

Theorie Erwachsene



9. Kup

Was ist Taekwondo?

8. Kup

Der Sinn des Einschrittkampfes
Der Sinn der Steppschule
Der Sinn der Pratzenübungen
Der Sinn der Formen (Taeguk / Poomse)

7. Kup

Notwehrparagaph
Unterschiede traditioneller / moderner Einschrittkampf
Fachbezeichnungen der Steppschule

6. Kup

Gleichgewicht brechen
Hebeltechnik
Stoß- und Schlagtechnik
Ausweichen an der Linie

5. Kup

Wozu dient der Zwei-Schritt-Kampf
Beidseitigkeit
Passive Verteidigung
Aktive Verteidigung
Disziplinen im Taekwondo

4. Kup

Notwehrparagaph (Wiederholung)



Wettkampfbregeln
Kampfleitergesten

3. Kup

Probleme bei Selbstverteidigung in Raumnot
Probleme bei Selbstverteidigung gegen Überraschungsangriff
Wettkampfstrategie

9. Kup

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart.
Tae = Fuß, springen, treten, die Techniken mit dem Fuß
Kwon = Hand, schlagen, die Techniken mit der Hand
Do = der Weg, die Philosophie, die Art und Weise
Taekwondo = Der Weg mit Füßen und Händen zu kämpfen

8. Kup

Der Sinn des Einschrittkampfes

Der Einschrittkampf schult

- das Distanzgefühl
- das Timing
- die exakte Ausführung der Techniken
- das gemeinsame Üben mit dem Partner

Der Sinn der Stepschule

Das Steppen ermöglicht

- das Halten der Distanz (Ausweichen)
- das Positionieren in eine Günstige Distanz für Folgetechniken
- die Lockerung der Muskulatur
- das Täuschen des Gegners

Der Sinn der Pratzenübungen

Pratzenübungen dienen

- der Schulung der Treffgenauigkeit
- der Verbesserung des Distanzgefühls
- einer Verbesserung der Techniken

Der Sinn der Formen (Taeguk / Poomse)

Die Formen (Taeguk / Poomse) stellen einen imaginären Kampf gegen mehrere Angreifer dar. In vorgeschriebenen Bewegungsfolgen werden mögliche Reaktionen auf verschiedenste Angriffe eingeübt. Dies sollte beim Vortragen deutlich zu erkennen sein. Durch das ständige Wiederholen der Bewegungsabläufe werden diese automatisiert und optimiert. Jede Bewegung hat mindestens eine Anwendung. Der Ausübenden sollte in der Lage sein diese zu erklären.

7. Kup



Notwehrparagraf

§226. BGB [Schikaneverbot]

Die Ausübung eines Rechtes ist unzulässig, wenn sie nur den Zweck haben kann, einem anderen Schaden zuzufügen.

§227. BGB [Notwehr]

Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.

Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§ 228. BGB [Notstand]

Wer eine fremde Sache beschädigt oder zerstört, um eine durch sie drohende Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht widerrechtlich, wenn die Beschädigung oder die Zerstörung zur Abwendung der Gefahr erforderlich ist und der Schaden nicht außer Verhältnis zu der Gefahr steht. Hat der Handelnde die Gefahr verschuldet, so ist er zum Schadensersatz verpflichtet.

§ 229. BGB [Selbsthilfe]

Wer zum Zwecke der Selbsthilfe eine Sache wegnimmt, zerstört oder beschädigt oder zum Zwecke der Selbsthilfe einen Verpflichteten, welcher der Flucht verdächtig ist, festnimmt oder den Widerstand des Verpflichteten gegen eine Handlung, die dieser zu dulden verpflichtet ist, beseitigt, handelt nicht widerrechtlich, wenn obrigkeitliche Hilfe nicht rechtzeitig zu erlangen ist und ohne sofortiges Eingreifen die Gefahr besteht, dass die Verwirklichung des Anspruchs vereitelt oder wesentlich erschwert werde.

§ 230. BGB [Grenzen der Selbsthilfe]

Die Selbsthilfe darf nicht weiter gehen, als zur Abwendung der Gefahr erforderlich ist.

Im Falle der Wegnahme von Sachen ist, sofern nicht Zwangsvollstreckung erwirkt wird, der dingliche Arrest zu beantragen

Im Falle der Festnahme des Verpflichteten ist, sofern er nicht wider in Freiheit gesetzt wird, der persönliche Sicherheitsarrest bei dem Amtsgericht zu beantragen, in dessen Bezirke die Festnahme erfolgt ist; der Verpflichtete ist unverzüglich vorzuführen.

Wird der Arrestantrag verzögert oder abgelehnt, so hat die Rückgabe der weggenommenen Sachen und die Freilassung des Festgenommenen unverzüglich zu erfolgen.

