



**Fragenkatalog
zur Prüfungsordnung 2.0**



Inhaltsverzeichnis

10. KUP	4
Nenne 5 wichtige Verhaltensregeln im Dojang.	4
Was bedeutet das Kommando CHARYOT KYONGRE?	4
Was heißt Taekwondo?	4
9. KUP	5
Woher kommt Taekwondo und wie lange gibt es TKD?	5
Zähle in Koreanisch von 1 bis 5!	5
Was bewirkt Taekwondo?	5
8. KUP	7
Zähle in Koreanisch von 1 bis 10!	7
Nenne die 3 Angriffsstufen im Taekwondo	7
Was ist ein DONJAK und ein POOM?.....	7
7. KUP	8
Nenne die Taeguks auf Koreanisch (Ordnungszahlen).....	8
Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?.....	8
6. KUP	9
Nach welchen Kriterien wird die Ausführung einer Poomse bewertet?	9
5. KUP	9
Was wird bei der Ausführung eines Bruchtests (Kyokpa) bewertet?	9



4. KUP	10
Woraus besteht die komplette Wettkampfkleidung?	10
Nenne die Koreanischen Kommandos im Wettkampf und deren Bedeutung.....	10
3. KUP	11
Nenne die erlaubten Techniken & Trefferzonen im WT Taekwondo und die damit erzielten Punkte.....	11
Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit Kyong-Go (Verwarnung) geahndet werden.	11
Nenne die Organisationen in denen das olympische Taekwondo von der Vereins- bis zur Weltebene organisiert ist.	12
2. KUP	13
Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit GAM-JEOM (Minuspunkt) geahndet werden...	13
Welche Aufgaben haben jeweils der Center-Referee, die Cornerjudges und das Hauptkampfgericht?	14
1. KUP	15
Wie heißen die Dan-Formen 1-4?	15
Wie kann ein Wettkampf entschieden werden?	15
Quellenverzeichniss	16



10. KUP

Nenne 5 wichtige Verhaltensregeln im Dojang.¹

- Begrüßung des Dojang und der Nationalflagge
- Nach dem Ankleiden ist das verlassen des Dojang nicht mehr erlaubt
- Höflichkeit in Haltung und Worten des Schülers dem Trainer gegenüber ist unabhängig von Alter und Geschlecht
- Reden, Lachen und Lärmen ist während des Trainings verboten, auch die Zuschauer verhalten sich ruhig
- Rauchen und das Trinken von Alkohol vor, während und unmittelbar nach dem Training ist verboten
- Beim Besuch von anderen Dojangs stellen sich die Besucher dem Trainer vor und bitten um Erlaubnis um zuzusehen oder mitzutrainieren. Die Erlaubnis des Trainer ist abzuwarten.
- Das Tragen von Uhren, Ringen, Kettchen und anderen Schmuckstücken und Kaugummi kauen sind verboten

Was bedeutet das Kommando CHARYOT KYONGRE?²

CHARYOT – Kommando „Achtungstellung“

KYONGRE – Kommando „Gruß, grüßen, Respektbezeugung“

Was heißt Taekwondo? ³

TAE – „Fuß“ steht für alle Fußtechniken

KWON – „Faust“ steht für alle Hand- & Armtechniken

DO – „Weg“ oder „Lehre“ steht für die geistige Entwicklung des Sportlers/der Sportlerin. Es ist der Weg, der Grundsatz, die Lehre. „Do“ dient der Tugend, dem Edelmut und der Kunst.

¹ Vgl. MOSER(2010): 5

² MOSER(2010): 2

³ Vgl. Wikipedia(2018)



9. KUP

Woher kommt Taekwondo und wie lange gibt es TKD?

Taekwondo kommt aus Korea und es gibt es seit circa 2000 Jahren

Zähle in Koreanisch von 1 bis 5!

