

Theoriefragen zur Taekwondo-Prüfung – OSC Damme

(Stand: Oktober 2012)

- **Nenne die Dojang Regeln!** 9. Kup
 - Tradition:
 - Erscheine rechtzeitig vor dem Training
 - Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang
 - Verneige dich vor jeder Partnerübung
 - Halte den Dojang sauber
 - Vermeide Lachen und unnötiges Sprechen während des Trainings
 - Gehe leise zu Boden und lehne dich nicht mit dem Rücken an die Wand
 - Die Einnahme alkoholischer Getränke ist verboten
 - Rauchen ist im Dojang untersagt
 - Höflichkeit:
 - Behandle deinen Trainer und jeden Partner mit Respekt
 - Sei stets höflich und hilfsbereit
 - Benutze keine Kraftausdrücke und fluche nicht
 - Verlasse nicht den Dojang ohne Erlaubnis des Trainers
 - Halte Dich an die Anweisungen des Trainers
 - Kleidung und Aussehen:
 - Trage einen weißen und sauberen Dobok
 - Trage keine Schuhe (außer mit Erlaubnis des Trainers)
 - Trage keinen Schmuck (Uhren, Ketten, Ohrringe, ...)
 - Trage keine offenen Haare (Haarspange oder Gummi verwenden)
 - Achte auf einen korrekt gebundenen Gürtel
 - Achte auf Körperpflege, besonders die Finger- und Fußnägel müssen kurz sein, die Füße sauber

- **Was ist Tae Kwon Do?** 9. Kup
 - Koreanischer Weg zur Selbstverteidigung

- **Was heißt Tae Kwon Do?** 9. Kup
 - Tae: Springen, stoßen und schlagen mit den Füßen
 - Kwon: Faust- und Handtechniken
 - Do: Geistige Entwicklung

- **Woher kommt Tae Kwon Do?** 8. Kup
 - Südkorea

- **Wie heißt der Tae Kwon Do Anzug?** 8. Kup
 - Dobok

- **Wie heißt der Gürtel?** 8. Kup
 - Ty

- **Wie heißt die Trainingshalle?** 8. Kup
 - Dojang, Dojo

- **Warum verbeugen wir uns, wenn wir die Halle betreten?** 8. Kup
 - Wir begrüßen Trainer und Mitschüler und konzentrieren uns nur auf das Training

- **Nenne die zu erreichenden Ziele im Tae Kwon Do!** 8. Kup
 - Höflichkeit
 - Integrität
 - Durchhaltevermögen
 - Selbstdisziplin
 - Unbezwingbarkeit

- **Was sind Poomse?** 8. Kup
 - Bewegungsformen; Von altersher werden Hyongs und anschließend Poomse dazu benutzt, Techniken zu erlernen, sie zu Angriff und Abwehr miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden und dabei gleichzeitig Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen

- **Was ist das Kukkiwon?** 7. Kup
 - Zentrale des Weltverbandes WTF in Seoul, Korea

- **Wann ist Tae Kwon Do nach Deutschland gekommen und durch wen?** 7. Kup
 - Im Oktober 1965 durch General Choi Hong-Hi

- **Wie hießen die drei Königreiche um 600 n. Chr. in Korea?** 7. Kup
 - Koguryo, Silla und Baekje

- **Wie ist die Gliederung unserer Fachverbände?** 7. Kup
 - WTF → World Taekwon-Do Federation
 - ETU → Europäische Taekwon-Do Union
 - DTU → Deutsche Taekwon-Do Union
 - NTU → Niedersächsische Taekwon-Do Union
 - → Bezirksfachverbände
 - → Kreisfachverbände

- **Was bedeutet die koreanische Flagge?** 7. Kup
 - Die koreanische Flagge ist das rot-blaue Ying-Yang Zeichen, das bereits dem damaligen koreanischen Kaiserreich als Nationalzeichen diente. Umgeben ist das Zeichen von vier schräg gestellten Zeichen aus der Pakwaschrift, bedeutend für Himmel, Wasser, Feuer, Erde, gleich den vier Himmelsrichtungen

- **Nach welchem Wertungssystem wird gekämpft?** 6. Kup
 - Nach dem brasilianischen K.O. System

- **Was versteht man unter K.O.?** 6. Kup
 - Wenn ein Kämpfer durch einen regulären Treffer getroffen und kampfunfähig ist und der Kampfleiter in Sekundenintervallen bis zehn gezählt hat.

