



# **TAEKWONDO**

**Sportverein TAEKWONDO Amstetten**  
Großmeister SHIN BONG HEE-System



## **2. BLAU-GÜRTEL**

## **5. Kup**

---

### **Grundtechniken**

- Han-sonnal – Momtong-makki mit einer Handkante in die Mitte blocken
- Han-sonnal – Mok-chigi mit einer Handkante zum Hals schlagen

### **Kombinations-Fußtechniken**

- Momtong Dollyo-chagi – Olgul Dollyo-chagi
- Momtong Dollyo-chagi – Olgul Naeryo-chagi
- Momtong Dollyo-chagi – Mom-dollyo-chagi
- 4 x Bandal-chagi: Mischform zwischen Ap- und Dollyo-chagi

### **Freikampf ohne Kontakt**

#### **Poomse**

- Taeguk sam jang Taeguk Nummer 3

#### **Selbstverteidigung**

- Nummer 1 bis 6

#### **Einschrittkampf:**

- Hanbon-Kyorugi Nummer 1 bis 3

#### **Waffentechnik:**

- Nunzaku - Grundpoomse Nummer 1

#### **Prüfungsfragen:**

- Han-sonal: eine Handkante
- Son: Hand
- Han: ein, eine, eins
- Sonnal: Handkante (Kleinfinger Seite)
- Mok: Hals

#### **Verhaltensregeln**



# TAEKWONDO

**Sportverein TAEKWONDO Amstetten**  
Großmeister SHIN BONG HEE-System



## Regeln für WTF-Kyorugy Wettkampf

### **Punktewertung:**

- **Erlaubte Trefferfläche:**
  1. Körper: Die blaue oder rote Fläche der Schutzweste
  2. Kopf: gesamte Fläche oberhalb des Schlüsselbeines (z.B. Gesicht inkl. beider Ohren und Hinterkopf)
  
- **Erlaubte Techniken:**
  1. Fausttechniken: Angriffstechnik durch Stoß mit geballter Faust (Ellbogen gestreckt)
  2. Fußtechniken: Alle Techniken, die mit den Fuß unterhalb des Knöchels ausgeführt werden
  
- **Einen Punkt:** erfolgreicher, gültiger Angriff auf den Hogu
- **Zwei Punkte:** erfolgreicher, gültiger Angriff durch einen Drehkick auf den Hogu
  
- **Drei Punkte:** erfolgreicher Angriff auf den Kopf
- **Vier Punkte:** erfolgreicher, gültiger Angriff durch einen Drehkick auf den Kopf

### **Regelverstöße:**

- **Kyong-go (Verwarnung):**
  1. Übertreten der Wettkampffläche
  2. Kampf vermeiden oder verzögern
  3. Niederfallen
  4. Ziehen, halten oder Gegner stoßen
  5. Unter der Taille angreifen
  6. Mit dem Kopf oder dem Knie stoßen
  7. Gegner mit der Hand schlagen
  8. Unangemessene Äußerung oder Benehmen seitens des Wettkämpfers oder Trainers
  9. Aktiver Knieblock
  
- **Gam-jeom (Minuspunkt):**
  1. Angriff nach Kal-yeo
  2. Angriff auf einen gefallenen Gegner
  3. Gegner werfen
  4. Absichtliches attackieren des gegnerischen Gesichts mit der Hand
  5. Coach oder Wettkämpfer unterbricht den Kampf
  6. Extreme, unangemessene Äußerungen oder Fehlverhalten des Wettkämpfers oder Trainers
  7. Vorsätzliche Manipulation