Deutsch	Koreanisch
1	hana
2	dul
3	set
4	net
5	daseot

Was bewirkt Taekwondo?⁴

Körperliche Aspekte

- Beweglichkeit
- Schnelligkeit (Sok Do)
- Kraft
- Ausdauer für langfristige Ausdauer ist zusätzlich empfehlenswert: Bergsteigen, Radfahren und/oder Schwimmen.
- Koordination und Gleichgewichtssinn (Kyun Hyung)
- Atemkontrolle (Ho Hup)
- Konzentration (Jip Joong)
- Körperverständnis in Kampfkünsten erlernt man nicht nur wie der Bewegungsapparat des Körpers funktioniert, sondern vielleicht noch wichtiger auf die Signale seines Körpers zu hören.

⁴ Taekwondo Club Radolfzell (2018)



Charakterliche Aspekte

Über den Weg der körperlichen Anstrengung sowie der Beachtung der Verhaltensregeln erreicht man darüber hinaus auch eine Fortbildung der Persönlichkeit. Dieser Weg ist aber lang und schwer zu gehen. Einige Beispiele für Dinge die man auf diesem Weg finden kann, so man bereit ist, diese anzunehmen:

- Selbstsicherheit
- Erkennen eigener Grenzen
- Respekt anderen Menschen gegenüber, unabhängig von deren Ethnie, Hautfarbe, Geschlecht, religiöse Überzeugungen und politische Ansichten
- Bescheidenheit
- Innerliche Ruhe



8. KUP

Zähle in Koreanisch von 1 bis 10!⁵

Deutsch	Koreanisch
1	hana
2	dul
3	set
4	net
5	daseot
6	Yeoseot
7	Ilgop
8	Yeodeol
9	Ahop
10	yeol

Nenne die 3 Angriffsstufen im Taekwondo⁶

ARE – von den Füßen bis zur Gürtel (Hüfte)

MOMTONG – vom Gürtel (Hüfte) bis zur Schulter (Schlüsselbein)

OLGUL – von der Schulter bis einschließlich Kopf

Was ist ein DONJAK und ein POOM?

DONJAK – Ist eine einzelne (Grund-)Technik

POOM – Ist eine fertige, aus mehreren Donjak zusammengesetzte Bewegung bzw. Meistergrad unter dem 16.Lebensjahr

⁵ MOSER(2010): 3

⁶ DOPFER: 8



7. KUP

Nenne die Taeguks auf Koreanisch (Ordnungszahlen).⁷

Deutsch	Koreanisch	Form
1	il	il - jang
2	i	ie - jang
3	sam	sam - jang
4	sa	sa – jang
5	o	oh – jang
6	yuk	yuk – jang
7	chil	chil - jang
8	pal	pal - jang
9	gu	-
10	sip	-

Was symbolisiert deine Pflichtform, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?⁸

Form	Bedeutung	Donjak	Poom
il - jang	Himmel und Licht	20	18
ie - jang	Frohsinn und Fröhlichkeit	23	18
sam - jang	Feuer	34	20
sa – jang	Donner	29	20
oh – jang	Wind	32	20
yuk – jang	Wasser	31	19
chil - jang	Gipfel des Berges, Berg	33	25
pal - jhang	Erde	38	27

⁷. MOSER(2010): 3/4

⁸ MOSER(2010): 3/4



6. KUP

Nach welchen Kriterien wird die Ausführung einer Poomse bewertet?⁹

- Präsentation
- Gleichgewicht
- Timing
- Kihap
- Harmonie
- Rhythmus
- Flexibilität
- Dynamik
- Krafteinsatz
- flüssige Bewegungen
- korrekte Durchführung des Ablaufs
- Verhalten
- Schwierigkeitsgrad



5. KUP

Was wird bei der Ausführung eines Bruchtests (Kyokpa) bewertet?¹⁰

- exakte Technik
- optimaler Krafteinsatz
- Effizienz
- Präsentation

⁹ Vgl. MOSER(2010): 3

¹⁰ Vgl. MOSER(2010): 3



4. KUP

Woraus besteht die komplette Wettkampfkleidung?¹¹

Dobok, Gürtel, Kampfweste, Kopfschutz, Fußschutz, Handschutz, Tiefschutz, Zahnschutz sowie Unterarm- und Schienbeinschützer, bei Frauen ist zusätzlich ein Brustschutz erlaubt

