

FRAGENKATALOG

Kup-Prüfungen



**TAE KWON DO
ATTNANG-PUCHHEIM**

Fragenkatalog Kup-Prüfung

- **Nenne 5 wichtige Verhaltensregeln im Dojang (Trainingsraum).**
Dojang Regeln
 - Verbeugen, wenn man den Dojang betritt
 - Begrüßung des Trainers und der Höhergraduierten
 - Nach dem Ankleiden zum Training ist das Hinausgehen nicht mehr erlaubt
 - Im Training nichts essen oder trinken
 - Rauchen während und vor dem Training ist nicht erlaubt
 - Keinen Schmuck tragen
 - Keinen Kaugummi kauen
 - Reden, lachen, lärmern und andere störende Tätigkeiten während des Trainings sind zu unterlassen; auch die Zuschauer verhalten sich ruhig
 - Die Anweisungen des Trainers befolgen
 - Die gelernten Techniken nicht außerhalb des Trainings anwenden

- **Was bedeutet das Kommando CHARYOT KYONGRE?**
 - Achtung-Stellung (CHARYOT) mit anschließendem Begrüßen (KYONGRE)

- **Was heißt Taekwondo?**
 - **Tae:** Fuß, Fußtechnik
 - **Kwon:** Faust, Fausttechnik
 - **Do:** Weg, Entwicklung des Sportlers

- **Wie macht man richtig eine Faust?**
 - Fingerspitzen berühren die Handfläche. Daumen liegt außen über den Fingern.

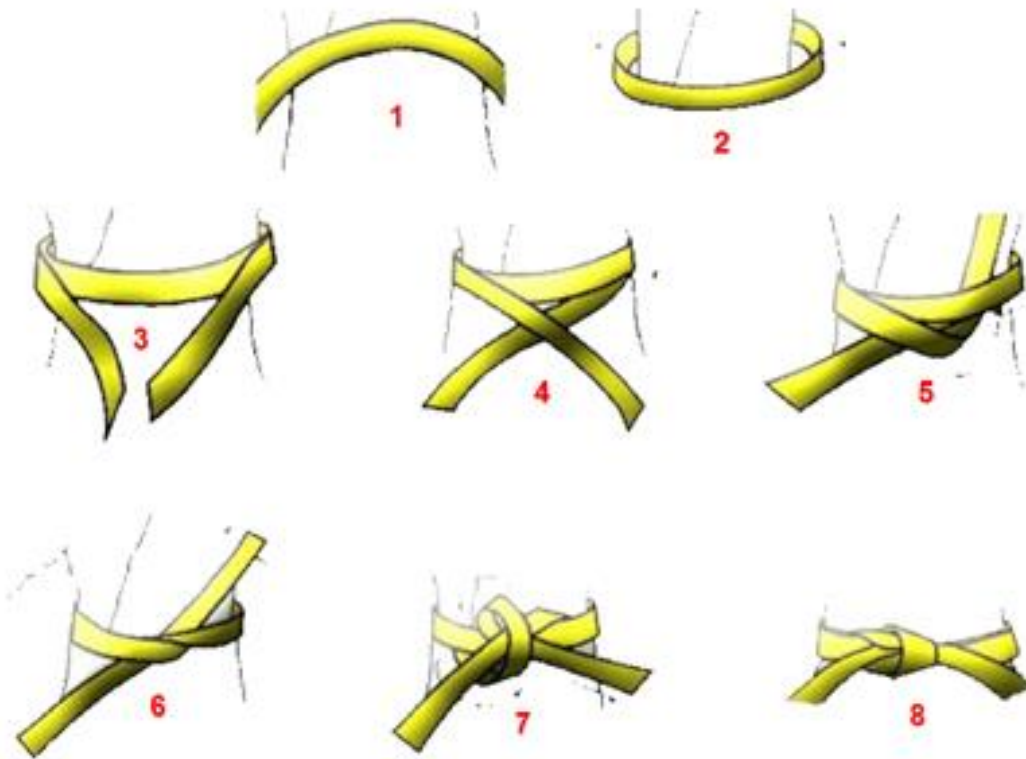
- **Woher kommt Taekwondo und wie lange gibt es TKD?**
 - Taekwondo stammt aus Korea und ist etwa 2000 Jahre alt.

