

Judo-Klub-Hagen e.V.

Basiswissen Taekwondo

taekwondo-hagen.de



Judo-Klub-Hagen e.V.

Terminologie Taekwondo

Allgemeines

An	Innen, von außen nach innen
An-chagi	Tritt von außen nach innen
An-chigi	Schlag von außen nach innen
An-palmok	Innenunterarm (Daumenseite)
Ap	vorn, vorwärts, Vorderseite, nach vorne
Apchuk	Fußballen
Ap-chigi	Schlag nach vorne
Arae	Unterer Körperbereich, ab dem Nabel abwärts
Bakkat	Außen, nach außen
Bakkat-chagi	Tritt von innen nach außen
Bakkat-makki	Block von innen nach außen
Bakkat-palmok-makki	Block mit dem äußeren Unterarm von innen nach außen
Bal	Fuß
Balbadak	Fußsohle
Baldung	Fußspann
Bandae	Gleich, gleichgerichtet
Baro	Gegen, gegengerichtet
Batangson	Handballen
Bitûrô	Winden, verdrehen
Bo-jumök	Startstellung
Chagi	Tritt
Charyôt	Achtung ! (Kommando zur Achtungsstellung)
Chigi	Schlag
Chirugi	Stich
Dan	Meistergrad (1. bis 10. Dan)
Dobok	Taekwondo-Anzug
Dojang	Taekwondo-Trainingsraum
Dolyô	Drehen
Dubôn	Zweimal, Doppel-
Dwit	Hinten, rückwärts
Gawi	Schere
Gibon	Grund-, Basis-
Gihap	Kampfschrei
Gubi	Gebeugt
Gûman	Schluß, Beenden! (Kommando zum Beenden der Übung)
Han	Einzel-, Ein-
Hanbôn	Einmal, Ein-Schritt
Hanbôn-kyôrugi	Einschrittkampf (auch Ilbo-Taeryon)
Hechyô	Keil
Hosinsul	Selbstverteidigung
Huryô	Peitsche
Jebipum	Schwalbenform
Jochyô	Umgedreht
Jirûgi	Fauststoß
Jumök	Faust
Junbi	Vorbereiten ! (Kommando zur Startstellung)
Koa	Über Kreuz
Kûp	Schülergrad (10. bis 1. Kup)
Kyôk-pa	Bruchtest
Kyôngne	Grüßen ! (Kommando zum Grüßen)
Kyôrugi	Kampf
Makki	Block, Abwehr
Me-jumök	Faustseite des kleinen Fingers
Mirô	Schieben
Mok	Hals
Mok-chigi	Schlag um Hals
Mom	Körper
Momdolyô	Den Körper drehen ...
Momtong	Mittlerer Körperbereich von Bauchnabel bis Schlüsselbein
Murup	Knie
Naeryô	Abwärts
Nullô	Herunterdrücken
Ôlgul	Oberer Körperbereich, vom Schlüsselbein aufwärts
Olligi	Beinschwung (gestreckt)
Ôtgôrô	Über Kreuz
Pal	Arm
Palkup	Ellenbogen
Palmok	Unterarm
Poom	"Kinderdan" (1. bis 3. Kinder-Meistergrad, unter 16 Jahren)
Poomsae	Bewegungsform
Pyojök	Ziel
Pyojök-chagi	Zieltritt
Pyojök-chigi	Zielschlag
Sabom	Meister, Lehrer
Sabom-nim	Großmeister (ab 5. Dan)
Sebôn	Dreimal, Drei-Schritt-
Sebôn-kyôrugi	Dreischrittkampf (auch Sambo-Taeryon)
Sijak	Anfangen! (Kommando zum Beginnen einer Übung)
Sôgi	Stellung
Sonkût	Fingerspitze
Sonnal	Handkante
Taekwondoka	Jemand, der Taekwondo betreibt
Twîô	Sprung, springen
Twîô-chagi	Sprungtritt
Ty	Gürtel
Yôp	Seite, seitwärts, seitlich

Stellungen

Ap-gubi	Große Vorwärtsstellung ("vorne gebeugt")
Ap-sôgi	Kleine Vorwärtsstellung
Dwit-gubi	Rückwärtsstellung
Junbi-sôgi / Pyônhi-sôgi	Vorbereitungsstellung
Juchum-sôgi	Seitwärtsstellung ("Reiterstellung")
Koa-sôgi	"Kreuzstellung"
Bom-sôgi	"Tigerstellung"
Moa-sôgi	Geschlossene Stellung

Blocktechniken

Arae-makki	mit äußerem Unterarm von innen nach außen zu blocken
Momtong-an-makki	Block zur Körpermitte, mit äußerem Unterarm von außen nach innen
Momtong-bakkat-makki	Block zur Körpermitte, mit innerem Unterarm von innen nach außen
Ôlgul-makki	Gesichtsblock mit äußerem Unterarm
Sonnal-makki	Block mit beiden Handkanten (hintere Hand deckt den Solarplexus)
Hansonnal-makki	Einzel-Handkantenblock
Hechyô-makki	"Keilblock" - etwa wie zwei Arae-makki's mit beiden Armen
Oensantûl-makki	Doppelblock / ein Arm Arae-makki / ein Arm Ôlgul-bakkat-makki
Bakkat-Palmok-makki	Block mit dem äußeren Unterarm von innen nach außen
Ôtgôrô-arae-makki	Unterleibs-Kreuzblock (Taegûk-chil-jang)
Bakkat-palmok-gôgûrô-makki	Wie Sonnal-makki, Hände aber zu Fäusten geballt
Gawi-makki	"Scherenblock"

Fußtritte

Ap-chagi	Gerader Vorwärtstritt
Dolyô-chagi	Halbkreistritt (mit Fußballen treffen)
Yôp-chagi	Seitwärtstritt (mit Fußaußenkante treffen)
Baldung-chagi	Halbkreistritt (Wettkampftechnik - mit Fußspann treffen)
Naeryô-chagi	Axtritt (mit Ferse / Fußsohle treffen, von oben nach unten)
Ap-cha-olligi	Beinaufschwung - Fußblocktechnik)
Mirô-chagi	Schubtritt (mit Fußballen treffen)
Dwit-chagi	Rückwärtstritt (mit Ferse treffen), Fuß senkrecht gestellt
Momdolyô-yôp-chagi	Tora-Yop-Chagi
Momdolyô-chagi	Rückwärtsgedrehter Peitschentritt - Pandae-Dollyo-Chagi
Bitûrô-chagi	Gewundener Tritt von innen nach außen)
Tora-dolyô-chagi	Rückwärtsgedrehter Dolyô-chagi (meist im Sprung)
Sewô-an-chagi	Von außen nach innen (- mit Fußinnenseite treffen
Sewô-bakkat-chagi	von innen nach außen -mit Fußaußenseite treffen
Hurûp-chagi	Gerader Kniestoß nach vorne
Huryô-chagi	Peitschentritt / ähnlich Momdolyô-chagi
Twîô-ap-chagi	Gesprungener Vorwärtstritt
Twîô-yôp-chagi	Gesprungener Seitwärtstritt
Twîô-dolyô-chagi	Gesprungener Halbkreistritt
Twio-dwit-chagi	Gesprungener Rückwärtstritt
Twio-momdolyo-chagi	Gesprungener rückwärtiger Peitschentritt

Handtechniken

Momtong-jirugi / Jumok-jirugi	Allgemein: Fausstoß zur Körpermitte
Baro-jirugi	speziell: gegenseitiger Stoß (rechtes Bein vorne, linke Faust)
Bandae-jirugi	gleichseitiger Stoß (rechtes Bein, rechte Faust)
Dubon-jirugi	zweifacher Fauststoß (hintereinander)
Sebon-jirugi	dreifacher Fauststoß
Jôchyo-jirugi	Stoß mit umgedrehter Faust (Haken)
Du-jumök-jôchyo-jirûgi	Umgedrehter Doppelfauststoß (Taegûk-chil-jang)
Sonnal-chigi	Handkantenschlag
Sonnal-mok-chigi	Handkantenschlag zum Hals
Sonnal-dûng-chigi	Innenhandkantenschlag
Dûng-jumök-ape-chigi	Handrückenschlag nach vorne (Taeguk-Oh-Jang)
Sonkût-chirûgi	Fingerspitzenstich
Jebipum-sonnal-mokchigi	Schwalbenflugform-Handkantenschlag
Jebipum-hansonnal-makki	Schwalbenflugform-Einhändiger Handkantenblock
Batangson-makki	Handballenblock seitlich
Batangson-nullô-makki	Handballenblock nach unten
Me-jumök-chigi	"Hammerschlag" - Schlag mit der Faust der Kleinfingerseite
Palkup-chigi	Ellenbogenschlag
Palkup-pyojök-chigi	Ellenbogen-Zielschlag

DTU-Prüfungsordnung Taekwondo

Grundsätzliches

Die Prüfungsordnung ist Grundlage für eine geordnete und einheitliche Taekwondo-Ausbildung innerhalb der DTU. Daher ist die Prüfungsordnung für alle Beteiligten (Sportler, Trainer und Prüfer) verbindlich. Dies bedeutet, dass die dort aufgeführten Inhalte in jedem Fall Gegenstand der Ausbildung und später der Prüfung sind. Der/die Taekwondosportler/in wird sowohl theoretisch als auch praktisch geprüft. Im praktischen Teil der Prüfung sind neben technischen und taktischen Fertigkeiten auch Disziplin, Konzentration und Fairness zu zeigen. Während der Ausbildung und in der Prüfungssituation sind körperliche Anlagen, der Entwicklungsstand sowie das Alter und Geschlecht des Sportlers/der Sportlerin zu berücksichtigen. Dies gilt vor allem in der Auswahl der Partner, der Aufgabenstellungen und nicht zuletzt auch und gerade bei der Bewertung der Prüfungsleistung durch den Prüfer.

