



Blockübungen

- Arae Makki –Ab Sogi Tiefblock kleine Vorwärtsstellung
- Olgul Makki –Ab Sogi Stirnblock kleine Vorwärtsstellung
- Momtong- An Makki - Ab Sogi Block von außen nach innen
- Montong Chirugi- Ab Gubi Sogi gerader Fauststoß – tiefeVorwärtsstoß
- Sonnal Yop Chikki- Handkantenschlag seitwärts , Stellung Chuchum Sogi
- Sonnal Makki Dwit Gubi- Handkantenparadenblock in L-Stellung
- Sonnal An Makki, Ab Sogi und Ab Gubi- Handkantenblock v.a.n.i.
- Hansonnal Makki Dwit Gubi - Handkantenblock einfach
- *Erweiterung*
- Momtong Pyonsonkut Chirugi – Fingerspitzenstoß zur Mitte
- Jebipum-sonnal-mokchikki- Handkantenabwehr mit gleichzeitigem Handkantenschlag zum Kopf

Poomsae

- Taeguek Sa- Jang 4 Form

Stepping

- Kampfstellung
- Ein -Step vor Ein -Step zurück
- Auslage wechseln
- Ein- Step vor Ein- Step zurück
- X-Step (Goa-Sogi) Kreuzstellung
- Seitwärtsstep links
- Seitwärtsstep rechts
- Anfangsstellung
- Zwei Steps nach vorne, zwei Steps wieder zurück und Auslagenwechsel
- Zwei Steps nach vorne, zwei Steps wieder zurück
- Mit dem hinteren Bein (links) einen Schritt nach vorne, einen Step zurück
- Mit dem hinteren Bein (rechts) einen Schritt nach vorne, einen Step zurück
- Step vor Step zurück, hinten herum (links)drehen und gleich mit rechts weiter drehen
- Rechts hinten herum zurück drehen und mit links weiterdrehen
- Links Step vor zurück das hintere Bein vorne herum vorbringen und mit rechts weiter drehen
- Rechts vorne herum zurück drehen und mit links in die Ausgangsstellung zurück drehen
- Drei Steps vor und drei Steps zurück
- *Erweiterung*
- Auslagenwechsel mit Blockarm

Partnerübungen

- Abwechselnd Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi
- Prätzenübungen: Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi
- Cut Paltung
- Doppelpaltung
- Cut Paltung- Doppelpaltung
- 1x1 nachzeitig und gleichzeitig
- 2x2 Kombinationen mit vorgegebenen Techniken
- Vorgegebene Prätzenübungen



- Freikampf
- **Erweiterung**
- Täuschen
- Stepping
- Sprungtechniken

Ilbo Taerjon:

- *Wettkampforientiert :mit Weste*
- **Angriff** mit der Fußtechnik Paltung auf die geschlossene Seite
- Konter 1.) Step beidseitig zurück und Paltung
- Konter 2.) Step beidseitig zurück und Dollyo Chagi
- Konter 3.) Seitwärts ausweichen und Doppelpaltung
- **Angriff** mit der Fußtechnik Paltung auf die offene Seite
- Konter 1.) Step beidseitig zurück und Paltung auf die geschlossenen Seite
- Konter 2.) Step beidseitig zurück und Doppelpaltung
- Konter 3.) Step seitwärts und Dollyo Chagi
- Konter 4.) Direkter Dyt-Chagi
- Konter 5.) Direkter Pandaedollyo Chagi
- **Angriff:** Dolyo Chagi zum Kopf über die offene Seite
- Konter: Auslagenwechsel und Paltung Chagi drunter legen
- **Angriff:** Naeryo Chagi
- Konter: Ausweichen Pandae Dolyo Chagi
- **Angriff:** Dolyo Chagi zum Kopf über die geschlossene Seite
- Konter: Ausweichen und Dolyo Chagi zum Kopf
- **Angriff:** Drehpaltung über die geschlossene Seite
- Konter: Step zurück und Paltung kontern
- **Erweiterung**
- *Wettkampforientiert: Mit Weste*
- Vier Angriffe frei
- Konter: Vier direkte und indirekte
- *Formenorientiert:*
- **Angriff:** Momtong- Chirugi (Fauststoß gerade)
- Konter 1.) Momtong- An Makki- Chuchum Sogi, Momtong- Chirugi und Olgul Chirugi (seitlich ausweichen (rechts), leicht gebeugte Stellung, Block mit dem äußeren Unterarm v. a. n. i., Faust Mittelstufe, Faust obere Stufe)
- Konter 2.) Dasselbe zur anderen (linken) Seite
- Konter 3.) Step zurück, Dwit Gubi(Rückwärtsstellung, L-Stellung), Kampfhaltung, Momtong- Ap Chagi, Montong und Olgul Chirugi
- **Angriff:** Momtong- Chirugi
- Konter 1.) seitlich ausweichen (rechts), Dwit Gubi und Kampfhaltung, Momtong- Yop Chagi, Chuchum Sogi und Sonnal Yop Chikki- (Seitwärtskick zur Mitte und Handkantenschlag zur oberen Stufe, seitliche Stellung)
- Konter 2.) nach hinten ausweichen, Dwit Gubi mit Kampfhaltung, Naeryo Chagi über den Arm hinweg, absetzen Ab Gubi Olgul Chirugi (Faust zum Kopf)
- Konter 3.) seitlich ausweichen (links) und Momtong-Pakkat Makki, Dollyo Chagi zur Mitte und Ab Gubi Sogi, Olgul Sonnal Yop Chikki- (Block von innen nach außen, rechts Halbkreisfußstoß zur Mitte, Vorwärtsstellung und Handkantenschlag zur oberen Stufe)



