

# Theoretischer Fragenkomplex für Dan-Prüfungen

Mit Antworten, bearbeitet von Markus Moser unter Verwendung folgender Quellen:  
WTF-Kampfbregeln Kyorugi (Stand 12/2010)  
Kampfbregeln Technikbewerb OöTDV  
Richtig Taekwondo von Kyong Myong Lee  
Taekwondo-Skripte von Franz Sachsenhofer und Heßl Gerhardt  
Und aus meinem eigenen, bescheidenen Wissen!

## Welche Maße hat die Kampffläche und wie groß ist der Kampfbereich?

8 x 8 m, der Kampfbereich erstreckt sich über die gesamte Matte

## Wie ist die offizielle Kampfzeit in Taekwondo?

3 x 2 Minuten mit 1 Minute Pause zwischen den Runden, die Kampfzeit kann jedoch verkürzt werden, bei Gleichstand in Minus und Pluspunkten wird eine 4. Runde gekämpft – Sudden Death

## Welche Funktionen beinhaltet ein Kampfgericht und aus wie vielen Personen sollte es bestehen?

### Zusammensetzung:

Bei Schutzkleidung ohne elektronischer Anzeige:

1 Center Referee und 4 Corner Judges

Bei Schutzkleidung mit elektronischer Anzeige:

1 Center Referee und 3 Corner Judges

### Aufgaben:

#### 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

## Aus welchen Teilen besteht die Wettkampfausrüstung eines Wettkämpfers und welche muss er bei einem Wettkampf tragen?

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

## Welche Minuspunkte (Kamjeom) gibt es?

- Absichtliches Angreifen des Gegners nach „Kal-yeo“
- Werfen des Gegners
- Angriff auf den gefallenen Gegner
- Absichtliches Angreifen des Gesichts mit der Faust
- Unterbrechen des Wettkampfs durch Äußerungen oder Benehmen
- Gewaltsame oder übertriebene Äußerungen durch Kämpfer oder Betreuer
- Manipulation der Sensorsocken

**Nenne die koreanischen Fachausdrücke welche im TKD-Wettkampf verwendet werden.**

Chung – Hong	(Blau – Rot)
Charyeot – Kyeong-re	(Achtung – Verbeugung)
Chunbi	(fertig machen)
Shijak	(Start)
Kalyeo	(Unterbrechen)
Guman	(Beenden)
Kyesok	(weitemachen)
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)
Kyongo	(Verwarnung)
Gam-jeom	(Minuspunkt)
Il-jam	(Zusatzpunkt nach Cornerjudge-Entscheidung)

**Welche Verwarnungen (Kyongo) gibt es?**

- Überschreiten der Kampfflächenbegrenzung
- Hinfallen
- Kampfvermeidung (z. B. Rücken zeigen)
- Halten, Schieben und Klammern des Gegners
- Tiefschlag
- Vortäuschen einer Verletzung
- unabsichtliches Schlagen/Treffen mit der Hand/Faust zum Gesicht des Gegners
- Abgeben unerwünschter Bemerkungen und Fehlverhalten durch Coach /Betreuer
- Knie heben um einen gültigen Angriff zu vermeiden

**Nach welchen Kriterien wird ein Kampf entschieden?**

- Sieg durch mehr Punkte
- Sieg durch Punkteunterschied
- Sieg durch K.O.
- Sieg durch Überlegenheit
- Sieg durch Sudden Death
- Sieg durch Kampfleiterabbruch RSC
- Sieg durch Aufgabe
- Sieg durch Disqualifikation
- Sieg durch Strafentscheid (4 Minuspunkte)

**Was bedeutet „Charyot Kyongre“?**

Charyot – Kommando „Achtungstellung“  
Kyongre – Kommando „Gruß, grüßen, Respektbezeugung“

### **Nenne die Namen der Taeguk und deren Symbole**

Il – Jang	(Himmel und Licht)
Ie – Jang	(Frohsinn und Fröhlichkeit)
Sam – Jang	(Feuer)
Sa – Jang	(Donner)
Oh – Jang	(Wind)
Yuk – Jang	(Wasser)
Chil – Jang	(Gipfel eines Berges, Berg)
Pal – Jang	(Erde)

### **Welche Kriterien werden bei der Ausführung einer Poomse verwendet?**

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

### **Was ist ein Poom, was ein Donjak?**

Ein **Dongjak** ist eine einzelne (Grund-)Technik  
Ein **Poom** ist eine fertige, aus mehreren Dongjak zusammengesetzte Bewegung bzw. Meistergrad unter 16 Jahren

### **Was bedeutet „DO“ ?**

Das Do beschreibt die geistige Entwicklung des Sportlers/der Sportlerin. Es ist der Weg, der Grundsatz, die Lehre. „Do“ dient der Tugend, dem Edelmüt und der Kunst.

### **Was bewirkt „Kihap“?**

= konzentrierte Kraft  
ki: Geistes- und Körperkraft  
hap: auf einen Punkt konzentrieren  
Um die Geistes und Körperkraft mit der Technik auf einen bestimmten Punkt zu vereinen und zu konzentrieren

### **Welche Kriterien werden bei „Hanbon Kyorugi“ bewertet.**

- Blick und geistige Konzentration
- Genauigkeit
- Distanz
- Krafteinsatz
- Kihap

### **Welche Kriterien werden bei „Kyokpa“ bewertet.**

- exakte Technik
- optimaler Krafteinsatz
- Effizienz

### **Welche Kriterien werden bei „Hosinsul“ bewertet.**

- exakte Technik
- Distanz
- Effizienz
- Befreiungstechniken

**Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen die in den einzelnen Poomse vorkommen, wie viele Poom und Donjak sind in jeder Form enthalten?**