Allgemeines

Alle Anwärter haben in gesundheitlich einwandfreiem Zustand und auf eigenes Risiko zur Prüfung anzutreten und nehmen unter dieser Maßgabe teil. Veranstalter, Ausrichter und Prüfer übernehmen keine Haftung für Personen und Sachschäden. Voraussetzung für die Teilnahme an einer Prüfung ist die Zugehörigkeit des Anwärters zur DTU. Weiterhin müssen die Vorbereitungszeit eingehalten und die Zulassungsvoraussetzungen erfüllt sein. Der/die Taekwondosportler/in wird sowohl theoretisch als auch praktisch geprüft. Das jeweilige Prüfungsprogramm muss grundsätzlich von jedem Anwärter vollständig bestritten werden. Die Abfolge der einzelnen Prüfungsdisziplinen bestimmt der Prüfer. Über die Bewertung entscheidet der Prüfer unabhängig und in eigener Verantwortung. Maßgebend sind die sportlich-technischen Leistungen, die der Anwärter am Prüfungstag vorzeigt. Bei der Bewertung ist vom Leistungsvermögen eines Breitensportlers auszugehen. Im Mittelpunkt der Bewertung steht der Gesamteindruck des technischen Vortrages. Bewertet werden die jeweiligen Prüfungsdisziplinen unter Berücksichtigung des persönlichen Profils, des Bewertungsschlüssels und der technischen Anforderungskriterien der Disziplinen im Hinblick auf die angestrebte Graduierung. Weitere Kriterien für die Bewertung sind das Erscheinungsbild, das Verhalten des Anwärters (Etikette und Umgang mit dem Partner) sowie die äußere Gestaltung der technischen Disziplinen (Präsentation). Die Form darf bei Abbruch oder auf Wunsch des Anwärters einmal wiederholt werden. Gelingt der Bruchtest nicht vollständig, liegt es in der Entscheidung des Anwärters, diesen Fehlversuch mit identischer Technik und in gleicher Weise einmal zu wiederholen. Bei allen Prüfungen müssen bei der Bewertung die körperlichen Anlagen, der Entwicklungsstand sowie Alter, Geschlecht und geistige Konstitution des Anwärters angemessen berücksichtigt werden. Dies gilt auch in der Auswahl der Aufgabenstellungen und der Partner.

Bewertungsschlüssel allgemein

2,0 bis 2,9 Punkte	liegt deutlich unter den Anforderungen
3,0 bis 3,9 Punkte	liegt unter den Anforderungen
4,0 bis 4,5 Punkte	entspricht den Anforderungen
4,6 bis 5,0 Punkte	übertrifft die Anforderungen
5,1 bis 5,5 Punkte	übertrifft die Anforderungen deutlich
5,6 bis 6,0 Punkte	übertrifft die Anforderungen besonderes

2,0 bis 2,9 Punkte

Eine Leistung die den Anforderungen deutlich nicht entspricht und bei der selbst die Grundkenntnisse und -fähigkeiten mehr als lückenhaft sind (z.B. erhebliche Mängel in der Technik, falsche Ausführung, fehlende Dynamik, fehlende Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht oder Funktionalität; starke koordinative Defizite; sonstige gravierende Mängel)

3,0 bis 3,9 Punkte

Eine Leistung die unter den Anforderungen liegt, jedoch erkenn lässt, dass die notwendigen Grundkenntnisse und Fähigkeiten vorhanden sind (z.B. fehlerhafte Ausführung, mangelhafte Technik, schwache Konzentration, schwache Dynamik, mangelnde Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht oder Funktionalität; koordinative Defizite; sonstige gravierende Mängel).

4,0 bis 4,5 Punkte

Eine Leistung, die den durchschnittlichen Anforderungen entspricht (z.B. ausreichende Technik bei erkennbarer Dynamik, solide Konzentration, ausreichende Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht oder Funktionalität).

4,6 bis 5,0 Punkte

Eine Leistung, die die durchschnittlichen Anforderungen übertrifft (z.B. Technik, Kraft, Dynamik, Koordination, Effektivität, Übersicht, Funktionalität, Exaktheit und Konzentration sind überwiegend gut).

5,1 bis 5,5 Punkte

Eine Leistung, die die durchschnittlichen Anforderungen deutlich übertrifft (z.B. Technik, Kraft, Dynamik, Koordination, Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht, Funktionalität, Exaktheit und Konzentration sind überwiegend sehr gut).

5,6 bis 6,0 Punkte

Eine Leistung, die die durchschnittlichen Anforderungen in besonderem Maße übertrifft (z.B. Technik, Kraft, Dynamik, Koordination, Abstandskontrolle, Effektivität, Übersicht, Funktionalität, Exaktheit und Konzentration sind hervorragend).

Formenbewertung

kurzes, aber schnell behobenes Zögern / sonst flüssig	0,1 bis 0,2 Punkte
Gleichgewichtsverlust	0,1 bis 0,3 Punkte
Abweichen vom Diagramm	0,1 bis 0,3 Punkte
Nichterreichen des Startpunktes (> 50 cm)	0,1 bis 0,3 Punkte
Sonstiger leichter Fehler	0,1 bis 0,2 Punkte
Kurze Unterbrechung des Ablaufes	0,3 bis 0,4 Punkte
Sonstige mittlerer Fehler	0,3 bis 0,4 Punkte
Deutliche Unterbrechung des Ablaufes	0,5 bis 0,8 Punkte
Abbruch in der zweiten Hälfte der Form	0,9 bis 1,5 Punkte
Abbruch in der ersten Hälfte der Form	ab 1,6 Punkte
Sonstiger schwerer Fehler	ab 0,5 Punkte

Bruchtestbewertung:

Bei unvollständigem Gelingen des Bruchtest können maximal 3,9 Punkte vergeben werden.

Brett(er) nicht gebrochen, gar nicht getroffen oder nicht richtig getroffen, mangelhafte Technik und schlechte Körperhaltung, unsicheres Verhalten	2,0 bis 3,0 Punkte
Brett nicht oder bei Kombination nicht alle Bretter gebrochen, Brett jedoch mit korrekter Technik getroffen, angemessenes Verhalten	3,1 bis 3,9 Punkte
Brett(er) gebrochen (individuelle Berücksichtigung des Schwierigkeitsgrades, der Ausführung und des Verhaltens)	4,0 bis 6,0 Punkte

Bewertung Theorie

Die Gesamtnote der Theorie darf 5,0 nicht übersteigen.

Prüfungsergebnis

Nach der Prüfung sind die Ergebnisse aus allen Disziplinen zu addieren und die Summe durch die Anzahl der Disziplinen zu teilen (Mittelwert). Die Prüfung ist bestanden, wenn ein Durchschnitt für Praxis und Theorie von mindestens 4,0 Punkten erreicht ist. Eine Offenlegung der Bewertung liegt im Ermessen des Prüfers. Er kann dem Trainer und dem Anwärter Hinweise auf Mängel geben sowie dem Ausrichter eine Kopie der Prüfungsliste zur Verfügung stellen.

Hinweise zur Ausführung der Prüfungsinhalte

Grundsichule

Die Grundsichule umfasst Fußstellungen sowie Hand- und Fußtechniken (Einzel- und Mehrfachaktionen) aus dem Stand, aus der Bewegung sowie im Sprung. Auf Verlangen des Prüfers zeigen die Prüflinge die Techniken an der Pratte vor. Die Grundsichuletechniken müssen beidseitig beherrscht werden. Ab der Prüfung zum 6.Kup gilt: Sämtliche Hand- und Fußtechniken aus dem Prüfungsprogramm müssen in den verschiedenen Angriffsstufen (unten, mittig, oben) beherrscht werden, soweit dies in Bezug auf die jeweilige Technik sinnvoll und möglich ist.

Formen

Die Form darf bei vorzeitigem Abbruch einmal wiederholt werden. Dies gilt bei Kup- und Dan-Prüfungen.

Partnerübungen

Schwerpunkte bilden die traditionelle Ausführung, sinnvolle Technikvielfalt und entsprechender Schwierigkeitsgrad bei ausreichender Distanzregulierung und Beachtung der vitalen Körperpunkte (Zielgenauigkeit). Zu Beginn jeder Übung geht der Angreifer einen Schritt zurück mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft angezeigt hat. Der Angreifer nimmt die große Vorwärtsbeugstellung (ap-gubi) ein, wenn er mit der Faust angreift; er nimmt die Rückwärtsbeugstellung (dyt-gubi) ein, bevor ein Fußangriff erfolgt. Als Gegenangriff sollen nicht mehr als drei Techniken ausgeführt werden. Ebenso müssen Hand- und Fußtechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Beim Gegenangriff ist eine Berührung des Partners mit leichtem Kontakt am Körper - nicht zum Kopf - zulässig, wobei der Partner jedoch nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden darf (z.B. durch Selbstverteidigungs- oder Wettkampftechniken). Die Übungen müssen beidseitig beherrscht werden. Die Angriffe werden daher mit der rechten und der linken Seite im Wechsel durchgeführt. Übungen mit höherem Schwierigkeitsgrad sind z.B. hohe Fuß- und Mehrfachfußtechniken, Kombinationen, Dreh- und Sprungtechniken.

Freikampfübungen :

Den Schwerpunkt bilden dem Wettkampf entsprechende Bewegungsabläufe. Von besonderer Wichtigkeit sind ein realistischer Abstand zum Partner und die Berücksichtigung der offiziellen Trefferflächen laut gültiger Wettkampfordnung. Zu Beginn jeder Übung macht der Angreifer einen Schritt zurück in eine Kampfstellung mit gleichzeitigem Kampfschrei. Der Angriff erfolgt, nachdem der Verteidiger ebenfalls durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft angezeigt hat. Leichter Körperkontakt ist bei dieser Übung gefordert. Zum Schutz der Prüflinge werden alle Freikampfübungen mit vollständiger Schutzausrüstung laut entsprechender Wettkampfordnung ausgeführt. Inhalt der Prüfung ist es, festzustellen, ob die Prüflinge die Aufgaben bewältigen können - nicht einen Titel zu erringen.