Nenne die Koreanischen Kommandos im Wettkampf und deren Bedeutung.¹²

Koreanisch	Deutsch
Chung	Blau
Hong	Rot
Charyeot – Kyeong-re	Achtung – Verbeugen
Chunbi	Fertig machen
Shijak	Start
Kalyeo	Unterbrechen
Guman	Beenden
Kyesok	Weitermachen
Chung Song	Sieger Blau
Hong Song	Sieger Rot
Kyeshi	Unterbrechung wegen Verletzung, 1 Minute
Shigan	Zeitunterbrechung wegen anderer Umstände
Hana – Yeol	Zählen auf Koreanisch wegen Wirkungstreffer
Gam-jeom (Keum - jam)	Minuspunkt
Il-jam	Zusatzpunkt nach Cornerjudge-Entscheidung

¹¹ Vgl. MOSER(2010): 1

¹² MOSER(2010): 2



3. KUP

Nenne die erlaubten Techniken & Trefferzonen im WT Taekwondo und die damit erzielten Punkte.¹³

Erlaubte Techniken

- FAUSTTECHNIK – gerader Fauststoß mit Knöcheln der geballten Faust
FUSSTECHNIK – Fuß unterhalb des Knöchels

Erlaubte Angriffszonen

- KÖRPER – Faust- und Fußtechnik auf Weste; ausgenommen Wirbelsäule
KOPF – Fußtechniken ab Schlüsselbein (aufwärts)

Punkte¹⁴

Punkte		Technik
Einen	1	Gültiger Schlag auf die Weste (Faust) / Gam-jeom
Zwei	2	Gültiger Kick auf die Weste
Drei	3	Gültiger Kick auf den Kopf
Vier	4	Gültiger eingedrehter Kick auf die Weste
Fünf	5	Gültiger eingedrehter Kick auf den Kopf

Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit Kyong-Go (Verwarnung) geahndet werden.

In den neuen Wettkampf – Regeln (WT im Juni 2018) gibt es keine Verwarnungen (Kyong-Go) mehr sondern nur mehr Minuspunkte (Gam-jeom)

