



# TAEKWONDO

Sportverein TAEKWONDO Amstetten  
Großmeister SHIN BONG HEE-System



## 1. BLAU-GÜRTEL

## 6. Kup

### Grundtechniken

- Dollyo-chagi – Dwit-chagi und Richtungswechsel
- Dollyo-chagi – Mom-dollyo-chagi und Richtungswechsel

### Fußtechniken

- Huryo-chagi: Peitschentritt
- Mom-dollyo-chagi 360° Drehung mit Rückwärtsdrehschlag
- Dolgae-chagi Sprung mit Drehung Dollyo-chagi

### Poomse

- Taeguk i jang Taeguk Nummer 2

### Selbstverteidigung

- Nummer 1 bis 6

### Einschrittkampf:

- Hanbon-Kyorugi 1-2 Nummer 1-2

### Wettkampf nach WTF Regeln!

#### Richtige Wettkampfausrüstung:

1. **Dobok:** Wettkämpfer müssen den von der WTF vorgeschriebenen weißen Dobok tragen, der sauber und ordnungsgemäß angezogen sein muss.
2. **Schutzausrüstung:** Verpflichtend sind Faust-, Zahn-, Kopf-, Schienbein-, Unterarm- und Tiefschutz sowie Schutzweste.

#### Richtige Vorbereitung:

Die Finger- und Zehennägel müssen kurz geschnitten sein. Es darf keinerlei Schmuck sowie keine Brille getragen werden.

### Wettkampfkommmandos:

- Charyot: Achtungstellung
- Kongle: Begrüßung
- Hong/Chong Rot/Blau
- Kong-go/Gam-jeom Verwarnung/ Minuspunkt
- Shigan Zeitunterbrechung
- Guman/Kalyo Ende der Runde(Kampf)/ Kampfunterbrechung
- Junbi: Die Wettkämpfer nehmen mit einem Kihap die Kampfstellung ein und zeigen damit ihre Bereitschaft für den Kampf an
- Sijak: Beginn des Wettkampfes
- Kye sok Weiter Kämpfen

### Prüfungsfragen:

- WTF World Taekwondo Federation: Der Welt-Taekwondo-Verband koordiniert die Taekwondo-Aktivitäten außerhalb Koreas und ist die einzige offizielle Organisation, die von der koreanischen Regierung international anerkannt ist (Gegründet am 28. Mai 1973).
- Zählen bis 10: Hanna, Dul, Set, Net, Dasot, Yosot, Ilgob, Yodul, Ahob, Yol