Selbstverteidigung

Den Schwerpunkt bilden die Wirksamkeit der Technik, allgemeine Übersicht, Sicherheit bei der Technikanwendung, sinnvolles Abwehren und die Beachtung des Grundsatzes der Verhältnismäßigkeit der Mittel. Es müssen Angriffe / Aktionen von der linken und rechten Seite abgewehrt werden. Funktionalität von Angriffen bedeutet, dass die Art der Ausführung in Bewegungsbahn und Zielpunkten derjenigen im Ernstfall entspricht. Schnelligkeit und Härte der Ausführungen sind auf die Fähigkeiten des Verteidigers abzustimmen. Die Überprüfung der Funktionalität ist Bestandteil jeder Prüfung, ohne dass dies in den einzelnen Programmen besonders erwähnt wird. Die technische Ausgestaltung der Selbstverteidigung wird weitestgehend dem Prüfling überlassen.

Bruchtest

Der Bruchtest bzw. die Technik hierfür wird im Rahmen der jeweiligen Vorgaben ausschließlich durch den Prüfling bestimmt. Dem Gelingen des Bruchtests wird hohe Bedeutung zugemessen. Daneben werden Haltung, Technik und Ausführung bewertet. Der Prüfling ist für den Aufbau des Bruchtests selbst verantwortlich, d.h. er gibt den Hilfspersonen entsprechende Hinweise darüber, wie sie das Brett halten sollen und welche Stellungen sie einzunehmen haben. Kinder unter 7 Jahren führen keinen Bruchtest aus. Der Bruchtest darf bei vorzeitigem Abbruch einmal wiederholt werden. Dies gilt bei Kup- und Dan-Prüfungen. Der ab der Prüfung zum 4.Dan vorgesehene Spezialbruchtest soll sich deutlich von den Anforderungen aus den Vorprogrammen unterscheiden.

Ausbildungs- und Prüfungsinhalte Taekwondo

10. Kup (weißer Gürtel) - ohne Prüfung

- Verhaltensregeln beim Training / im Dojang

9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Vorbereitungszeit 3 Monate und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Grundschule
- Stepübungen mit oder ohne Partner
- Pratzenübungen
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf
- Theorie – insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Philosophie

8. Kup (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit 3 Monate und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule / 4-Seiten-Schlag
- Stepübungen (mit oder ohne Partner)
- Pratzenübungen / traditionelle Techniken
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf (hanbon kyorugi bzw. ilbo-taeryon)
- Freikampfübungen / 1:1 mit verschiedenen Techniken
- Selbstverteidigung / Ausweichen gegen Handgriffe, selbst zupacken und festhalten
- Theorie / koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Philosophie und Notwehrrecht sinngemäß, geistige Hintergründe des TKD

7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Vorbereitungszeit 3 Monate und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 1. Form / Poomsae Taeguk il-jang
- Stepübungen mit Partner
- Pratzenübungen / traditionell- und wettkampforientiert
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen / 1:1 mit verschiedenen Techniken, nachzeitig
- Selbstverteidigung / einfache Übungen aus der Fallschule, mit Hilfestellung des Partners zu Boden fallen
- Theorie / koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Philosophie und Notwehrrecht sinngemäß, geistige Hintergründe des TKD

6. Kup (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit 3 Monate und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 2. Form / Poomsae Taeguk i-jang
- Stepübungen mit Partner
- Pratzenübungen / traditionell- und wettkampforientiert
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen / 1:1, nachzeitig und 2:2 mit Eigensicherung und vorgegebenen Techniken
- Selbstverteidigung / aus der Nahdistanz (ohne Waffen)
- Theorie / koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Philosophie und Notwehrrecht sinngemäß, geistige Hintergründe des TKD

5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Vorbereitungszeit 3 Monate und mindestens 48 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 3. Form / Poomsae Taeguk sam-jang
- Pratzenübungen / traditionell- und wettkampforientiert
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen / 1:1, vorzeitig mit abgesprochenen Techniken und 1:1:1, nachzeitig (A:B:A)
- Selbstverteidigung / Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz
- Theorie / koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Philosophie und Notwehrrecht sinngemäß, geistige Hintergründe des TKD
- nachzeitig

4. Kup (blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 4. Form / Poomsae Taeguk sa-jang
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen / 1:1, vorzeitig mit mehreren Techniken zur Auswahl und 1:1:1 mit freier Technikauswahl nachzeitig, gleichzeitig oder vorzeitig (A:B:A)
- Selbstverteidigung / freie Abwehr aus der langen, mittleren und Nahdistanz
- Bruchtest / ap-chagi oder naeryo-chagi oder sonnal-bakkat-chigi
- Theorie / koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Wettkampfregelein (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen)

Vorbereitungszeit 4 Monate und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 5. Form / Poomsae Taeguk oh-jang
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen / 2:1 nachzeitig und vorzeitig und Sparring mit einfacher Aufgabenstellung
- Selbstverteidigung / freie Abwehr aus der langen, mittleren und Nahdistanz, Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage, Abwehr gegen Stockangriffe (Waffen erst ab 14 Jahren!)
- Bruchtest 2 x / sonnal-bakkat-chigi oder palkup-chigi und tollyo-chagi oder yop-chagi oder twio ap-chagi
- Theorie / koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Wettkampfregelein (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

2. Kup (roter Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate und mindestens 64 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 6. Form / Poomsae Taeguk yuk-jang
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen / freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung (mit bestimmten Techniken kontern oder angreifen)
- Selbstverteidigung / freie Abwehr aus den verschiedenen Distanzen, freie Abwehr gegen Stockangriffe, Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe (Waffen erst ab 14 Jahren!)
- Bruchtest 2 x / sonnal-bakkat-chigi oder bandae-chirugi und tollyo-chagi oder mom-tollyo-chagi oder twit chagi oder twio-yop-chagi
- Theorie / koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Wettkampfregelein (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien, Trainingslehre

1. Kup (roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit 6 Monate und mindestens 96 Trainingseinheiten à 45 Minuten

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 7. Form / Poomsae Taeguk chil-jang
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen / freies Sparring mit technischer und taktischer Aufgabenstellung
- Selbstverteidigung / freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe unter dem Aspekt der Raumnot, Abwehr von Überraschungsangriffen (Waffen erst ab 14 Jahren!)
- Bruchtest 2 x / baro oder bandae-chirugi oder sonnal-dung-chigi und mom-tollyo-huryo-chagi (bandae-tolly-chagi) oder twio-dwit-chagi oder twio-tollyo-chagi
- Theorie / koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken / Wettkampfregelein (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien, Trainingslehre

1. Dan (schwarzer Gürtel ab 15 Jahre) und 1. Poom (rot/schwarzer Gürtel bis 14 Jahre)

Vorbereitungszeit 1 Jahr seit dem 1. Kup

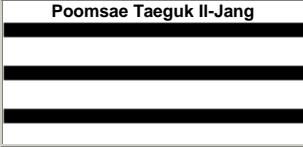
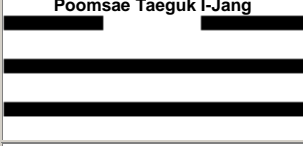

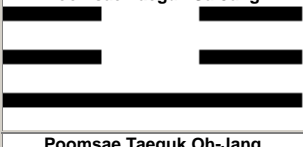



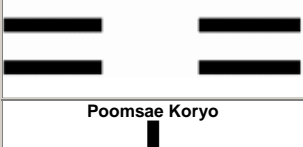
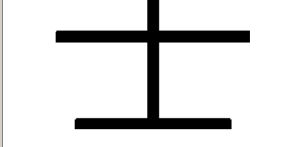
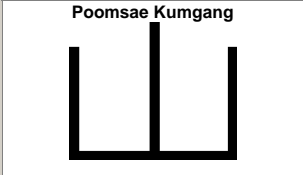
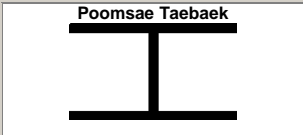
Zulassungsvoraussetzungen (nur für 1. Dan):

Teilnahme an einem DVL – Dan-Vorbereitungslehrgang

- Überprüfung des Vorprogramms
- Grundschule
- 8. Form / Poomsae Taeguk pal-jang
- Partnerübungen / 1-Schritt-Kampf mit höherem Schwierigkeitsgrad
- Freikampfübungen / nach Vorgab der Prüfer und/oder freies Sparring mit Aufgabenstellungen technisch-taktischer Art
- Selbstverteidigung / freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe eines Partners aus verschiedenen Distanzen (Waffen erst ab 14 Jahren!)
- Bruchtest / 3 verschieden Techniken, davon mindestens eine Hand- und eine Fußtechnik. Eine 2-er Kombination muss gezeigt werden

Poomsae-Erklärungen Taekwondo

Die Poomsae ist eine Folge festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken, in einer bestimmten Reihenfolge und stellt so den Kampf gegen imaginäre Gegner dar. Es gibt acht „Taeguk“- Formen für Schüler bis zum 1. Kup und neun Meisterformen (Yudanja-Formen) mit spezifischer Bedeutung.

