

# Theoretischer Fragenkomplex für Dan-Prüfungen

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

8 x 8 Meter; 12 x 12 Meter;

## Wie ist die offizielle Kampfzeit im Taekwondo?

Drei Runden á 3 Minute mit 1 Minute Pause

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

1 Kampfleiter und 3 Punkterichter; Kampfleiter hat die Pflicht den Kampf unter seiner Aufsicht zu halten; Punkterichter haben die Pflicht Trefferpunkte sofort per Joysticks zu signalisieren;

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

Dobok; Ty; Hogu; Tiefschutz; Brustschutz; Schienbeinschützer; Ellbogenschützer; Kopfschutz;

## Nenne die koreanischen Fachausdrücke welche im TKD-Wettkampf verwendet werden!

Charyot; Kyonge; Junbi; Sijak; Kallyo; Kesok; Chung song; Hong song; Kyongo; Kamjeon; Kyeshi;

## Welche Verwarnungen (Kyongo) gibt es?

*Berührungsaktionen:* Greifen/Ziehen des Gegners;  
Festhalten/Klammern des Gegners;  
Stoßen des Gegners mit den Händen;  
Berühren/Stoßen des Gegners mit dem Körper;  
*Negative Aktionen:* Absichtliches Übertreten der Alarmlinie (8x8);  
Absichtliches Zukehren des Rückens;  
Absichtliches Fallen lassen;  
Vortäuschen von Verletzungen;  
*Verbotene Schläge:* Stoß oder Angriff mit dem Knie;  
Absichtlicher Angriff in die Leistengegend (Tiefschlag);  
Absichtliches Treten oder Stampfen auf einen Teil des Beines oder Fußes;  
Stoß auf das Gesicht des Gegners mit der Hand oder der Faust;  
*Unerwünschtes Verhalten:* Gestikulieren des Kämpfers oder des Coaches;  
Unerwünschte Äußerungen oder unsportliches Benehmen durch den Kämpfer oder seinen Coach;  
Verlassen des Betreuerplatzes durch den Betreuer (Coach) während des Kampfes;

## Welche Minuspunkte (Kamjeon) gibt es?

*Berührungsaktionen:* Werfen des Gegners;  
*Negative Aktionen:* Übertreten der Begrenzungslinie (12x12)  
Absichtliches Stören/Behindern des Kampfes  
*Verbotene Schläge:* Angriff auf einen zu Fall gekommenen Gegner  
Absichtlicher Angriff auf den Rücken oder den Hinterkopf  
Harte Attacken auf das Gesicht des Gegners mit Faust oder Hand  
*Unerwünschtes Verhalten:* Extreme Bemerkungen oder gewalttätiges Verhalten des Kämpfers oder seines Betreuers während des Kampfes;  
Angriff nach dem Unterbrechungszeichen „Kallyo“;

## Nach welchen Kriterien wird ein Kampf entschieden?

K.O.; Kampfleiterabbruch (RSC); Punkte oder Überlegenheit; Aufgabe; Disqualifikation; Strafentscheidung;

## Nenne die Namen der Taeguk!

(1.) il-jang, (2.) ich-jang, (3.) sam-jang, (4.) sa-jang, (5) oh-jang,(6) yuk-jang, (7) chil-jang, (8) pal-jang;

## Die koreanischen Zahlen von 1-10.

hana, dul, set, net, dassot, yossot, ilgup, yodol, ahop, yol;

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

Gleichgewicht, Timing, Khiap, Rhythmus, Flexibilität, Dynamik, Krafteinsatz, flüssige Bewegungen, korrekte Durchführung;

**Nenne die koreanischen Fachausdrücke der Techniken und Stellungen, die in der Poomse Taeguk ..... vorkommen!**

...

**Poomse ..... wie viele Poom und Dongjak sind in der Form vorhanden?**

	Poom	Dongjak
il-jang	18	20
i-jang	18	23
sam-jang	20	34
sa-jang	20	29
oh-jang	20	32
yuk-jang	19	31
chil-jang	25	33
pal-jang	25	33
Koryo	30	50
Kumgang	27	27

**Was ist ein Poom?**

Ein Poom ist eine Bewegungsform und kann aus mehreren Dongjak bestehen;

**Was ist ein Dongjak?**

Ein Dongjak ist eine einzelne Bewegung

**Was bedeutet DO?**

Geistige Einstellung zum Leben (Mut, Ausdauer, Selbstüberwindung, Gerechtigkeitssinn, Überlebenswillen, Selbstkontrolle, Menschlichkeit);

**Welche Kriterien werden bei „Kyokpa“ bewertet?**

*Zielstrebigkeit:* Erhöhung der geistigen Konzentration; Kontrolle der Distanz und des Winkels zum Ziel; Krafteinsatz aus der Hüfte;

*Khiap:* Explosion der inneren Kraft;

*Geschwindigkeit:* spezielle Bewegungsfertigkeit;

**Welche Kriterien werden bei „Hanbon Kyorugi“ bewertet?**

*Geist: Blick:* geistige Konzentration

*Bewegung:* Genauigkeit in Angriff und Abwehr, Distanz

*Khiap:* Mobilisierung der Kraft, Signal zum Angriff und Verteidigung

*Kraft:* Richtiges Dosieren der Kraft

**Welche Kriterien werden bei „Hosinsul“ bewertet?**

Angriffs- und Verteidigungsstellung

*Bewegungslehre:* aus dem Stand ausweichen, Wendungen nach allen Seiten;

**Was bewirkt „Khiap“?**

Geistes- und Körperkraft mit der Technik auf einen Punkt zu vereinen

**Nenne die Damengewichtsklassen und ihre Einteilung!**

Nadelgewicht	- 47 kg
Fliegengewicht	- 51 kg
Bantamgewicht	- 55 kg
Federgewicht	- 59 kg
Leichtgewicht	- 63 kg
Weltergewicht	- 67 kg
Mittelgewicht	- 72 kg
Schwergewicht	+ 72 kg

**Nenne die Herrengewichtsklassen und ihre Einteilung!**

Nadelgewicht	- 54 kg
Fliegengewicht	- 58 kg
Bantamgewicht	- 62 kg
Federgewicht	- 67 kg
Leichtgewicht	- 72 kg
Weltergewicht	- 78 kg
Mittelgewicht	- 84 kg
Schwergewicht	+ 84 kg

**Nenne die olympischen Gewichtsklassen Damen und Herren und deren Einteilung!**

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

**Wie heißt der Präsident der WTF?**

Dr. Un Yong Kim

**Nenne die Symbole der Taeguk 1-8!**

il jang	Himmel / Licht
i jang	Frohsinn / Fröhlichkeit
sam jang	Feuer
sa jang	Donner
oh jang	Wind
yuk jang	Wasser
chil jang	Gipfel eines Berges
pal jang	Erde

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

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

*Mittelteil des Körpers:* Fäuste und Füße; Linie Schlüsselbein-Schulter bis zum Unterleib (Beckenbogen);

*Gesicht:* nur mit dem Fuß Vorderseite des Kopfes bis zum Schlüsselbein, eingeschlossen der Region der Ohren;

**Was bedeutet „Charyot Kyonge“?**

Achtung! Gruß (mit Verbeugung)

**Nenne die drei Fachausdrücke der Körperzonen, bzw. Ebenen!**

Arae, Momtong, Olgul;

**Fachausdrücke für. Block – Schlag oder Tritt – Stoß mit der Faust?**

Makki –Chagi – Jirugi;