§ 231. BGB [Irrtümliche Selbsthilfe]

Wer eine der im §229 bezeichnete Handlung in der irrigen Annahme vornimmt, dass die für den Ausschluss der Widerrechtlichkeit erforderlichen Voraussetzung vorhanden seien, ist dem anderen Teile zum Schadensersatz verpflichtet, auch wenn der Irrtum nicht auf Fahrlässigkeit beruht.

Unterschiede traditioneller / moderner Einschrittkampf

Der Traditionelle Einschrittkampf ist ein formenklärer Einschrittkampf. Der Angriff erfolgt auf traditionelle Art mit der Faust in Abgubi, die Kontraktionen werden kurz gehalten um die Techniken exakt zu demonstrieren. Geschult werden Distanzgefühl, Genauigkeit der Techniken, Anwendungsmöglichkeiten der Techniken, das Zusammenspiel mit dem Partner, Kontrolle der Techniken.



Der moderne Einschrittkampf orientiert sich am Freikampf. Er soll einen Übung hin zum Freikampf sein und erfolgt aus der Kampfstellung heraus. Angegriffen wird mit dem Dollyo-Chagi (Paldung), der im Freikampf am häufigsten auftretenden Technik. Geschult werden soll Reaktion, Distanzgefühl, Kontrolle der Techniken (Freikampforientiert) und das Ausweichen.

Fachbezeichnungen der Stepschule

Steppen auf der Stelle
Auslagenwechsel
Ein-Schritt-Technik
Zwei-Schritt-Technik
Drei-Schritt-Technik
Vier-Schritt-Technik
Fünf-Schritt-Technik
Jagd-Step
Rückwärts-Step
X-Step
Seit-Step
Skaten
Gleit-Step

6. Kup

Gleichgewicht brechen

Das Brechen des Gleichgewichtes kann durch schieben oder ziehen des Körpers (evtl. beides in schneller Folge), Fußfeger oder diverse Hebel erreicht werden. Der Vorteil dabei besteht darin, dass der Gegner abgelenkt ist und man selber in der Lage ist Folgetechniken anzusetzen. Der Gegner kann zu Boden gebracht werden (evtl. sogar hart auf den Boden aufschlagen lassen) um ihn dort zu fixieren, oder die gewonnene Zeit für eine Flucht genutzt werden. Sollte man selber dabei zu Boden gehen ist es vorteilhaft, beim Fallen auf den Angreifer landet. Kann das nicht realisiert werden, sollte sofort eine Abwehrstellung eingenommen werden, die eine Verteidigung am Boden (z.B. durch Treten) ermöglicht.

Hebeltechnik

Hebeltechniken können sich gegen alle Gelenke richten. Unter Ausnutzung der Hebelgesetze wird das Gelenk in eine unnatürliche Richtung oder über das Ausmaß der normalen Bewegung hinaus bewegt. Der Gegner kann durch den entstehenden Schmerz unter Kontrolle gebracht werden oder das Gelenk so geschädigt werden, dass er kampfunfähig ist.

Stoß- und Schlagtechnik

Bei einem Stoß ist die Bewegungsrichtung eine Gerade zum Gegner hin (z.B. Fauststoß). Ein Schlag erfolgt über eine Kreisbahn zum Gegner.
Ausweichen an der Linie

5. Kup

Wozu dient der Zwei-Schritt-Kampf

Im Zwei-Schritt-Kampf wird die Abwehr von kombinierten Angriffen geübt. Der Angreifer setzt nach und überbrückt so eine größere Distanz. Außerdem wird das Distanzgefühl verfeinert und die Koordination geschult. Das Aufrechterhalten der Wachsamkeit und die evtl. Notwendigkeit weiterer Blocktechniken nach dem ersten Angriff soll erkannt werden.



Beidseitigkeit

Alle Techniken sollten rechts und links beherrscht werden. Es gibt Rechts- u. Linkshänder. In einer Selbstverteidigung oder Wettkampfsituation kann man sich seinen Gegner nicht aussuchen. Auch die aktuelle Position kann es verlangen die weniger geübte Seite einzusetzen. Für einen Auslagen- oder Positionswechsel fehlt oft die Zeit.

Passive Verteidigung

Bei der passiven Verteidigung wartet der Verteidiger auf den Angriff um darauf zu reagieren. Geschieht meist in einer Situation die nicht sofort als Angriff erkannt werden kann.

Aktive Verteidigung

Bei der aktiven Verteidigung wird bereits vor dem unmittelbaren Angriff selbst angegriffen. Besonders bei mehreren Angreifern empfehlenswert oder bei einem Hinzukommen bzw. einer Hilfeleistung innerhalb einer Notwehrsituation.