<p>Poomsae Taeguk Il-Jang</p> 	<p>Das Symbol „Keon“ der Poomsae Il-Jang steht für Himmel und Licht, damit alles gedeihen kann. Mit Himmel ist also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins. (18 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Taeguk I-Jang</p> 	<p>Das Symbol „Tae“ der Taeguk I-Jang symbolisiert Frohsinn und Glücklichkeit. Ein von Frohsinn geprägter Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig sein lässt. (18 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Taeguk Sam-Jang</p> 	<p>Taeguk Sam Jang wird symbolisiert durch das Zeichen „Ra“ des Feuers. Das Feuer gibt den Menschen Wärme und Licht. Es kann aber Furcht und Schrecken verbreiten. (20 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Taeguk Sa-Jang</p> 	<p>Das Symbol „Jin“ der Taeguk Sa-Jang steht für den Donner und Blitz. Donner und Blitze flößen dem Menschen Furcht ein. Donner bedeutet aber gleichzeitig auch Kraft und Macht. (20 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Taeguk Oh-Jang</p> 	<p>Taeguk Oh-Jang steht unter dem Symbol „Son“ des Windes. Trotz Stürme und Tornados hat der Wind eigentlich eine gute Bedeutung. Der Wind verteilt die Saat über die Felder und zerstreut dunkle Wolken. Er symbolisiert die Kraft der Zerstörung, und die des Aufbaus. (20 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Taeguk Yuk-Jang</p> 	<p>Das Symbol „Kam“ des Wassers kennzeichnet diese Form. Wie das Wasser, dass immer bergab fließt, fließen die Bewegungen der Poomsae ineinander über. (23 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Taeguk Chil-Jang</p> 	<p>Das Symbol „Kan“ dieser Form steht für den Berg. Unverrückbar und Fest. Der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss, und anhält, wenn dies geboten ist. (25 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Taeguk Pal-Jang</p> 	<p>Das achte und letzte Symbol „Kon“ der Taeguk steht für die Erde. Die Erde ist die Mutter des Lebens. Sie macht die Fruchtbarkeit und die Schöpfung des Himmels möglich. (24 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Koryo</p> 	<p>Koryo ist der Name einer Dynastie (918 - 1392 n. Chr.), aus dessen Name sich das Wort Korea abgeleitet hat. Poomsae Koryo spiegelt in ihren Bewegungen die geistige Haltung des „Koryo Volkes“ wieder, das mit Überzeugung und starkem Willen einem mächtigen Gegner widerstand. (30 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Kumgang</p> 	<p>Mit dem Wort Kumgang sind im Koreanischen viele Begriffe verbunden. So bedeutet das Wort selbst – zu fest um zerbrochen zu werden. Kumgang ist aber auch die Bezeichnung der Buddhistischen Mönche für die Beendigung aller Seelenpein durch Weisheit und Tugend. Der größte Berg Koreas liegt im Kumgang-Gebirge. Auch ein Diamant wird Kumgang genannt. Entsprechend den Bedeutungen ist Kumgang eine Bewegungsform, die auf geistiger Kraft basiert, mit der Erhabenheit eines Berges und der Härte eines Diamanten vergleichbar. (27 Bewegungen)</p>
<p>Poomsae Taebaek</p> 	<p>Die Sage über die Gründung Koreas berichtet, dass um 2334 v.Chr. der legendäre Tangun auf dem Berg Taebaek das Volk Koreas gründete. Taebaek ist der Hauptgebirgszug der koreanischen Halbinsel. Poomsae Taebaek demonstriert nicht nur Genauigkeit und Schnelligkeit, sondern auch Strenge und Entschlossenheit. (26 Bewegungen)</p>

Selbstverteidigungskonzept Taekwondo

Prinzipiell gilt:

- Alle Angriffe bzw. die entsprechenden Verteidigungsaktionen sind rechts- und linksseitig zu üben und können entsprechend geprüft werden.
- Sämtliche Kontertechniken sind zielgerichtet auf Vitalpunkte des Angreifers (ohne Kontakt) auszuführen. Vitalpunkte sind z. B.: Augen, Nase, Kehlkopf, Leber, Solarplexus, Genitalien, Nieren.
- Lange Distanz: Angreifer steht noch außerhalb der Reichweite für Tritte und Schläge
- Mittlere Distanz: Angreifer steht in Reichweite für Tritte und Schläge
- Nahe Distanz: Es besteht Körperkontakt zwischen Angreifer und Verteidiger. (Infight-Situation, gelungener Kontakt z. B. durch Greifen, Festhalten, Klammern und dgl.)

Prüfung zum 8. Kup

lt. Prüfungsordnung: **Heranführung an den Bereich Selbstverteidigung (hosinsul) / Ausweich- und Angriffsübungen aus der langen und mittleren Distanz**

- Angriffsbeispiele: Beinangriffe wie Apchagi, Yopchagi, Dolyochagi, Paldungchagi, Lowkick /Handangriffe wie Ohrfeige, Schwinger, Fauststoß
- Verteidigungsbeispiele: Ausweichen entsprechend dem Angriff zur Seite oder nach hinten / Kontertechniken sind möglich aber nicht unbedingt nötig
- Anmerkung: Beim Wettkampftraining wird bereits das Ausweichen geübt, beim I1-Schritt-Kampf-Training wird bereits das Kontern geübt.

Prüfung zum 7. Kup

lt. Prüfungsordnung: **einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention / Prüfling fällt unter Kontrolle und mit Hilfe des Partners zu Boden**

- Mögliche Beispiele: Sturz nach vorne, zur Seite, nach hinten (mit Eigensicherung)
- Rolle nach vorne, nach hinten (mit Eigensicherung)
- Anmerkung: „Übungen“ heißt nicht „perfekt“.

Prüfung zum 6. Kup

lt. Prüfungsordnung: **- Selbstverteidigung aus der Nahdistanz / Konter aus der Nahdistanz gegen Angriffe aus langer u. mittlerer Distanz**

- Angriffsbeispiele: Lange Distanz: Apchagi, Dolyochagi, Yopchagi, Paldungchagi, Lowkick
- Mittlere Distanz: Ohrfeige, Schwinger, Fastrückschlag, Fauststoß, Handballenstoß, Handkantenschläge
- Verteidigungsbeispiele: Die Distanz wird zum Angreifer hin verkürzt.
- Es wird von Angriffssituationen ausgegangen, in denen keine Möglichkeit (z.B. wegen Raumnot) zum Ausweichen nach hinten oder zur Seite besteht. Der Verteidiger bewegt sich so auf den Angreifer zu, dass er durch Blocken bzw. Ablenken des Angriffs nicht getroffen wird, danach werden Kontertechniken ausgeführt: Ellbogentechniken, Aufwärtshaken, Knietechniken. (Hebel und Würfe sind möglich)

Prüfung zum 5. Kup

lt. Prüfungsordnung: **- Selbstverteidigung aus der Nahdistanz**

- Angriffsbeispiele: Umklammerungen (von vorne, von hinten, von der Seite) über und unter den Armen, Festhalten der Handgelenke, Würgen (von vorne, von hinten, von der Seite), Schwitzkasten, sonstige Griffe und Festhaltetechniken
- Verteidigungsbeispiele: Ellbogentechniken, Fingerstiche, Fausttechniken, Handkantentechniken, Kopfstoß und -schlag (Hebel und Würfe sind möglich)

Prüfung zum 4. Kup

lt. Prüfungsordnung: **- Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**

- Angriffsbeispiele: alle Angriffe aus dem Prüfungsprogramm vom 8., 6. und 5. Kup
- Verteidigungsbeispiele: alle Verteidigungsmöglichkeiten aus dem Prüfungsprogramm vom 8., 6. und 5. Kup

Prüfung zum 3. Kup

lt. Prüfungsordnung: **- Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz sowie aus der Bodenlage**

- Überprüfung vom SV-Programm bis 4. Kup (stichpunktartig)
- Neu: Verteidigung in der Bodenlage
- 1. Angreifer steht, Verteidiger ist am Boden:
 - - Aufstehen unter Eigensicherung und Verteidigungsstellung einnehmen
 - - Verteidigungspositionen in Bodenlage
 - - Treten und Schlagen in Bodenlage
- 2. Angreifer und Verteidiger sind am Boden
 - Beispiele: a) Verteidiger: Rückenlage, Beine geschlossen
 - Angreifer: Reitsitz, Würgen mit angewinkelten Armen
 - b) Verteidiger: Rückenlage, Beine auseinander Angreifer: kniet zwischen den Beinen, würgt mit gestreckten Armen
 - c) Verteidiger: Rückenlage
 - Angreifer: Würgt von der Seite oder von hinten (Kopfseite)

Prüfung zum 2. Kup

lt. Prüfungsordnung: **- Abwehr gegen Angriffe mit Stock und Messer**

- Stockangriffe: Stockschlag von oben, von außen, von innen, Stockstich
- Länge des Stockes ca. 50 bis 70 cm
- Messerangriffe: Messerstich von oben, von außen, von innen, von unten, Florettstich
- Verteidigung
 - 1. Ausweichen / Blocken / Ablenken
 - 2. Messerarm / Stockarm sichern
 - 3. Treten bzw. Schlagen, um den Angreifer kampfunfähig zu machen und wenn möglich, entwaffnen und/oder festlegen zu können.
- Wichtigstes Ziel: Die Verteidigungsaktion muss zeigen, dass der Verteidiger nicht mit Stock bzw. Messer lebensgefährlich verletzt werden konnte. Die Verhinderung der lebensgefährlichen Verletzung ist in jedem Fall wichtiger als das Sichern der Waffe oder Festlegen des Angreifers.

Prüfung zum 1. Kup

lt. Prüfungsordnung: **- Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot**

- Abwehr von Überraschungsangriffen
- Raumnot: Der Verteidiger steht in einer Ecke, an der Wand oder im engen Kreis von Sportkameraden
- Überraschungsangriff: Angriffe von hinten, von der Seite, von vorn, ohne dass durch die Haltung des Angreifers bereits erkennbar ist, wie er angreifen wird

Prüfung zum 1. Dan

lt. Prüfungsordnung: **- Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen.**

- Das heißt, dass alle bisher genannten (geprüften) Angriffe bzw. Verteidigungen beherrscht werden müssen

Wettkampfordnung Vollkontakt Taekwondo

Achtung: Sehr vereinfachte Form – nicht vollständig – dient nur zur Übersicht !