- **Welche Schutzbestimmungen gibt es bei K.O.?** 6. Kup
 - Wenn ein Kämpfer durch Auszählen oder nach Ablauf der Minutenfrist durch Trefferwirkung kampfunfähig ist, egal ob regulär oder regelwidrig, tritt eine Sperre, vom Arzt verordnet, vom Tag des K.O. für vier Wochen ein.

- **Wie groß ist die Kampffläche laut WTF?** 6. Kup
 - 12 x 12 m

- **Wie viele Gewichtsklassen gibt es im Seniorenbereich?** 6. Kup
 - 16 Gewichtsklassen (8 Herren- und Damenklassen)

- **Wie ist die reguläre Kampf- und Pausenzeit im Schüler-, Jugend- und Seniorenbereich?** 6. Kup
 - Schüler 3 x 1,5 Min. Kampfzeit 2 x 1 Min. Pause
 - Jugend 3 x 2 Min. Kampfzeit 2 x 1 Min. Pause
 - Senioren 3 x 3 Min. Kampfzeit 2 x 1 Min. Pause

- **Wie viele leichte Verfehlungen gibt es (1/2 Minuspunkt)?** 6. Kup
 - Fassen, Schieben, Klammern, Übertreten der Warnlinie, Kniestoß, Zukehren des Rückens, absichtliches Hinfallen, Simulieren, absichtlicher Angriff auf die Genitalien, Treten auf Bein oder Fuß, Schlagen mit der Faust ins Gesicht, Anzeigen von Treffern oder Punktabzügen, unsportliches Verhalten von Kämpfer oder Betreuer

- **Wie viele schwere Verfehlungen gibt es (1 Minuspunkt)?** 6. Kup
 - Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner, Angriff auf Rücken oder Hinterkopf, Schwerer Angriff mit der Hand zum Kopf, Kopf stoßen, Übertreten der Grenzlinie, Werfen des Gegners, Angriff nach dem Unterbrechungszeichen, Grobes unsportliches Verhalten von Kämpfer oder Betreuer

- **Kommando für Zeitstopp von einer Minute?** 5. Kup
 - Geshi (mit gestrecktem Zeigefinger)

- **Kommando für Runden- oder Kampfende?** 5. Kup
 - Guman

- **Kommando für Trennen?** 5. Kup
 - Kalyo

- **Kommando für Weiterkämpfen?** 5. Kup
 - Gesok

- **Kommando für Anfangen?** 5. Kup
 - Shiak

- **Kommando für Minuspunkt (1 Punkt)?** 5. Kup
 - Kamchong

- **Kommando für Verwarnung (1/2 Punkt)?** 5. Kup
 - Kyongo

- **Was ist Notwehr?** 5. Kup
 - Das Recht auf Notwehr ist im Strafgesetzbuch (StGB) gesetzlich verankert und lautet:
 - Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig
 - Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden

- **Was ist Notwehrüberschreitung?** 5. Kup
 - Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft
 - Grundsätzlich ist zu sagen: Der Angriff kann sich gegen Gesundheit, Leben, Besitz und Ehre von der eigenen oder einer anderen Person richten. Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein. Die Abwehr darf nur zum Ziel haben, den Gegner von seinem Angriff abzubringen oder ihn vor einem erneuten Angriff zu stoppen. Überschreitet man die Grenzen der Notwehr, so ist man zum Schadenersatz gegenüber dem Geschädigten verpflichtet.
 - Handelt der Verteidiger jedoch in Bestürzung, Furcht oder Schrecken, dann ist eine Übertretung nicht strafbar. Ferner ist es von Vorteil, wenn Sie für eine Notwehrhandlung Zeugen benennen können
 - Eine Notwehrsituation besteht, wenn der Angriff gerade beginnt oder sein Beginn unmittelbar bevorsteht.
 - Wer einen Angriff provoziert und in der nun vorhandenen Notwehrlage den Angreifer verletzt, handelt nicht in Notwehr.
 - Die Problematik der Notwehr soll nicht dazu führen, dass man nur aus Gründen einer etwaigen Bestrafung völlig auf eine Selbstverteidigung verzichtet. Wer grundlos angegriffen wird, das sich selbstverständlich verteidigen.