**Il -Jang**

20 Dongjak / 18 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi

Area-Makki, Momtong-Jirugie, Momtong-an-Makki, Olgul-Makki, Ap-Chagi

**Ie-Jang**

23 Dongjak / 18 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi

Area-Makki, Momtong-Jirugie, Olgul-Jirugie, Momtong-an-Makki, Olgul-Makki, Ap-Chagi

**Sam-Jang**

34 Dongjak / 20 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Dyt-Gubi

Area-Makki, Dubon-Jirugie, Hansonnal-Jepipoom-Mok-Chigi, Hansonnal-Momtong-Bakkat-Makki, Momtong-Jirugie, Olgul-Jirugie, Momtong-an-Makki, Olgul-Makki, Ap-Chagi

**Sa-Jang**

29 Dongjak / 20 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Dyt-Gubi

Sonnal-Momtong-Makki, Nullo-Makki, Pyonsonkut-Sewo-Chirugie, Jepipoom-Mok-Chigi, Ap-Chagi, Momtong-Jirugi, Yop-Chagi, Momtong-Bakkat-Makki, Momtong-An-Makki, Dungjumeok-Ap-Chigi, Dubon-Jirugie

**Oh-Jang**

32 Dongjak / 20 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Dyt-Gubi, Dyt-Koa-Sogi,

Mejumeok-Naeryo-Chigi, Momtong-An-Makki, Dungjumeok-Ap-Chigi, Hansonnal-Momtong-Bakkat-Makki, Palgup-Dollyo-Chigi, Area-Makki, Ap-Chagi, Olgul-Makki, Yop-Chagi, Momtong-Yop-Jirugie, Palgup-Pyojeok-Chigi, Dungjumeok-Ap-Chigi

**Yuk-Jang**

31 Dongjak / 19 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Dyt-Gubi

Area-Makki, Momtong-Bakkat-Makki, Hansonnal-Bituro-Makki, Dollyo-Chagi, Olgul-Bakkat-Makki, Area-Hecho-Makki, Sonnal-Momtong-Makki, Batangson-Momtong-Makki, Momtong-Jirugie

**Chil-Jang**

33 Dongjak / 25 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Boem-Sogi, Moa-Sogi, Dyt-Koa-Sogi, Juchum-Sogi

Batatangson-Momtong-Makki, Momtong-Makki, Ap-Chagi, Sonnal-Area-Makki, Batangson-Kodurou-Momtong-An-Makki, Dungjumeok-Ap-Chigi, Bo-Jumok, Banae-Gawi-Makki, Gawi-Makki, Momtong-Hecho-Makki, Murup-Chigi, Dujumeok-Jecho-Jirugi, Otkoro-Area-Makki, Dungjumeok-Bakkat-Chigi, Pyojeok-Chagi, Palgup-Pyojeok-Chigi, Hansonnal-Yop-Makki, Momtong-Yop-Jirugie,

**Pal-Jang**

38 Dongjak / 27 Poom

Naranhi-Sogi, Kibun-Chunbi-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Boem-Sogi, Moa-Sogi, Ap-Koa-Sogi, Juchum-Sogi

Kodurou-Bakkat-Makki, Momtong-Jirugie, Dubal-Dangsun-Chagi, Momtong-An-Makki, Dubon-Jirugie, Osantul-Makki, Dangyo-Toek-Jirugie, Sonnal-Momtong-Makki, Ap-Chagi, Batangson-Momtong-Makki, Kodurou-Arae-Makki, Tweo-Ap-Chagi, Hansonnal-Momtong-Bakkat-Makki, Palgup-Dollyo-Chigi, Dungjumeok-Ap-Chigi

**Nenne die Damen- und Herrengewichtsklassen und ihre Einteilung.**

	<b>Herren</b>	<b>Damen</b>
Nadelgewicht	-54	-46
Fliegengewicht	-58	-49
Bantamgewicht	-63	-53
Federgewicht	-68	-57
Leichtgewicht	-74	-62
Weltergewicht	-80	-67
Mittelgewicht	-87	-73
Schwergewicht	+87	+73

**Nenne die Olympischen Gewichtsklassen Damen und Herren und deren Einteilung.**

<b>Herren</b>	<b>Damen</b>
-58	-49
-68	-57
-80	-67
+80	+67

**Wie heißt der Präsident der WTF?**

Dr. Chung Won Choue

**Wie verhält man sich als Taekwondoin im Dojang?**

- Begrüßung des Dojang und der Nationalflagge
- Der Anfänger begrüßt in entsprechendem Abstand den Meister, die Dan-Träger oder ältere Schüler
- Betreten Meister, Lehrer, Trainer nach dem Anfänger den Dojang, so steht er auf und begrüßt diese durch Verneigung
- Nach den Ankleiden ist das hinausgehen aus dem Dojang nicht mehr erlaubt
- Höflichkeit in Haltung und Worten des Schülers dem Meister 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 Meister vor und bitten um Erlaubnis um zuzusehen oder mitzutrainieren. Die Erlaubnis des Meisters ist abzuwarten.
- Das Tragen von Uhren, Ringen, Kettchen und anderen Schmuckstücken und Kaugummi kauen sind verboten

**Welche Körperstellen dürfen beim Wettkampf angegriffen werden? (Trefferzonen)**

Mit Fuß und Faust: - gesamte durch Weste bedeckte Fläche, nicht die Wirbelsäule

Nur Fuß: - das ganze Gesicht, inkl. der Ohren, ohne Hinterkopf

**Nenne die der Fachausdrücke der Körperzonen, bzw. Ebenen und Fachausdrücke für: Block - Schlag oder Tritt - Stoß mit der Faust**

Olgul, Momtong, Arae  
Makki, Chigi, Chagi, Jirugi