Allgemeines

- Jeder Teilnehmer an Wettkämpfen hat in gesundheitlich einwandfreiem Zustand teilzunehmen und nimmt unter dieser Maßgabe eigenverantwortlich an Wettkämpfen teil. Minderjährige Teilnehmer haben diese Erklärung durch Erklärung ihrer Erziehungsberechtigten schriftlich abzugeben.
- Die Kampfbekleidung der Wettkämpfer besteht aus einem weißen Taekwondo-Dobok sowie der Schutzbekleidung.
- Der Wettkämpfer hat eine Kampfweste, Kopf- und Tiefschutz, Zahnschutz oben sowie Unterarm- und Schienbeinschützer vor Betreten der Wettkampffläche zu. Bei Jugend C und D ist das Tragen von Fußschützern (Safetys) vorgeschrieben. Die Jugend B muss Spanschonern tragen. Die Fuß- und Fingernägel müssen kurzgeschnitten sein.
- Das Tragen des Zahnschutzes ist beim Tragen einer festen Zahnspange Pflicht.

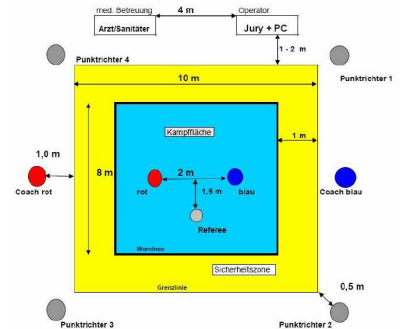
Kampffläche

Die Kampffläche hat die Ausmaße von 10 x 10 m. Um die Kampffläche herum befindet sich ein Sicherheitsbereich. Dieser muss 1 m und kann 2 m breit sein. Innerhalb der Kampffläche verläuft parallel zum Rand ein 1 m breiter, farblich hervorgehobener Bereich. Die innere Begrenzung dieses Bereiches wird Warnlinie und die äußere Begrenzung wird Grenzlinie genannt. Die Warnlinie soll die Kämpfer darauf aufmerksam machen, dass sie nahe der Grenzlinie sind.

Alters- und Gewichtsklassen

(Der Teilnehmer muss im Turnierjahr das erforderliche Alter erreichen):

Senioren	Alter 15 bis einschließlich 37 Jahre
Junioren	Alter 16 bis einschließlich 20 Jahre
Jugend A	Alter 14 bis einschließlich 17 Jahre
Jugend B	Alter 12 bis einschließlich 14 Jahre
Jugend C	Alter 9 bis einschließlich 11 Jahre
Jugend D	Alter 7 bis einschließlich 8 Jahre



Bezeichnung	Herren Junioren	Herren olympisch	Damen Junioren	Damen olympisch	Jugend A m	Ju. B m	Ju. A w	Ju. B w	Jug C m/w	Jug D m/w
1. Nadelgewicht	- 54 kg		-46 kg		-45 kg	- 37 kg	- 42 kg	- 35 kg	- 30 kg	- 22 kg
2. Fliegengewicht	- 58 kg	- 58 kg	- 49 kg	- 49 kg	- 48 kg	- 40 kg	- 44 kg	- 38 kg	- 32 kg	- 24 kg
3. Bantamgewicht	- 63 kg		- 53 kg		- 51 kg	- 43 kg	- 46 kg	- 41 kg	- 35 kg	- 26 kg
4. Federgewicht	- 68 kg	- 68 kg	- 57 kg	- 57 kg	- 55 kg	- 46 kg	- 49 kg	- 44 kg	- 38 kg	- 29 kg
5. Leichtgewicht	- 74 kg		- 62 kg		- 59 kg	- 49 kg	- 52 kg	- 47 kg	- 41 kg	- 32 kg
6. Weltergewicht	- 80 kg	- 80 kg	- 67 kg		- 63 kg	- 53 kg	- 55 kg	- 50 kg	- 45 kg	- 35 kg
7. Halbmittelgewicht					- 68 kg	- 57 kg	- 59 kg	- 53 kg	- 49 kg	- 38 kg
8. Mittelgewicht	- 87 kg		- 73 kg	- 67 kg	- 73 kg	- 61 kg	- 63 kg	- 57 kg	- 53 kg	- 41 kg
9. Halbschwergewicht					- 78 kg	- 65 kg	- 68 kg	- 61 kg	- 57 kg	- 45 kg
10. Schwergewicht	+ 87 kg	+ 80 kg	+ 73 kg	+ 67 kg	+ 78 kg	+ 65 kg	+ 68 kg	+ 61 kg	+ 57 kg	+ 45 kg

Austragungsmodus

Die Wettkämpfe werden nach dem KO-System oder dem brasilianischen KO - System durchgeführt. Die Gewichtsklassen werden jeweils in zwei Gruppen (Pools) aufgeteilt. Die Wettkämpfer scheiden beim KO- System nach einem verlorenen Kampf aus. Haben sie jedoch beim brasilianischem KO - System gegen einen späteren Poolsieger verloren, ziehen sie in der Reihenfolge ihres Ausscheidens in die ebenfalls zweigeteilte Trostrunde ein. Die Poolsieger kämpfen im Finale um Platz 1 und 2. Die Sieger der beiden Trostrunden belegen die dritten Plätze.

Kampfzeit

Herren: 3 Runden à 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden. Damen: 3 Runden à 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden. Jugend A; B: 3 Runden à 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden. Jugend C; D: 3 Runden à 1,5 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden. Die Kampfzeit kann im Hinblick auf die Einhaltung eines Zeitplanes verkürzt werden.

Kampfgericht

Die **Jury** (KR-Teamchef) ist für die Überwachung und Koordinierung des gesamten Kampfgerichts verantwortlich. Bei der Trefferbewertung hat sie keine Stimme.

Der **Kampfleiter** ist für das sportliche Verhalten der Teilnehmer während des Kampfes auf der Fläche verantwortlich und soll jederzeit die Kontrolle über den Kampf besitzen. Er gibt Kommandos, spricht bei Verfehlungen Ermahnungen, Verwarnungen und Minuspunkte aus und zeigt diese durch Symbolgesten an. Er veranlasst bei Erfordernis (z.B. Verletzung eines Teilnehmers oder Beratung des Kampfgerichts) die Unterbrechung der Wettkampfzeit. Außerdem kann er den Punktrichtern / der Jury eine ungültige Wertung per Handzeichen signalisieren. Der Kampfleiter sammelt nach jeder Runde die Punktzettel der Judges ein und legt sie der Jury vor. Der Kampfleiter hat das Recht, unabhängige Entscheidungen gemäß den vorgeschriebenen Regeln zu fällen. Der Kampfleiter vergibt keine Punkte. Im Falle eines Gleichstandes oder punktelosen Kampfes erklärt der Kampfleiter den überlegenden Wettkämpfer nach Ablauf der 4. Runde zum Sieger.

Die **Punktrichter** (3 bis 4) sitzen an ihren Positionen an der Kampffläche und bewerten den Kampf, indem sie die erkannten Treffer und die vom Kampfleiter angezeigten Verwarnungen und Minuspunkte sofort auf die Kampfpunkte eintragen.

Erlaubte Techniken

- Fausttechniken: Techniken mit geballter Faust, d.h. mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers, ohne Berücksichtigung des Schlagwinkels oder Schlagweges.
- Fußtechniken: Techniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.

Erlaubte Angriffsflächen

- Rumpf: Angriffe auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers. Faust- und Fußtechniken sind erlaubt. Angriffe auf die durch die Kampfweste ungeschützte Rückenpartie sind nicht erlaubt.
- Gesicht: Nur Angriffe mit dem Fuß sind erlaubt, ausgenommen ist der Hinterkopf.

Trefferpunkte

- Rumpf: Der durch die Schutzweste bedeckte Teil.
- Gesicht: Der gesamte Kopf mit Ausnahme des Hinterkopfes.

Erfolgreicher Angriff der zu einem Punkt führt

Trefferpunkte werden erzielt, wenn erlaubte Techniken kraftvoll und korrekt auf die erlaubten Angriffsflächen ausgeführt werden.

- 1 Punkt für einen Treffer auf die Kampfweste.
 - 2 Punkte für einen Treffer auf die Kampfweste mit einem Drehkick,
 - 3 Punkte für einen Treffer am Kopf
- Sowohl bei elektronischer Trefferbewertung, als auch bei Punktezetteln, müssen mindestens 2 (bei 3 PR insgesamt) bzw. 3 (bei insgesamt 4 PR) oder mehr Punktrichter einen Punkt erkannt haben, damit dieser gezählt wird.

Ungültigkeit von Punkten

Punkte, die durch illegale Techniken oder Aktionen erzielt wurden, sind nicht gültig. In dieser Situation muss der Kampfleiter die Ungültigkeit des Punktes durch ein Handsignal anzeigen und die entsprechende Verwarnung aussprechen. Die Punktrichter sollen illegale Aktionen mit in ihre Bewertung zur Punktevergabe einbeziehen, d.h. ggf. einen Treffer nach vorheriger illegaler Aktion nicht als gültigen Punkt werten.

Falls ein Wettkämpfer nach einer Technik, die einen Punkt erbracht hat, den Gegenangriff zu vermeiden oder behindern versucht, indem er hinfällt, festhält, clincht oder das Bein des Gegners tritt etc., so ist der Punkt ungültig. Wenn jedoch diese Regelverletzung in keinem Zusammenhang zur Punktetechnik steht, dann bleibt der Punkt nachdem die Strafe ausgesprochen wurde bestehen.