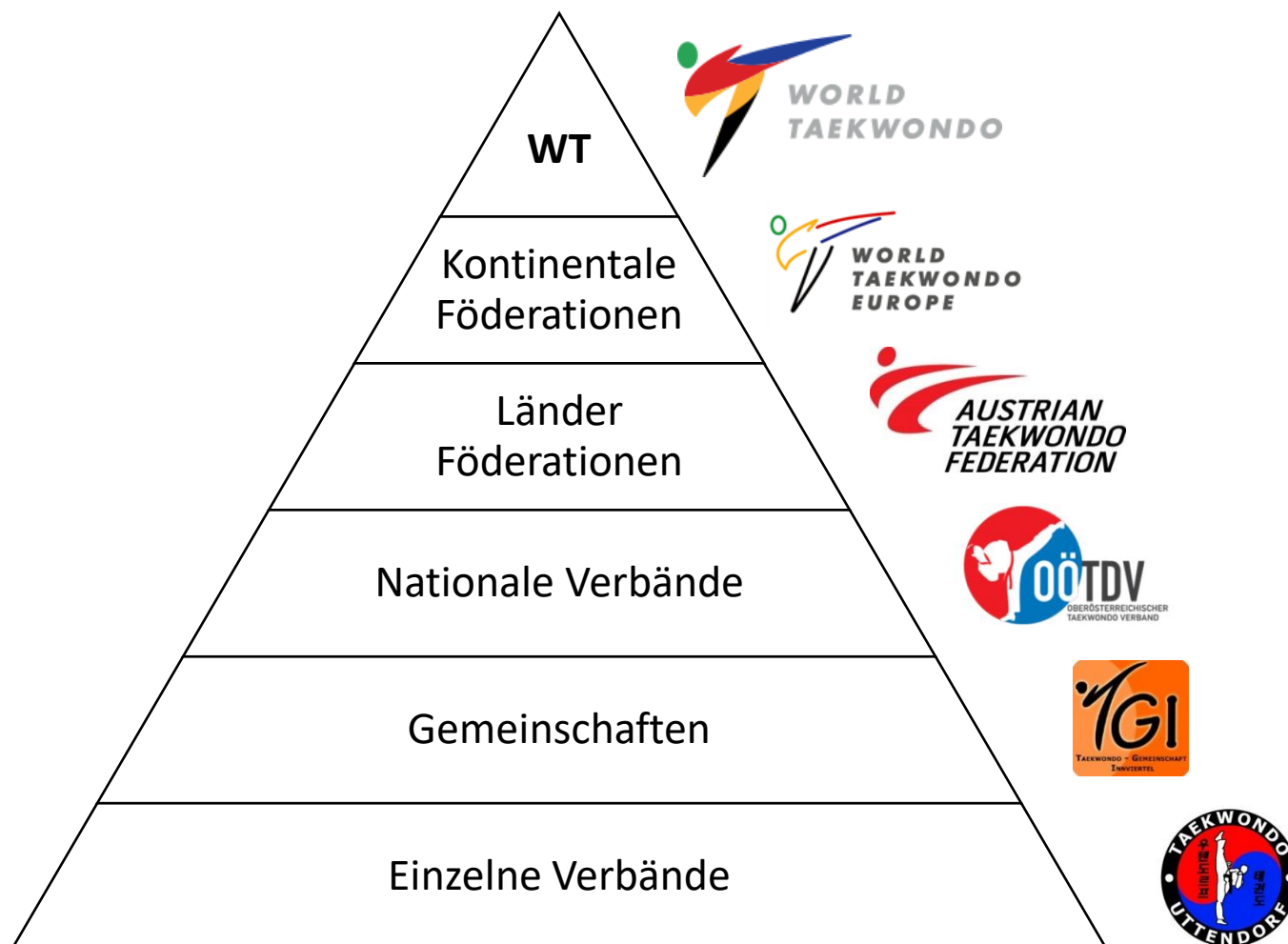
¹³ HÜLER (2017): 12

¹⁴ Vgl. World Taekwondo (2018): 24



Nenne die Organisationen in denen das olympische Taekwondo von der Vereins- bis zur Weltebene organisiert ist.

EINZELNE VEREINE	- zb. Taekwondo Uttendorf
GEMEINSCHAFTEN	- zb. Taekwondo Gemeinschaft Innviertel (TGI)
NATIONALE VERBÄNDE	- zb. ÖÖTDV
LÄNDER FÖDERATIONEN	- zb. ÖTV(ATU)
KONTINENTALE FÖDERATIONEN	- zb. WTE (ehemals ETU)
WORLD TAEKWONDO	- WT





2. KUP

Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit GAM-JEOM (Minuspunkt) geahndet werden.¹⁵

- Überschreiten/Verlassen der Kampffläche
 - Hinfallen (Niederfallen)
 - Kampfvermeidung oder Verzögerung
 - Greifen und Schieben(Stoßen) des Gegners
 - Heben des Beines, um zu blocken, und/oder Tritt auf das gegnerische Bein um einen Angriff zu verhindern
 - Länger als 3 Sekunden in der Luft kicken um potentielle Angriffe zu verhindern
 - Kick ziele unterhalb der Taille
 - Tiefschlag (Schlag unterhalb der Taille)
 - Absichtliches Angreifen des Gegners nach „Kal-yeo“
 - Absichtliches Angreifen des Gesichts mit der Faust
 - Blocken oder Angreifen mit dem Knie
 - Angriff auf des gefallenen Gegners
 - Angriff der Weste mit der Seite oder Unterseite des Fußes mit dem Knie nach außen in „Klammer“-Position (Clinch-Position)
- Folgendes Fehlverhalten durch Kämpfer oder Coach:
- Nichtfolgeleisten eines Befehls oder der Entscheidung des Schiedsrichter
 - Unangemessenes oder Protestierendes Verhalten gegenüber der Entscheidung eines Funktionärs
 - Unangemessene Versuche, den Kampfausgang zu stören oder zu beeinflussen
 - Den Gegner oder dessen Coach zu provozieren oder zu beleidigen
 - Unakkreditierte Teamärzte, Physiotherapeuten, Sporttrainer oder Chiropraktiker oder andere Teamoffizielle auf die Position des Doktors zu besetzen
 - Jedes andere schwere Fehlverhalten oder unsportliches Verhalten