- **Zähle in Koreanisch von 1 bis 5!**
 1. Hana
 2. Dul
 3. Set
 4. Net
 5. Dasot

- **Was bewirkt Taekwondo?**
 - Verbessert die körperliche Fitness
 - stärkt das Selbstvertrauen
 - lehrt Respekt und Fairness anderen gegenüber

- **Zähle in Koreanisch von 1 bis 10.**
 1. Hana
 2. Dul
 3. Set
 4. Net
 5. Dasot
 6. Yosot
 7. Ilgop
 8. Yodul
 9. Ahop
 10. Yol

- **Gürtel richtig binden**



- **Nenne die 3 Angriffsstufen im Taekwondo**

- arae: Unterleib (vom Nabel abwärts)
- momtong: Rumpf (Schlüsselbein bis Nabel)
- olgul: Gesicht (Schlüsselbein aufwärts)

- **Nenne die Taeguks auf Koreanisch (Ordnungszahlen)**

- TAEGUK-IL-JANG
- TAEGUK-IE-JANG
- TAEGUK-SAM-JANG
- TAEGUK-SA-JANG
- TAEGUK-OH-JANG
- TAEGUK-YUK-JANG
- TAEGUK-CHIL-JANG
- TAEGUK-PAL-JANG

- **Nach welchen Kriterien wird die Ausführung einer POOMSAE bewertet?**

- Technik
- Korrekter Ablauf
- Korrekte Technikausführung
- Exaktheit und Technikdetails
- Genauigkeit der Basisbewegung
- Balance
- Präsentation
- Geschwindigkeit und Kraft
- Koordination von Rhythmus, Tempo, Sanftheit und Kraft
- Ausdruck der Energie
- „KIHAP“

- **Was wird bei der Ausführung eines Bruchtests bewertet?**
 - Korrekte Technik
 - Ausführung des Bruchtests
 - Erfolg des Bruchtests
 - Präsentation

- **Woraus besteht die komplette Wettkampfkleidung?**
 - Kopfschutz
 - Zahnschutz
 - HOGU (Schutzweste)
 - Unterarmschutz
 - Handschutz
 - Tiefschutz
 - Schienbeinschutz
 - Ristschutz

- **Nenne die koreanischen Kommandos im Wettkampf und deren Bedeutung**
 - Charyot: Achtung
 - Kyongre: Begrüßung, Verbeugen
 - Hong: Rot
 - Hong song: Sieg Rot
 - Chong: Blau
 - Chong song: Sieg blau
 - Kal-yeo: Trennen
 - Keosok: Weiterkämpfen
 - Shigan: Stopp der Zeitnehmung
 - Kye-shi: Stopp der Zeitnehmung für max. 1 Minute
 - Guman: Ende
 - Gam Jeom: Minuspunkt

- **Nenne die erlaubten Techniken und Trefferzonen im WTF Taekwondo und die damit erzielten Punkte.**
 - *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 Schlüsselbein aufwärts
 - Erzielbare Punkte
 - 1 Punkt
 - Gültiger Faustschlag auf den Hogu
 - Für jedes GAM-JEOM das dem Gegner gegeben wird
 - 2 Punkte
 - Gültiger Kick auf den Hogu
 - 3 Punkte
 - Gültiger Kick zum Kopf
 - 4 Punkte
 - Gültiger Dreh-Kick auf den Hogu
 - 5 Punkte
 - Gültiger Dreh-Kick zum Kopf

- **Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit KYONG-GO (Verwarnung) geahndet werden.**
 - Es gibt in den aktuellen Regeln keine Verwarnungen mehr
 - Gelbe Karte: Starkes Fehlverhalten von Sportler/Coach: Sanktionen werden geprüft

- **Nenne die Organisationen in denen das olympische Taekwondo von der Vereins- bis zur Weltebene organisiert ist**
 - Verein
 - Landesverband: Oberösterreichischer Taekwondo Verband (OÖTDV) in Oberösterreich
 - Nationale Ebene
 - Nationaler Verband: Österreichischer Taekwondo Verband (ÖTDV) in Österreich
 - Österreichisches Olympisches Komitee
 - Kontinentalverband: World Taekwondo Europe (WTE) für Österreich
 - Internationale Ebene
 - World Taekwondo (WT)
 - Internationales Olympisches Komitee