Verbotene Handlungen

- Strafen für verbotene Handlungen werden vom Kampfleiter ausgesprochen
- Strafen sind unterteilt in Kyong-go (Verwarnung) und Gam-jeon (Minuspunkt)
- Zwei Kyong-gos werden als (- 1) Minuspunkt gewertet. Die letzte ungerade Verwarnung wird bei der Gesamtbewertung nicht berücksichtigt.
- Ein Gam-jeon wird als ein Minuspunkt (- 1) gezählt.

Kyong-go: Verwarnungen

- a) Übertreten der Grenzlinie / Sobald beide Füße eines Wettkämpfers die Grenzlinie übertritt, muss der Kampfleiter sofort eine Verwarnung aussprechen.
- b) Ausweichen durch Zukehren des Rückens / Gemeint ist das Zudrehen des Rückens, um dem Angriff des Gegners auszuweichen. Eingeschlossen ist das Ausweichen durch Herabbeugen oder Bücken ohne den Gegner anzuschauen.
- c) Fallenlassen / Wenn ein Wettkämpfer bei der Ausführung einer Technik, oder bei einem Angriff absichtlich stürzt, wird eine Verwarnung ausgesprochen. Stürzt ein Wettkämpfer aufgrund von verbotenen Handlungen seines Gegners, soll nicht der gestürzte Wettkämpfer sondern sein Gegner bestraft werden. Wird ein Sturz durch einen Gegner unglücklich verursacht (keine Absicht), so wird der Gefallene zuerst ermahnt, erst im Wiederholungsfall mit einer Verwarnung bestraft.
- d) Den Kampf vermeiden / Wenn ein Wettkämpfer dem Kampf ausweicht, ohne einen Angriff zu beabsichtigen. Sollten beide Wettkämpfer passiv sein, so können beide Wettkämpfer bestraft werden, möglichst aber wird der „mehr Zurückgehende“ bestraft.
- e) Fassen, Festhalten, Klammern, Schieben mit der Hand oder dem Oberkörper / Dieses beinhaltet das Erfassen irgendeines Teiles des gegnerischen Körpers, dessen Kleidung oder Schutzausrüstung mit den Händen. Es beinhaltet außerdem das Fassen von Fuß oder Bein, sowie das Einhaken dieser Körperteile mit dem Unterarm. Mit Hand oder Arm die gegnerische Schulter drücken, sowie den gegnerischen Körper mit dem Arm einhaken, in der Absicht, Bewegungen zu verhindern. Ebenso wenn während des Kampfes der Arm unter die gegnerische Schulter oder den Arm gestreckt wird. Schieben mit Hand, Schulter, Kopf oder Körper, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen oder seine Angriffe zu behindern.
- f) Absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte / Dieses beinhaltet einen absichtlichen Angriff auf Regionen unterhalb der Taille. Ebenso bestraft werden alle absichtlichen Angriffe auf Oberschenkel, Knie oder Schienbein des Gegners.
- g) Vortäuschen von Verletzungen / Das Übertreiben von Verletzungen oder das Andeuten von Schmerzen an einem Körperteil der gar nicht getroffen wurde, um die gegnerische Aktion als Regelverstoß darzustellen, oder um Zeit zu gewinnen. In solch einem Fall hat der Kampfleiter zweimal, im Abstand von 5 Sekunden, ein Zeichen zu geben, den Kampf fortzuführen. Weigert sich der Wettkämpfer, wird eine Verwarnung ausgesprochen.
- h) Kopfstoss oder Angriff mit dem Knie / Dieses beinhaltet einen absichtlichen Kopfstoss oder Angriff mit dem Knie aus nächster Nähe. Nicht bestraft wird, wenn der Gegner im Moment eines Fußangriffes plötzlich heranstürmt und/oder wenn es unabsichtlich, oder als Resultat einer Fehleinschätzung der Distanz erfolgt.
- i) Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust / Eingeschlossen sind Angriffe mit Hand, Faust, Handgelenk, Arm oder Ellenbogen. Unbestraft bleiben unvermeidbarer sowie selbstverschuldeter Kontakt.
- j) Unsportliches Verhalten / Unsportliches Verhalten bzw. Mißfallensäußerungen des Wettkämpfers oder Coaches können im Sinne des Sports nicht geduldet werden:
 - Alle Aktionen der Verzögerung oder Beeinflussung des Wettkampfes
 - Kritik am Kampfleiter oder Offiziellen in irregulärer Weise
 - Körperliches oder verbales Mißverhalten/Beleidigung des Gegners/Coaches, Kampfleiter, Offizielle
 - Alle unnötigen bzw. unsportlichen Aktionen. In Abwägung der Schwere des Vergehens kann der Kampfleiter ggf. auch sofort einen Minuspunkt vergeben. Geschieht die Verfehlung in der Pause so wird die Verwarnung in der nächsten Runde registriert. Erläuterung: Der Kampfleiter hat die Verfügungsfreiheit vor einer Verwarnung eine Ermahnung (Joo eui) auszusprechen. Falls die Aktion als Absicht betrachtet wird, wird sofort eine Verwarnung ausgesprochen.

Gam-jeom: Minuspunkte

- a) Absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen / Dieser Angriff ist extrem gefährlich für den angegriffenen Wettkämpfer und birgt eine hohe Verletzungsgefahr für ihn. Aktionen dieser Art widersprechen dem Geiste des Taekwondo, deshalb sollen alle Attacken, unabhängig von der Schwere, bestraft werden. Selbst der Versuch bzw. das Antauschen eines solchen Angriffs soll ganz streng bestraft werden.
- b) Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner / Strafen für diesen Angriff werden gegeben, ohne Berücksichtigung ob die Aktion absichtlich oder unabsichtlich war. Die Strafe wird auch bei einem Versuch ausgesprochen.
- c) Absichtliches Werfen des Gegners / Dieses schließt das Werfen durch Fassen des Fußes in der Luft, oder das Schubsen des Gegners mit der Hand, ein.
- d) Absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht
Ein Minuspunkt wird demjenigen gegeben, der nach Auffassung des Kampfleiters folgendes getan hat:
 - Wenn der Ausgangspunkt der angreifenden Faust oberhalb der Schulter ist.
 - Wenn der Angriff durch einen Aufwärtsschlag erfolgt.
 - Wenn der Angriff aus der Nahdistanz mit der Absicht zu verletzen erfolgt, ohne Bestandteil eines Technikaustausches zu sein.
- e) Zeitweise Behinderung des Kampfes durch Wettkämpfer oder Coach
 - Wenn ein Coach seinen vorgegebenen Platz verlässt um den Kampf zu stören oder um den Wettkampfbereich zu verlassen.
 - Wenn ein Coach die Kampffläche betritt um den Kampf zu stören oder gegen den Kampfleiter zu protestieren.
 - Wenn Wettkämpfer oder Coach den Kampfleiter oder Offizielle beleidigen oder deren Autorität untergraben.
 - Wenn Wettkämpfer oder Coach in illegaler Weise protestieren und so den Kampf unterbrechen.
 - Wenn dies während der Pause geschieht, kann sofort Gam-jeom ausgesprochen werden, der Minuspunkt wird in die nächste Runde übernommen.
- f) Grobes Unsportliches Verhalten des Wettkämpfers oder Coaches

Disqualifikation

- Weigert sich ein Wettkämpfer absichtlich den Wettkampffregeln oder den Anweisungen des Kampfleiters Folge zu leisten, wird er nach Ablauf einer Minute strafweise zum Verlierer erklärt.
- Erhält ein Wettkämpfer vier (- 4) Minuspunkte, muss der Kampfleiter ihn strafweise zum Verlierer erklären. Verwarnungen und Minuspunkte werden über alle drei Runden zusammengezählt.
- Der Kampfleiter kann einen Wettkämpfer zum Verlierer erklären, ohne dass vier Minuspunkte aufsummiert sind, falls der Wettkämpfer oder der Coach den Grundsätzen der WOT, oder den Anweisungen des Kampfleiters nicht folgt. Im Besonderen dann, wenn ein Wettkämpfer die Absicht zeigt, die WOT erheblich zu verletzen.

Niederschlag

- a) knock down / Wenn ein Wettkämpfer durch den Angriff des Gegners mit einem anderen Teil des Körpers als der Fußsohle den Boden berührt.
- b) standing down / Wenn ein Wettkämpfer stehend kampfunfähig ist und keine Anzeichen oder Fähigkeit zum Fortführen des Kampfes erkennen lässt und/oder wenn der Kampfleiter entscheidet, dass der Wettkämpfer aufgrund einer starken Angriffstechnik des Gegners den Wettkampf nicht fortführen kann.

Ergebnis des Wettkampfes

- a) Sieg durch KO
- b) Sieg durch Kampfleiter - Abbruch (RSC= Referee Stops Contest)
- c) Sieg nach Punkten oder durch Überlegenheit
 - Endergebnis
 - Sieg durch 7 Punkte Vorsprung
 - Sieg durch volles Punktekonto (12 Trefferpunkte)
- d) Sieg durch Aufgabe
- e) Sieg durch Disqualifikation
- f) Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters

Sieg durch KO: Der Kampfleiter erklärt dieses Resultat, wenn ein Wettkämpfer durch eine reguläre Technik niedergeschlagen wurde, bei der Zahl acht (8) den Kampf nicht fortzusetzen kann, oder er entscheidet, dass der Wettkämpfer als Ergebnis eines Schlages den Kampf nicht fortsetzen kann, so kann das Ergebnis auch vor dem Ablauf der 10 Sekunden verkündet werden.

Sieg durch Kampfleiter - Abbruch: Der Kampfleiter beendet den Kampf, wenn durch seine Entscheidung oder die des offiziellen Wettkampfarztes festgestellt wird, das ein Wettkämpfer auch nach einer Minute Pause infolge einer Verletzung nicht weiterkämpfen kann, oder falls ein Wettkämpfer das Kommando des Kampfleiters zum Weiterkämpfen nicht beachtet, so beendet der Kampfleiter den Kampf und erklärt den Gegner zum Sieger.

