



## Anforderungen für die blaue Spitze (5. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 6. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)



### Überprüfung

3. Poomsae: Taeguk sam-jang

### Formen (Poomsae)

4. Taeguk sa-jang „Donner“

### Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 4. Siehe Anforderungen an den Grüngurt

5. Angriff: (RV) Ap-gubi, Olgul-banda-jirugi.

Abwehr: (RH) Ap-gubi, Jebipum-sonnal-mokchigi,

Konter: Dung-jumok-ape-chigi ohne Stellungswechsel (rechts)

### Steppschule (auf Weste)

1. Geschlossen // Direkter Konter-Paltung // Gegner geht Schritt vor, Verteidiger kickt mit hinterem Fuß zur offenen Seite // Zurückgleiten
2. Offen // Direkter Konter-Dwit-Chagi // Gegner geht Schritt vor, Verteidiger kickt Dwit-Chagi mit hinterem Fuß zur offenen Seite // Zurückgleiten
3. Geschlossen // Indirekter Konter-Paltung // Gegner tritt mit hinterem Fuß Paltung, Verteidiger steppt zurück (Ausweichen) und kickt mit hinterem Fuß Paltung zur offenen Seite // „Zumachen“
4. Geschlossen // Kombi Cut-Paltung–Paltung // Cut-Paltung mit vorderem Fuß, dann Paltung mit hinterem Fuß in offene Seite // „Zumachen“

### Pratzen Techniken

- Palkup-chigi in Ap-gubi
- Me-jumok-naero-chigi in Wen-sogi & Oreon-sogi
- Düt-chagi aus Dwit-gubi
- Yop-chagi aus Dwit-gubi

### Selbstverteidigung

SV gegen Klammern von vorne, von hinten und von der Seite

SV gegen Revers fassen mit einer- und beiden Händen

SV gegen Haare fassen von vorne und von hinten

### Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)  
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers

Steppschule & Pratzen Techniken



## Basiswissen

### Bedeutung des Kihap – der Kampfschrei

Eine in den Kampfkünsten entwickelte Atemtechnik ist der "Kampfschrei". Das koreanische Wort Kihap setzt sich aus zwei Begriffen zusammen: Ki= Geistes- u. Körperkraft; Hap= auf einen Punkt konzentrieren.

Der Kihap dient der Konzentration aller geistiger und körperlicher Kraft auf einen Punkt. Beim Kampfschrei ist es besonders wichtig, dass dieser aus dem Bauchraum kommt. Anfänger neigen häufig dazu den Schrei aus den Stimmbändern erfolgen zu lassen. Dies ist auf Dauer ungünstig für die Stimmbänder und hat vor allem kaum eine Wirkung.

Jeder Kihap hört sich anders an. Die Lautgebung des Kihap ist nicht vorgeschrieben und individuell verschieden. Man ruft aber nicht das Wort „Kihap“!

- Bei Partnerübungen wird der Kihap meistens zu Anfang und am Ende einer Übung gemacht, um dem Trainingspartner Anfang und Ende der Übung zu signalisieren, sowie diesen zu Motivieren.
- Beim Kampf und der Selbstverteidigung soll der Kihap den Gegner erschrecken / ablenken, um in den Sekundenbruchteilen des Erschreckens einen gezielten Angriff anbringen zu können.
- Bei einem Bruchtest dient der Kihap der Konzentration aller geistigen und körperlichen Kraft auf einen Punkt. Man kann seine Energien (Ki) mit einem sehr kräftigen Kihap "I-YA" sammeln.

Ein gut ausgeführter Kihap kann folgende Wirkungen haben:

- Besiegen der eigenen Angst.
- Verstärkung der eigenen Technik.
- Erschrecken eines potenziellen Gegners.
- Man ist selbst weniger verletzlich.