Disziplinen im Taekwondo

Poomse (Formen)

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Gyorugi (Freikampf)

Ilbo-, Ibo-, Sambotaeryon (Ein-, Zwei-, Dreischrittkampf)

Kyopka (Bruchtest)

4. Kup

Notwehrparagraf

§226. BGB [Schikaneverbot]

Die Ausübung eines Rechtes ist unzulässig, wenn sie nur den Zweck haben kann, einem anderen Schaden zuzufügen.

§227. BGB [Notwehr]

Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.

Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§ 228. BGB [Notstand]

Wer eine fremde Sache beschädigt oder zerstört, um eine durch sie drohende Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht widerrechtlich, wenn die Beschädigung oder die Zerstörung zur Abwendung der Gefahr erforderlich ist und der Schaden nicht außer Verhältnis zu der Gefahr steht. Hat der Handelnde die Gefahr verschuldet, so ist er zum Schadensersatz verpflichtet.

§ 229. BGB [Selbsthilfe]

Wer zum Zwecke der Selbsthilfe eine Sache wegnimmt, zerstört oder beschädigt oder zum Zwecke der Selbsthilfe einen Verpflichteten, welcher der Flucht verdächtig ist, festnimmt oder den Widerstand des Verpflichteten gegen eine Handlung, die dieser zu dulden verpflichtet ist, beseitigt, handelt nicht widerrechtlich, wenn obrigkeitliche Hilfe nicht rechtzeitig zu erlangen ist und ohne sofortiges Eingreifen die Gefahr besteht, dass die Verwirklichung des Anspruchs vereitelt oder wesentlich erschwert werde.



§ 230. BGB [Grenzen der Selbsthilfe]

Die Selbsthilfe darf nicht weiter gehen, als zur Abwendung der Gefahr erforderlich ist. Im Falle der Wegnahme von Sachen ist, sofern nicht Zwangsvollstreckung erwirkt wird, der dingliche Arrest zu beantragen.

Im Falle der Festnahme des Verpflichteten ist, sofern er nicht wider in Freiheit gesetzt wird, der persönliche Sicherheitsarrest bei dem Amtsgericht zu beantragen, in dessen Bezirke die Festnahme erfolgt ist; der Verpflichtete ist unverzüglich vorzuführen.

Wird der Arrestantrag verzögert oder abgelehnt, so hat die Rückgabe der weggenommenen Sachen und die Freilassung des Festgenommenen unverzüglich zu erfolgen.

§ 231. BGB [Irrtümliche Selbsthilfe]

Wer eine der im §229 bezeichnete Handlung in der irrigen Annahme vornimmt, dass die für den Ausschluss der Widerrechtlichkeit erforderlichen Voraussetzung vorhanden seien, ist dem anderen Teile zum Schadensersatz verpflichtet, auch wenn der Irrtum nicht auf Fahrlässigkeit beruht.

Wettkampfbregeln

Siehe [WOT](#)

Kampfleitergesten

Siehe [WOT](#)

3. Kup

Probleme bei Selbstverteidigung in Raumnot

Bei der Selbstverteidigung in Raumnot stellt sich das Problem, dass nicht alle Fluchtwege offen sind, der Bewegungsspielraum eingeschränkt ist und nicht alle Techniken einsetzbar sind. An der Wand ist ein Ausweichen nach hinten unmöglich. In einer Ecke ist eine weitere Fluchtrichtung versperrt. In der Bodenlage wirkt das Gewicht des Angreifers. Besonders gefährlich sind Situationen am Boden in denen der Angreifer noch Schläge mit der Hand, dem Ellenbogen oder den Knie ansetzen kann. Durch den soliden Unter- bzw.- Hintergrund (Boden, Wand) wirkt die Wucht der Schläge ungebremst. Ist der Angreifer in einem Hebel unter Kontrolle, besteht immer noch die Gefahr, dass ein zweiter Angreifer hinzukommt und die eingeschränkte Bewegungsfreiheit ausnutzt.

Probleme bei Selbstverteidigung gegen Überraschungsangriff

Bei Überraschungsangriffen ist vor allem die Gefahr sehr groß, dass ein Blocken des Angriffes nicht möglich ist (Reaktionszeit ca. 0,2 s). Die Wucht des Angriffs trifft unvorbereitet und man ist von einem Treffer benommen oder gar bewusstlos. Eine Gegenwehr gegen weitere Angriffe wird dadurch erschwert oder unmöglich.

Wettkampfstrategie

Unter Wettkampfstrategie versteht man das taktische vorgehen während eines Wettkampfes. Ein schon vor dem Wettkampf erstellter Plan über Vorgehen und Verhalten während des Kampfes.