Sieg durch Punkte oder durch Überlegenheit: In diesem Fall wird der Sieger durch das Punkteergebnis oder durch die Entscheidung der Überlegenheit festgestellt. Besteht nach 3 Runden ein absoluter Gleichstand (Bi Kim), wird eine 4. Runde mit gleicher Kampfzeit angesetzt. Diese 4. Runde ist beendet sobald der erste gültige Punkt gefallen ist und derjenige welcher diesen Punkt erzielt hat wird zum Sieger erklärt (Sudden Death). Ebenso wird derjenige zum Verlierer erklärt (welcher zuerst 2 Verwarnungen bzw. einen Minuspunkt erhält. Alle Verwarnungen, Minus- und Pluspunkte aus den Vorrunden werden zu Beginn der 4. Runde gestrichen, d.h. die 4. Runde beginnt bei absolut Null. Fällt in der 4. Runde kein gültiger Punkt bzw. wird kein Wettkämpfer durch Verwarnungen/Minuspunkt zum Verlierer erklärt, wird derjenige Sieger, der von den richtenden Offiziellen die Überlegenheit zugesprochen bekommt.

Sieg durch Aufgabe: Der Sieger wird durch Aufgabe des Gegners bestimmt.

- a) Wenn ein Wettkämpfer durch Verletzung oder aus anderen Gründen aufgibt.
- b) Wenn ein Wettkämpfer nach der Kampfpause oder zu Beginn des Wettkampfes den Kampf nicht aufnehmen will.
- c) Wenn der Coach das Handtuch in die Kampffläche wirft, um die Aufgabe seines Wettkämpfers anzuzeigen.

Sieg durch Disqualifikation: Dies ist das Ergebnis des Ausschlusses eines Wettkämpfers bei der Waage, oder falls der Wettkämpferstatus verloren geht.

Sieg durch Strafmaßnahmen des Kampfleiters: Dieses Ergebnis wird durch den Kampfleiter erklärt, sobald einer der beiden Wettkämpfer vier Minuspunkte während eines Wettkampfes angesammelt hat. Sieger des Kampfes ist, wer nach allen gekämpften Runden und nach Abzug der Verwarnungen und Minuspunkte die meisten Punkte erzielt hat.

Wettkampfordnung Poomsae Taekwondo

Achtung: Sehr vereinfachte Form – nicht vollständig – dient nur zur Übersicht !

Allgemeines

Voraussetzung für die Teilnahme an einer Meisterschaft ist die Zugehörigkeit des Teilnehmers zur Deutschen Taekwondo Union, die durch den DTU-Pass anzuzeigen ist. Eine Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten muss vorliegen. Die Bekleidung der Teilnehmer/innen besteht aus einem sauberen, sich in einem guten Zustand befindlichen weißen Dobok. Teilnehmer/innen können ein weißes T-Shirt unter der Jacke tragen. Die Teilnehmer/innen dürfen keine zusätzlichen Gegenstände (Schmuck ö.ä. im Sinne von: auffallend, groß, lose) tragen.

Wettkampffläche / Kampfgericht

Die Wettkampffläche ist 12 m x 12 m groß. Ein gibt einen Startpunkt, der markiert ist.

Das Kampfgericht setzt sich aus der Jury und dem Punktgericht zusammen. Die Jury besteht aus der Wettkampfflächenleitung. Assistenten/-innen (ohne Stimmrecht) können die Jury unterstützen. Die Jury ist für die Koordinierung des Kampfgerichts, die Listenführung, die Punkteerfassung, die Kommandogabe sowie die Errechnung des jeweiligen Punkteergebnisses der von den Punktrichtern gegebenen Bewertungen zuständig.

Das Punktgericht setzt sich aus 7 Punktrichter/innen. Das Punktgericht kann bei Bedarf auf 5 Punktrichter reduziert werden.

Die Kampfgerichtkleidung besteht aus einem dunkelblauen Sakko, grauer Hose, weißem Hemd, einer dunkelblauen Krawatte, weißen Socken sowie hellen Hallensportschuhen.

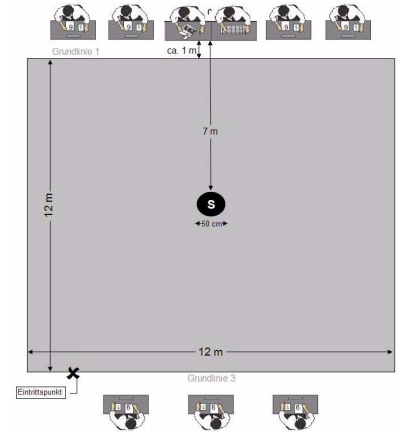
Startklassen

Zur Austragung kommen folgende Wettbewerbe:

- Einzellauf der Damen / Herren
- Einzellauf der weiblichen / männlichen Jugend
- Paarlaf Dame/Herr
- Paarlaf weibliche/männliche Jugend
- Synchronlauf der Damen / Herren (3 w oder 3 m)
- Synchronlauf der weiblichen / männlichen Jugend (3 w oder 3 m)
- Team Jugend weiblich / männlich (5 m/w gemischt)
- Team Damen / Herren (5 m/w gemischt)
- Team Mixed weibliche/männliche Jugend (5 m/w gemischt)
- Team Mixed Damen/Herren (5 m/w gemischt)

Teilnehmer bzw. Altersklassen	Graduierung	Poomsae	
		Pflichtbereich 1	Pflichtbereich 2
Durch die jeweilige Ausschreibung zu regeln.	8. Kup	Taeguk 1	Taeguk 1 - 2
	7. Kup	Taeguk 2	Taeguk 1 - 3
	6. Kup	Taeguk 3	Taeguk 1 - 4
	5. Kup	Taeguk 4	Taeguk 2 - 5
	4. Kup	Taeguk 5	Taeguk 3 - 6
	3. Kup	Taeguk 6	Taeguk 3 - 7
	2. Kup	Taeguk 7	Taeguk 4 - 8

Teilnehmer	Alter	Poomsae	
		Pflichtbereich 1	Pflichtbereich 2
Junioren C*	11 - 13 Jahre	Taeguk 4, 5, 6, 7	Taeguk 8, Koryo, Kumgang, Taebaek
Junioren B*	14 - 15 Jahre	Taeguk 4, 5, 6, 7	Taeguk 8, Koryo, Kumgang, Taebaek
Junioren A	14 - 18 Jahre	Taeguk 4, 5, 6, 7	Taeguk 8, Koryo, Kumgang, Taebaek
Senioren 1	19 - 30 Jahre	Taeguk 6, 7, 8, Koryo	Kumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin
Senioren 2	31 - 40 Jahre	Taeguk 6, 7, 8, Koryo	Kumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin
Master 1	41 - 50 Jahre	Taeguk 8, Koryo, Kumgang, Taebaek	Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
Master 2	51 + Jahre	Koryo, Kumgang, Taebaek, Pyongwon	Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu



Klasseneinteilung

Einzel - Jugend C	11 bis einschließlich 13 Jahre
Einzel - Jugend B	14 bis einschließlich 15 Jahre
Einzel - Jugend A	14 bis einschließlich 18 Jahre
Einzel - Senioren 1	19 bis einschließlich 30 Jahre
Einzel - Senioren 2	31 bis einschließlich 40 Jahre
Einzel - Master 1	41 bis einschließlich 50 Jahre
Einzel - Master 2	51 Jahre und älter

Verhalten der Wettkämpfer/innen

Der/die Wettkämpfer/in steht nach dem Vorauf durch die Jury am markierten Eintrittspunkt der Wettkampffläche in disziplinierter Haltung. Nach dem Hauptauftritt geht der/die Wettkämpfer/in vom Eintrittspunkt in die Wettkampffläche zum markierten Startpunkt. Auf die Kommandos der Jury „Cha-ryeot“, „Kyeong-rye“, grüßt er/sie die Jury. Durch Verbeugung und beginnt auf das Kommando „Joon-bi“ und „Shi-jak“ mit dem Formenvortrag. Nach Beendigung der Poomsae steht der/die Wettkämpfer/in in der Endposition. Nach den Kommandos „Baro“, „Cha-ryeot“, „Kyeong-rye“ wartet der/die Wettkämpfer in disziplinierter Haltung auf die Bekanntgabe der Bewertung.

In jedem Durchgang wird die Reihenfolge der Starter/innen und die jeweilige Poomsae ausgelost.

