blick, einheitliche Kopfbewegung

In der Technikwertung:

Bewegung: verwechslungsfreie Ausführung eines Bewegungsablaufs (exakt, klar, deutlich)

Technik: Stellungen (Schrittlänge, breite, keine Rutschen, keine Korrekturen), richtige Ausführung der Techniken, richtige Angriffsstufen, einrasten der Techniken, Angriffstechniken von innen, Abwehrtechniken von außen

Diagramm: korrekte Laufrichtung, Gleicher Start- und Endpunkt

### **Beispiele für leichte Fehler (-0.1 Punkt)**

- Mangelhafte Technikausführung
- Unklare Angriffsstufe
- Leichte Diagramm oder Schrittfehler
- Nicht erreichen des Startpunktes
- Kurzes aber schnell behobenes Zögern
- Kleiner Gleichgewichtsverlust
- Ungleichmäßiger Rhythmus
- Falsche Blickrichtung
- Emotionale Mimik

### **Beispiele für schwere Fehler (-0.5 Punkte)**

- Falsche Technik/ Stellung
- Vergessene Technik
- Falsche Technikausführung
- Fehlender bzw. falscher Kihap
- Falsche Form, oder Abbruch
- Deutlicher Gleichgewichtsverlust
- Deutliche Pause
- Überschreiten der Flächenbegrenzung



Mu-Do-Kwan Lehrte e.V.

## Notwehrparagraf

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
2. Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche geboten ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

- Der Angriff darf allerdings nicht provoziert werden.
- Die Notwehrsituation besteht nur, wenn ein Angriff unmittelbar gegenwärtig ist
- Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt bleiben.

**Für Ausführliche Informationen siehe Notwehrparagraf §32 StGB**