- **Angriff Momtong Chirugi**
- **Konter 1.)** rechts einen entgegen gehen im Chuchum Sogi, An Makki, umsetzen, Ab Gubi Sonnal Chikki (gestreckter Handkantenschlag v. i. n. a.) umsetzen in Chuchum Sogi (tiefe Seitwärtsstellung) und Olgul Palkup Chikki (gerader Ellbogenstoß zum Kopf)
- **Konter 2.)** Dwit Gubi und Hansonnal Makki (Handkantenblock mit einer Hand), Ab Gubi Momtong Palkup Chikki (Ellbogenstoß zur Mitte v. a. n. i.) und vorderes Bein zurück ziehen in Ab Sogi (kurzer Stand) und Momtong Paro Chirugi (doppelter Fauststoß)
- **Konter 3.)** nach links ausweichen Dwit Gubi und Sonnal Makki (Handkantenparadeblock), Naeryo mit dem vorderen Bein, Ab Gubi und einen Sonnal An Chikki (gestreckter Handkantenschlag v. a. n. i.)
- **Erweiterung**
- **Angriff Momtong Chirugi**
- **Konter 1.)** Twio Ab Chagi und Sonnal Makki im Dwit Gubi
- **Konter 2.)** Dwit Gubi, Kampfhaltung und Twio Yop Chagi
- **Konter 3.)** Momtong An Makki und Twio Dyt Chagi
- **Konter 4.)** Dwit Gubi, Sonnal Makki, mit links Naeryo Chagi, weiterdrehen und Twio Pandae Dolyo Chagi

Selbstverteidigung

- Ausweichen gegen Handangriffe
- **Angriff: Handgelenk rechts fassen:**
- **Konter:** Handgelenk drehen, Handgelenk des Partners wegstoßen
- **Angriff: Handgelenk links fassen:**
- **Konter:** Handgelenk nach innen drehen und Hand des Partners wegstoßen
- **Angriff:**
- **Konter:** Vorzeitig die Bewegung des Partners erkennen und ausweichen und Hand wegstoßen
- **Angriff: Fassen beider Handgelenke:**
- **Konter:** gegen das Schienbein treten, gleichzeitiges Herausdrehen der Hände nach innen und Partner wegstoßen
- **Angriff: Diagonales Fassen eines Handgelenks**
- **Konter:** Handgelenk des Partners von oben fassen, v. i. n. a. drehen, Schritt zurück gehen und Partner durch Hebelwirkung kontrollieren
- **Angriff: Fassen am Revers mit der rechten Hand:**
- **Konter:** mit dem linken Fuß gegen das Schienbein treten, mit der rechten Hand an das Handgelenk fassen, drehen und einen Armstreckhebel anbringen
- **Angriff: Fassen der Schultern mit gestreckten Armen**
- **Konter:** Tritt gegen das Schienbein und gleichzeitiges Fassen des rechten Handgelenks mit rechts, drehen der Hand und mit links einen Schritt vor und an den Partner einen gestreckten Hebel anbringen
- **Angriff: Fassen der Schulter mit einer Hand (rechts wie links)**
- **Konter:** gegen das Schienbein treten, mit rechts den rechten Arm des Partners fassen, Arm drehen und Fußwurf (beim Fallen Partner festhalten)
- **Angriff: Fassen am Rever mit beiden Händen:**
- **Konter:** links gegen das Schienbein, den linken des Partner lösen und festhalten, mit der Hand Revere des Partners festhalten, dann mit dem rechten Fußwurf anbringen (Partner festhalten)
- **Angriff: Fassen der Haare mit rechts**
- **Konter:** mit rechts auf die Hand des Partners drücken, tritt gegen das Schienbein und ein Hebel anbringen
- **Angriffe von hinten**
- **Angriff: Fassen der Schulter gleichseitig und diagonal**
- **Konter:** Über die Schulter rüberschauen und Armhebel anbringen