- **Zähle die Vergehen auf, die im Wettkampf mit GAM-JEOM (*Minuspunkt*) geahndet werden.**
 - Verlassen der Wettkampffläche
 - Niederfallen
 - Vermeiden oder Verzögern des Kampfes
 - Greifen oder Stoßen des Gegners/der Gegnerin
 - Heben des Beines, um zu blocken, oder Tritt auf das gegnerische Bein, um einen Angriff zu verhindern, oder Bein oder Knie mehr als 3 Sekunden in der Luft heben/kicken, um einen potentiellen Angriff zu verhindern, oder der Kick zielt unterhalb der Taille
 - Kick unterhalb der Taille
 - Attacke nach "Kal-yeo"
 - Schlag auf den gegnerischen Kopf mit der Hand
 - Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie
 - Angriff des gefallenen Gegners/Gegnerin
 - Attacke des Hogus innerhalb einer Clinch Position mit der Fußkante oder Sohle, wenn das Knie nach aussen zeigt
 - Unsportlichkeit des Kämpfers oder des Coaches

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

- *Center-Referee*
 - Sorgt für Sicherheit
 - Holt den Arzt bei schweren Verletzungen eines Kämpfers
 - Überwacht und leitet den Kampf
 - Gibt Strafen (Verwarnungen)
 - Gibt **keine** Punkte
- *Cornerjudge*
 - Gibt Punkte
 - Fausttreffer und Zusatzpunkte für Drehtechniken
 - Kopf, wenn kein elektronischer Kopfschutz vorhanden
 - Gibt **keine** Strafen/Verwarnungen
- *Hauptkampfgericht*
 - Betreut das Wettkampfsystem und überwacht die Wettkampfzeit (Kalyeo/Kyesok)
 - Korrekte Aufnahme der Minuspunkte (Gam Jeom)
 - Ist für Videoreplay zuständig
 -

- **Wie heißen die Dan-Formen 1-4?**
 - KORYO
 - KUMGANG
 - TAEBAEK
 - PYONGWON

- **Wie kann ein Wettkampf entschieden werden?**
 - Sieg durch Referee stoppt Wettkampf (RSC → Win by Referee Stops Contest)
 - Sieg durch Punkte (PTF → Win by final score)
 - Sieg durch 20 Punkte Unterschied (PTG → Win by point gap)
 - Sieg durch Golden Point (GDP → Win by Golden Point)
 - Sieg durch Überlegenheit (SUP → Win by Superiority)
 - Sieg durch Aufgabe (WDR → Win by withdrawal)
 - Sieg durch Disqualifikation (DSQ → Win by disqualification)
 - Sieg durch 10 Minuspunkte (PUN → Win by referee's punitive declaration)
 - Sieg durch unsportliches Verhalten (DQB → Win by disqualification for unsportmanlike behavior)

- **Was symbolisiert die Form TAEGUK-IL-JANG, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?**

Bedeutung der Form

Das Symbol der ersten Übungsfigur steht für **Himmel und Licht**.

Über dem Himmel werden wir mit Sonnenschein und Regen versorgt, also den Grundstoffen dafür, dass alles wachsen und gedeihen kann. Damit symbolisiert diese Form den Anfang des Seins, die Schöpfung, und stellt so eine Parallele dar, zum Wissensstand des Taekwondoin.

TAEGUK-IL-JANG besteht ausschließlich aus Grundtechniken, so dass sie vom Anfänger leicht verstanden werden kann.

Aufteilung der Form

- 16 Bewegungen insgesamt
- 12 DONJAK
- 4 POOM

Stellungen	Handtechniken	Fußtechniken
<ul style="list-style-type: none"> ○ Moa-Sogi ○ Naranhi-Sogi ○ Ap-Sogi ○ Ap-Kubi 	<p><i>Blocktechniken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Arae-Makki ○ Momtong-An-Makki ○ Olgul-Makki <p><i>Fauststöße</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Momtong-Bandae-Jirugi ○ Momtong-Baro-Jirugi 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ap-Chagi

- **Was symbolisiert die Form TAEGUK-IE-JANG, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?**

Bedeutung der Form

Das schematische Diagramm der TAEGUK-IE-JANG symbolisiert **Fröhlichkeit und Frohsinn**.

Ein von Freude erfüllter Mensch verfügt über eine sehr starke gefestigte innere Kraft, die ihn nach außen hin ausgeglichen und ruhig erscheinen lässt.

Diese Bedeutung der Form spiegelt sich auch im Bewegungsablauf wieder, der kraftvoll aber ruhig ist.