Während man Ausatmet, also auch und besonders bei einem Kihap, ist durch die Anspannung der Muskulatur die Wirkung eines Treffers, den man erhält, weniger stark als beim Einatmen. Gleiches gilt natürlich auch für die Fallschule, das heißt, durch einen Kihap kann man bei einem Sturz eine zusätzliche Schutzwirkung erzielen. Natürlich kann ein Kihap keine Knochenbrüche beim Sturz verhindern, verhindert aber zumindest das Wegbleiben der Luft.



## Notwehrparagraf

(<http://budo-schule-wiesbaden.de/infos-fuer-mitglieder/taekwondo/notwehrparagraf/>, Stand 09.03.2019)

Im Folgenden handelt es sich um eine Zusammenfassung des Notwehrparagrafen (§§ 32 ff. StGB).

### Was ist Notwehr?

Grundsätzlich ist es nicht erlaubt, andere Menschen zu beleidigen oder zu schlagen. Wenn man jedoch von einem Anderen angegriffen wird, darf man sich verteidigen. Diese Verteidigung bezeichnet man als Notwehr und ist nicht verboten.

### Was muss dabei beachtet werden?

Man darf sich nur gegen einen ungesetzlichen Angriff verteidigen. Wenn zum Beispiel ein Einbrecher von einem Polizisten festgehalten wird, darf er sich nicht gegen diesen Angriff zur Wehr setzen. Außerdem muss die Verteidigung direkt erfolgen. Man darf also nicht beispielsweise eine Woche nach einem Angriff dem Übeltäter auflauern, um sich zu rächen.

### Welche Angriffe können mit Notwehr beantwortet werden?

Mit Notwehr können Angriffe auf die Gesundheit, das Eigentum und die Ehre beantwortet werden. Man darf sich also zum Beispiel verteidigen, wenn man geschlagen wird, das Fahrrad beschädigt oder gestohlen wird oder man von jemandem beleidigt wird.

### Wie darf ich mich verteidigen?

Grundsätzlich gilt, dass die Verteidigung etwa genauso stark sein darf wie der Angriff. Wird man beleidigt, darf man den Angreifer ebenfalls beleidigen. Sollte jedoch der Angreifer eindeutig, zum Beispiel durch einen Messerangriff, das Leben bedrohen, darf man sich sehr stark verteidigen, selbst wenn diese Verteidigung das Leben des Angreifers in Gefahr bringen sollte. Das Ziel darf natürlich nicht sein, den Angreifer zu töten. Man darf aber zu den erforderlichen Mitteln greifen, um die eigene Gesundheit und das eigene Leben zu schützen.

### Wann darf man über die Grenzen der Notwehr hinausgehen?

Grundsätzlich ist es verboten, einen Angriff übermäßig stark abzuwehren. Man darf sich nur im erforderlichen Maße verteidigen. Sollte man jedoch in Furcht, Schrecken oder Bestürzung handeln, ist eine zu starke Verteidigung nicht strafbar. Wenn man zum Beispiel nachts in einem Park von einem Freund im Spaß von hinten angesprungen wird und man ihm im Schrecken mit einem Schlag die Nase bricht, könnte dies nicht strafbar sein, obwohl man natürlich über die Grenzen der Notwehr weit hinausging. Unter Umständen muss man jedoch vor Gericht beweisen, dass man wirklich in Furcht, Schrecken oder Bestürzung gehandelt hat. Es ist also Vorsicht geboten, damit man sich nicht selbst strafbar macht. Außerdem hat man die moralische Verantwortung, das Können, das man sich im Training aneignet, verantwortungsvoll einzusetzen. Ein Schlag oder Tritt ist schnell ausgeführt, aber die Verletzungen können noch lange wirken. Später muss man sich dann selbst fragen, ob es wirklich nötig war, den Anderen ernsthaft zu verletzen und mit dieser Schuld leben.

Eine chinesische Weisheit sollte man daher nie vergessen:

„Ein Augenblick der Geduld kann vor großem Unheil bewahren, ein Augenblick der Ungeduld ein ganzes Leben zerstören“.