¹⁵ Vgl. World Taekwondo (2018): 28 und HÜLER (2017): 16



Welche Aufgaben haben jeweils der Center-Referee, die Cornerjudges und das Hauptkampfrichter?¹⁶

Center Referee

- hat die Aufsicht über den Kampf
- erklärt die Kommandos „Shi-jak“, „Keu-man“, „Kal-yeo“, „Kye-sok“ und „Kye-shi“
- erklärt Gewinner (auch bei Punktegleichstand) und Verlierer
- vergibt Punkteabzüge und Punkte nach Abstimmung mit den Corner Judges
- erklärt Verwarnungen und Ruhepausen

Cornerjudges

- haben die Trefferpunkte sofort festzuhalten
- haben ihre Meinung auf Wunsch des Kampfleiters offen zu äußern

¹⁶ MOSER(2010): 1



1. KUP

Wie heißen die Dan-Formen 1-4?¹⁷

Dan	Form	Symolisiert
1.Dan	Koryo	Korea
2.Dan	Kumgang	Diamant
3.Dan	Taebaek	Heiliger Berg
4.Dan	Pyongwon	Ebene

Wie kann ein Wettkampf entschieden werden?¹⁸

- Sieg durch Kampfleiterabbruch (RSC)
- Sieg durch mehr Punkte (Endstand) (PTF)
- Sieg durch Punkteunterschied (PTG) – 20 Punkte unterscheid
- Sieg durch Golden Point (Sudden Death) (GDP)
- Sieg durch Überlegenheit (SUP)
- Sieg durch Aufgabe (WDR)
- Sieg durch Disqualifikation (DSQ)
- Sieg durch Strafscheid (PUN) - 10 Minuspunkte (Gam-jeoms),
- Sieg durch Disqualifikation bei unsportlichem Verhalten (DQB)

Anmerkung:

Sieg durch Knock-out (KO) → RSC

¹⁷ Wikipedia(2018)

¹⁸ Vgl. World Taekwondo (2018): 35/36



Quellenverzeichnis

MOSER, Markus (2018): „Theoretischer Fragenkomplex für Dan-Prüfungen“

URL: http://www.taekwondo-uttendorf.at/images/download/fragenkomplex_danprfung.pdf

[Stand: 18.07.2018]

World Taekwondo Federation (2018): “COMPETITION RULES & INTERPRETATION”

URL: <http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2018/06/Revision-WT-Competition-Rules-Interpretation-Hammamet-040520181.pdf> [Stand 18.07.2018]

HÜBL, Alexander (2017): “Taekwondo WettkampfregeIn”

URL: http://www.oetdv.at/images/Taekwondo_WettkampfregeIn_Kyorugi_2017.pdf

[Stand 18.07.2018]

Wikipedia (2018): “Taekwondo”

URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Taekwondo&oldid=177823964>

[Stand 18.07.2018]

DOPFER, Martin: “Theorie-Vorlage”

URL: <http://www.taekwondoseeg.de/Download-Dokumente/Theorie-Vorlage.pdf>

[Stand:18.07.2018]

Taekwodo Club Radolfzell (2018): “Was ist Taekwondo und was bietet mir Taekwondo”

URL: <http://www.taekwondo-club-radolfzell.de/infos/was-ist-taekwondo/index.html>

[Stand: 18.07.2018]