1. Durchgang
 - Alle Wettkampfteilnehmer/innen laufen ihre erste Poomsae aus dem Pflichtbereich 1
2. Durchgang
 - Die 10 punkthöchsten Wettkampfteilnehmer/innen aus dem vorausgegangenen Durchgang laufen ihre zweite Poomsae aus dem Pflichtbereich 2
3. Durchgang
 - Die 5 punkthöchsten Wettkampfteilnehmer/innen aus dem vorangegangenen Durchgang laufen ihre dritte und vierte Form aus dem Pflichtbereich
- Punktegleichstand / Stechen
 - Liegt nach dem Ende der Durchgänge 1 und 2 Punktegleichheit vor, werden alle betroffenen Wettkämpfer/innen (10 bzw. 5 Wettkämpfer/innen plus punktgleiche Starter/innen) in den nachfolgenden Durchgang übernommen. Liegt nach dem Durchgang 3 Punktegleichheit vor, führen die betroffenen Wettkämpfer/innen zur Ermittlung des Endergebnisses ein Stechen durch. Es ist die Los-Poomsae aus dem Pflichtbereich 1 (für die betroffenen Sportler identisch) zu präsentieren. Der Sieger aus dem Stechen wird per Handzeichen durch die Punktrichter

Bewertung

Die Bewertung erfolgt als offene Wertung mittels Punkte-/Wertungstafeln oder elektronischer Anzeige. Die Jury wartet, bis die Punktrichter/innen nach beendeter Vorführung durch Ergreifen der Wertungstafeln ihre Bereitschaft zur Bewertung anzeigen und fordert diese sodann zum gleichzeitigen Ziehen der Punkttafeln auf. Die Punktrichter/innen ergreifen nach beendeter Vorführung die Wertungstafeln und warten auf die Aufforderung zum Vorzeigen ihrer Bewertung. Nach der Aufforderung zeigen alle Punktrichter/innen ihre Bewertung gleichzeitig in Richtung Jury. Die Bewertung des Formenvortrages in den Bereichen Technik und Präsentation werden getrennt durchgeführt. Es wird zuerst die Bewertung für die Technik und im Anschluss die Bewertung für die Präsentation mit den Punkttafeln angezeigt. Kommt ein elektronisches Drückersystem zum Einsatz erfolgt die Punktevergabe unmittelbar nach dem Formenvortrag. Der Bewertungsvorgang beginnt, sobald der Sportler die Kampffläche betritt. Außerhalb des Poomsaelaufes sind ausschließlich Fehler in der Präsentation möglich! Der Bewertungsvorgang Technik-Note beginnt mit dem Start-Kommando.

Punktabzüge

Bewertet wird die jeweilige Vorführung unter Beachtung der Bewertungskriterien. Über die Punktabzüge entscheiden die Punktrichter/innen in eigener Verantwortung, wobei Hinweise von den Mitgliedern des Kampfgerichts gegeben werden können.

Zu Anfang des Wettbewerbes erhält jeder Sportler/Sportlerin jeweils fünf Basispunkte sowohl für die Technik als auch für die Präsentation. Dieses Punktekonto reduziert sich um die zu berücksichtigenden Punktabzüge. Die Bewertungen der Punktrichter/innen werden addiert, wobei die höchste und die niedrigste Bewertung jeweils im Bereich der Technik- und Präsentationsnote gestrichen werden. Im Bereich der Präsentation liegt die Mindestpunktzahl nach der Bewertung bei 2,5 Punkten. Die Techniknote sieht keine Untergrenze vor (0 Punkte).

Für jeden Detailbereich ist eine Wertungsskala von 0,5 bis 1,0 Punkten zulässig. Der erwartete Mittelwert liegt je Detailbereich bei 0,7 Punkten. Mehr oder weniger Fehler führen zur Punktegutschrift bzw. zu einem Punkteabzug

Bewertungskriterien

Bewertet wird der Formenvortrag unter Betrachtung:

- Umsetzung der einschlägigen Vorgaben zur jeweiligen Poomsae durch die WTF (Definiert durch das Taekwondo Textbook des Kukkiwon in der jeweils gültigen Fassung)
- Bei einem Formenvortrag werden die Technik und die Präsentation getrennt bewertet.
- Der Focus der Bewertung der Technik ist gerichtet auf:
 - Genauigkeit der Basisbewegung
 - Exaktheit und Details der Poomsae
 - Korrektheit der Stellungen und der Techniken.
- Der Focus der Bewertung der Präsentation ist gerichtet auf:
 - Ausholbewegung
 - Balance
 - Technikausführung
 - Rhythmus und Kraft
 - Gesamteindruck des Formenvortrages

Bewertung der Technik

Ein leichter Fehler wird jedes Mal in Abzug gebracht, wenn der/die Wettkämpfer/in eine Basisbewegung (Angriff, Abwehr), Fußstellung oder relevante Poomsae nicht genau zeigt bzw. ungenau ausführt. Als schwerer Fehler wird eine Verfehlung geahndet, wenn die Technik oder die Stellung dadurch ihren Sinn und Zweck verlieren.

Der Focus der **Bewertung** der **Technik** (siehe Anlage) ist gerichtet auf:

- Genauigkeit der Basisbewegung
- Exaktheit und Details der Poomsae
- Korrekte Stellungen und der Techniken

Nachfolgende Beispiele sind nicht als vollständig und abschließend anzusehen:

Leichte Fehler (Abzug 0,1 Punkte)

- Mangelhafte Technikausführung
- von außen geführte Angriffstechnik
- von innen geführte Abwehrtechnik
- falsches Versetzen oder Heranziehen eines Fußes
- Unklare Angriffsstufe
- Leichter Diagramm- bzw. Schrittfehler
- Nichterreichen des Startpunktes

Schwere Fehler (Abzug 0,5 Punkte)

- falsche Technik oder Stellung (an dieser Stelle)
- Vergessene Technik (an dieser Stelle)
- Technikausführung, die ihrem Sinn und Zweck völlig widerspricht
- Tritt über Kopfhöhe 0,5 Punkte
- fehlender bzw. falsch platzierter Kihap
- eine falsche Form wird gelaufen oder Abbruch

Ein leichter Fehler wird jedes Mal in Abzug gebracht, wenn der/die Wettkämpfer/in eine der nach folgenden Kriterien nicht genau erfüllt. Als schwerer Fehler wird eine Verfehlung geahndet, wenn dadurch die Poomsae verfälscht wird oder die Darstellung aus anderen Gründen gravierend negativ wirkt.

Der Focus der **Bewertung** der **Präsentation** ist gerichtet auf:

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

Leichte Fehler (Abzug 0,1 Punkte)

- für kurzes, aber schnell behobenes Zögern im ansonsten flüssigen Ablauf
- für einen momentanen, schnell behobenen Gleichgewichtsverlust
- Technik zu schnell bzw. zu langsam ausgeführt
- Ungleichmäßiger Rhythmus
- falsche Blickrichtung
- Emotionale Mimik
- Unterschiedliche Winkel der Beine bei Fußtechniken
- Vorhergehender oder zusätzlicher Kontrollblick
- Eine Technik nicht synchron (nur für Mannschaftswettbewerbe)

Schwere Fehler (Abzug 0,5 Punkte)

- für einen deutlichen Gleichgewichtsverlust / vorzeitiges Absetzen / Sturz.
- für eine deutliche Pause
- Verzögern des Poomsaestartes > 5 Sekunden
- Überschreiten der Flächenbegrenzung

Genauigkeit der Poomsaetechnik

- Bewegung
 - o meint die Exaktheit/Genauigkeit bzw. die Sorgfalt in der Darstellung einer Bewegung und/oder einer Bewegungskoordination
 - o die verwechslungsfreie Ausführung eines Bewegungsablaufs
- Technik
 - o Stand/Stellungen (Schrittlängen, unterscheidbar, exakt - kein Rutschen, keine Korrekturen)
 - o deutliche Ausführung einer Technik - exakt/vollständig vom Start/Ansatz bis zum Ende/Einrasten, optisch verwechslungsfrei
 - o korrekte und deutlich erkennbare Angriffsstufe (unten, oben, Mitte)
 - o Fußtechniken in der definierten und geforderten Höhe (keine Überkopfritte)
 - o deutliches Einrasten der Technik (Endpunktspannung)
 - o Angriffstechniken von innen geführt, Abwehrtechniken von außen geführt
 - o Maximaler Anspruch an Präzision und Exaktheit der Technik und unverwechselbare Stellungen.
 - o Diagramm - bezeichnet die Richtigkeit/Genauigkeit der Bewegungsabfolge
 - o korrekte Laufrichtungen, identischer Start- bzw. Schlusspunkt.
 - o Präsentation
- Ausholbewegung
 - o Fließende natürliche Ausholbewegungen ohne Bewegungsunterbrechung.
 - o Balance
 - o Präzise Stand- und Technikausführung ohne Unsicherheit oder Wackeln
 - o Körpergleichgewicht (sicher, störungs-, unruhigfrei, insbes. bei Einbeinständen)
 - o Balance (kein Zittern, keine Standkorrektur), Oberkörperhaltung (keine Rückenlage), Hüfteinsatz
 - o Technikausführung in der definierten Geschwindigkeit (schnell, kraftvoll-explosiv und langsame Elemente)
 - o Kontinuierliche Beschleunigung mit maximaler Endpunktspannung.
- Rhythmus und Kraft
 - o Fließende Ausführungen der Bewegungen ohne Zögern
 - o Differenzierung harte & weiche Bewegungen
 - o gleichmäßiger Rhythmus ohne Verzögerung
 - o Flüssigkeit (Übergang von einer Bewegung zur anderen)
 - o harmonisch-einheitlicher Lauf, natürliche, rhythmisch-fließende Bewegungen
 - o und Verbindungen, Techniken unverzüglich weiterführen
- Gesamteindruck des Formenvortrages
 - o Auftreten, diszipliniertes und sportliches Verhalten
 - o Kihap (orientiert sich an den Formenvorgaben), deutlich, laut, aggressiv (nicht übertrieben)
 - o Vor- und nachher (Betreten der Wettkampffläche; Aufmarsch)
 - o Optik, persönliches Erscheinungsbild, ordentliche, gepflegte Gesamterscheinung
 - o Handlungsgenauigkeit/Beherrschung der Technik, optimale Intensität,
 - o technisch/effektive Perfektion, überzeugende Effizienz ohne emotionale Mimik
 - o Blickrichtung
 - o Atmung nicht hörbar
- Bei Paar- / Synchron - / Team - / Mixedwettbewerben
 - o Zusätzliches Augenmerk auf die Synchronität (zeitliche Übereinstimmung).
 - o Gleichartigkeit der Bewegung
 - o Auftritt, Vorbereitung, Aufmarsch, Team als Einheit
 - o Abstand zueinander (gleichbleibend, nicht enger, weiter werdend)
 - o Winkelübereinstimmung der Techniken, insbes. der Tritte
 - o Ausführung der Technik, Präzision
 - o konstanter Blick, einheitliche Kopfwendungen