Aufteilung der Form

- 18 Bewegungen insgesamt
- 13 DONJAK
- 5 POOM

Stellungen	Handtechniken	Fußtechniken
<ul style="list-style-type: none"> ○ Moa-Sogi ○ Naranhi-Sogi ○ Ap-Sogi ○ Ap-Kubi 	<p><i>Blocktechniken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Arae-Makki ○ Momtong-An-Makki ○ Olgul-Makki <p><i>Fauststöße</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Momtong-Bandae-Jirugi ○ Olgul-Bandae-Jirugi 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ap-Chagi

- **Was symbolisiert die Form TAEGUK-SAM-JANG, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?**

Bedeutung der Form

Das Diagramm der TAEGUK-SAM-JANG symbolisiert das **Feuer**.

Ein wichtiger Schritt in der Entwicklungsgeschichte des Menschen war es, das Feuer zu zähmen. So konnte er sich das Feuer als Wärme- und Lichtquelle zunutze machen. Der Anblick von Feuer weckt im Menschen aber auch eine Vielzahl an Emotionen wie Leidenschaft oder Furcht.

Der Bewegungsablauf dieser Form ist dementsprechend abwechslungsreich und soll diese verschiedenen Emotionen zum Ausdruck bringen.

Aufteilung der Form

- 20 Bewegungen insgesamt
- 12 DONJAK
- 8 POOM

Stellungen

- Moa-Sogi
- Naranhi-Sogi
- Ap-Sogi
- Ap-Kubi
- Dwit-Kubi

Handtechniken

Blocktechniken

- Arae-Makki
- Momtong-An-Makki
- Han-Sonnal-Momtong-Makki

Fauststöße

- Momtong-Dubon-Jirugi
- Momtong-Baro-Jirugi

Fußtechniken

- Ap-Chagi

- **Was symbolisiert die Form TAEGUK-SA-JANG, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?**

Bedeutung der Form

Das Diagramm der vierten Taeguk symbolisiert den **Donner** und den **Blitz**.

Donner und Blitz können den Menschen Furcht einflößen weil ungeheure Kraft und Macht bedeutet. Daher besteht diese Form aus kraftvollen und zielstrebigem Bewegungen, welche Ruhe und Mut gegenüber dieser Gefahr ausdrücken sollen.

Aufteilung der Form

- 18 Bewegungen insgesamt
- 10 DONJAK
- 8 POOM

Stellungen

- Moa-Sogi
- Naranhi-Sogi
- Ap-Sogi
- Ap-Kubi
- Dwit-Kubi

Handtechniken

Blocktechniken

- Arae-Makki
- Momtong-An-Makki
- Momtong-Bakkat-Makki
- Olgul-Makki
- Sonnal-Momtong-Makki

Fauststöße

- Momtong-Bandae-Jirugi
- Momtong-Baro-Jirugi
- Momtong-Dubon-Jirugi

Schläge

- Sonkut-Sewo-Chirugi
- Jebipum-Mok-Chigi
- Dungjumok-Olgul-Ape-Chigi

Fußtechniken

- Ap-Chagi
- Yop-Chagi

- **Was symbolisiert die Form TAEGUK-OH-JANG, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?**

Bedeutung der Form

Das Diagramm der TAEGUK-OH-JANG steht unter dem Symbol des **Windes**.

Der Wind ist in seiner Bedeutung zwiespältig: einerseits kann durch Stürme verderben drohen, andererseits ist er lebensnotwendig, da er die Samen verteilt. Der Wind symbolisiert sowohl die Kraft der Zerstörung, als auch die, des Aufbaus.

Die Bewegungen der Form geben beide Seiten des Windes wieder und verlaufen daher teils ruhig, teils stark und stürmisch.

Aufteilung der Form

- 20 Bewegungen insgesamt
- 10 DONJAK
- 10 POOM

Stellungen

- Moa-Sogi
- Naranhi-Sogi
- Ap-Sogi
- Ap-Kubi
- Oen-Sogi
- Orun-Sogi
- Dwit-Kubi
- Dwit-Koa-Sogi

Handtechniken

Blocktechniken

- Arae-Makki
- Momtong-An-Makki
- Han-Sonnal-Momtong-Makki
- Olgul-Makki

Schläge

- Mejumok-Naeryo-Chigi
- Dungjumok-Olgul-Ape-Chigi
- Palgup-Momtong-Chigi
- Mejumok-Bakkat-Chigi
- Palgup-Momtong-Pyojok-Chigi

Fußtechniken

- Ap-Chagi
- Yop-Chagi

- **Was symbolisiert die Form TAEGUK-YUK-JANG, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?**

Bedeutung der Form

Das Symbol des **Wassers** steht für TAEGUK-YUK-CHANG.