- **Angriff: von hinten fassen**
- **Konter: auf den Fuß treten und Knöchelschlag auf Hand des Partners, Fuß nach rechts setzen und mit links Ellbogenschlag und Knöchelschlag zum Gesicht**
- **Angriff: Haare ziehen**
- **Konter: mit dem linken Arm die Handfläche des Gegners festhalten, nach links unter den Arm hinter den Partner gehen und Arm auf den Rücken drehen**
- **Angriff: Schwitzkasten von der Seite**
- **Konter: Ellbogen zum Bauch, Chuchum Sogi, gestreckter Handkartenschlag mit anschließendem Wurf**
- **Erweiterung**
- **Angriff: Würgen mit beiden Händen**
- **Konter1): Schultern hochziehen, Handballenschlag zu den Ohren, fassen, Kniestoß in den Unterleib und wegstoßen**
- **Konter2): Mit der linken Hand die Hand des Partners festhalten und mit dem rechten Handballen gleichzeitig unter das Kinn schlagen, Rückwärtsstellung, hebeln und Partner zu Boden bringen**
- **Angriff: Würgen mit beiden Händen von hinten (lange Distanz)**
- **Konter: Schultern hochziehen, linken Arm über beide Arme bringen, mit Hebel den Partner kontrollieren und Ellbogenschlag**
- **Angriff: Würgen mit beiden Händen von hinten (Nahdistanz)**
- **Konter: Schultern hochziehen, links auf den Fuß treten, die Hüfte nach links drehen, gleichzeitig Ellbogenschlag zum Solar Plexus und Knöchelschlag zum Unterleib, drunter hertauchen, Polizeihebel**

Bruchtest

- Auswahl:
- Ab Chagi
- Naeryo Chagi
- Sonnal Pakkat Chikki

Theorie

- Auf koreanisch bis zehn zählen
- Wie heißt unser Trainingsraum?
- Verhaltensregeln im Dojang?
- Wie heißt unser Trainingsanzug und unser Gürtel?
- Wie viele Kup- Grade gibt es?
- Wie heißt unser Lehrer?
- Auf koreanisch bis fünf zählen
- Was bedeutet Taekwondo?
- Aus welchem Land kommt Taekwondo?
- Warum betreibst du Taekwondo
- Notwehrparagraph
- Wettkampfausrüstung
- Wie groß ist die Kampffläche?
- Wie viele Personen benötige ich für ein Kampfgericht?
- Wie viele deutsche Weltmeister gab es?
- Wie viele Dan- Grade gibt es
- Vorzeigen der bereits bekannten Fußtechniken
- Erklärung der koreanischen Begriffe für Block- und Fußtechniken
- **Erweiterung**
- Kommandos für den Wettkampf

TKD Center Iserlohn e.V.
- Geschäftsstelle -
Brausestr. 1
58636 Iserlohn

Fon: 02378 - 867757
Mobil: 0172 - 4418761
0160 - 91912119

eMail: info@tkd-center-iserlohn.de
Web: www.tkd-center-iserlohn.de



- **Theorie aus dem Wettkampfbereich**