Dementsprechend fließend gehen die Bewegungen in den einzelnen Abschnitten ineinander über. Die Abschnitte selbst werden durch Fußtritte miteinander verbunden.

Diese Form soll aufzeigen, dass man Mühsal überwinden kann, wenn man mit Selbstvertrauen beständig vorwärts geht.

Aufteilung der Form

- 18 Bewegungen insgesamt
- 9 DONJAK
- 9 POOM

Stellungen

- Moa-Sogi
- Naranhi-Sogi
- Ap-Kubi
- Dwit-Kubi

Handtechniken

Blocktechniken

- Arae-Makki
- Momtong-Bakkat-Makki
- Han-Sonnal-Bituro-Makki
- Olgul-Bakkat-Makki
- Arae-Hechyo-Makki
- Sonnal-Momtong-Makki
- Batangson-Momtong-Makki

Fauststöße

- Momtong-Baro-Jirugi

Fußtechniken

- Ap-Chagi
- Dollyo-Chagi

- **Was symbolisiert die Form TAEGUK-CHIL-JANG, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?**

Bedeutung der Form

Das Diagramm von TAEGUK-CHIL-JANG steht für den Gipfel eines Berges, oder den **Berg** allgemein. Ein Berg hat eine immens hohe Stabilität und der Mensch kann seine Festigkeit nur dadurch erringen, dass er in stetigem Wechsel fortschreitet und anhält, je nachdem was im einzelnen Augenblick notwendig erscheint.

Aufteilung der Form

- 21 Bewegungen insgesamt
- 13 DONJAK
- 8 POOM

Stellungen

- Moa-sogi
- Naranhi-sogi
- Bom-Sogi
- Dwit-Kubi
- Ap-Kubi
- Dwit-Koa-Sogi
- Ap-Sogi
- Juchum-Sogi

Handtechniken

Blocktechniken

- Batangson-Momtong-An-Makki
- Momtong-Bakkat-Makki
- Sonnal-Arae-Makki
- Goduro-Batangson-Momtong-An-Makki
- Bo-Jumok
- Dubon-Gawi-Makki
- Momtong-Hechyo-Makki
- Otgoro-Arae-Makki
- Han-Sonnal-Momtong-Yop-Makki

Fauststöße

- Momtong-Jechyo-Jirugi
- Momtong-Yop-jirugi

Schläge

- Goduro-Dungjumok-Olgul-Ape-Chigi
- Dungjumok-Olgul-Bakkat-Chigi
- Palgup-Pyojok-Chigi

Fußtechniken

- Ap-Chagi
- Murup-Chigi

- **Was symbolisiert die Form TAEGUK-PAL-JANG, aus wie vielen DONJAK und POOM besteht sie?**

Bedeutung der Form

Das schematische Diagramm der TAEGUK-PAL-JANG steht für **Erde**, was die Grundsubstanz allen Seins darstellt. Sie bietet einen Platz zum gedeihen und versorgt die Natur mit Nährstoffen und Energie.

TAEGUK-PAL-JANG ist die letzte Form des Schülers bevor er den ersten Meistergrad anstrebt. Daher werden in ihr noch einmal alle grundlegenden Techniken wiederholt, aufgefrischt und verbessert – ihnen wird also der letzte Schliff verpasst.

Aufteilung der Form

- 20 Bewegungen insgesamt
- 14 DONJAK
- 6 POOM

Stellungen

- Moa-Sogi
- Naranhi-Sogi
- Dwit-Kubi
- Ap-Kubi
- Bom-Sogi
- Ap-Koa-Sogi

Handtechniken

Blocktechniken

- Goduro-Momtong-Bakkat-Makki
- Momtong-An-Makki
- Oesantul-Makki
- Sonnal-Momtong-Makki
- Batangson-Momtong-Makki
- Goduro-Arae-Makki
- Han-Sonnal-Momtong-Makki

Fauststöße

- Momtong-Baro-Jirugi
- Momtong-Dubon-Jirugi
- Momtong-Bandae-Jirugi
- Jumok-Danggyon-Tok-Jirugi

Schläge

- Palgup-Olgul-Dollyo-Chigi
- Dungjumok-Olgul-Ape-Chigi

Fußtechniken

- Dubal-Dangsong-Ap-Chagi
- Ap-chagi
- Tymio-Ap-Chagi