



## Anforderungen für den Rotgurt (2. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 3. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)



### Überprüfung

5. Poomsae: Taeguk oh-jang „Wind“

zum Video =>



### Form (Poomsae)

6. Taeguk yuk-jang „Wasser“

zum Video =>



### Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

5. - 7. Siehe Anforderungen an die rote Spitze (Kup 3)

8. Angriff: (RV) Ap-gubi, Olgul-bandaе-jirugi.

Abwehr: (RH) Ap-gubi, Jebipum-hansonnal-olgul-makki,

Konter: (R) Olgul-dolyo-chagi (linken Fuß zurückziehen)

+ 2 „freie“ Einschrittkämpfe

### Freikampfübungen (mit Weste)

9. Geschlossen // Direkter Dreh-Paltung // Schnelle Drehung über den Rücken, dann kickt mit dem Standfuß im Sprung zur offenen Seite // Zumachen (siehe Anhang)

zum Video =>



10. Geschlossen // Direkter Konter-Doppel-Paltung // Reaktion auf Vorsteppen des Gegners // Hinterer Fuß kickt ansatzlos zur kurzen Seite // vorderer Fuß kickt aus dem Sprung zur offenen Seite // Zurückgleiten (siehe Anhang)

zum Video =>



+ freies Sparring

### Grundregeln zur Freikampfübungen

bei Freikampfübungen komplette Schutzausrüstung nach DTU/WOT

### Poomsae-Applikation (anstatt Freikampfübungen ab 40 Jahre)

min. 2 max. 5 Techniken

2 Beispiele für mögliche Techniken:



### 2 Bruchtests (ab 15 Jahre)

der Anwärter hat die freie Auswahl es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.

### Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)  
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



## Selbstverteidigung

- Freie Abwehr gegen Angriffe aus allen Distanzen
- Freie Abwehr gegen Stockangriffe (ab 15 Jahre)
- Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe (ab 15 Jahre)



## Basiswissen

### Struktur der Taekwondo Verbände innerhalb der WTF

Die Deutsche Taekwondo-Union (DTU) ist Mitglied des Deutschen Sport-Bundes, der Europäischen Taekwondo-Union (ETU) und der World Taekwondo (WT).

Die DTU besteht aus den Landesverbänden, die Mitglied des jeweiligen Landessportbundes (LSB) sind. In Rheinland-Pfalz ist dies die Taekwondo Union Rheinland-Pfalz (TURP), Mitglied im Landessportbund Rheinland-Pfalz. Die Vereine sind Mitglieder der TURP.

### Passordnung

1. Welche Personenbezogenen Daten werden im Pass eingetragen?
2. Der Pass hat auch eine Passnummer. Welche Information kann man anhand der ersten zwei Ziffern und den drei darauffolgenden Ziffern entschlüsseln?
3. Wodurch wird der Pass gültig.
4. Wessen Eigentum ist der Pass?
5. Bei welchen Veranstaltungen muss ich oder mein Trainer den DTU-Pass mitbringen?
6. Welche Eintragungen werden mit einem kleinen Aufkleber plus Stempel eingetragen?
7. Welche weiteren Eintragungen werden im Pass noch vorgenommen?
8. Wann wird eine Zweitschrift bzw. Zweitausfertigung des Passes ausgestellt?
9. Wann kann der Pass eingezogen werden?
10. Wem wird der Pass dann zugesendet?

## 3. Technik: Direkter Dreh-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung
- Angreifer kickt
- Schnelle Drehung über den Rücken (Pos. 1),
- Körperdrehung um ca. 180° (Pos. 2),
- dann eingesprungener Kick mit dem Standfuß zur offenen Seite (Pos. 3)
- Gesprungene Technikausführung
- Nicht hochspringen, nicht „hickeln“, sondern Technikausführung in einer Bewegung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben

## 5. Technik: Direkter Konter-Doppel-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Kontertechnik, Reaktion auf Vorsteppen des Gegners
- Hinterer Fuß kickt ansatzlos zur kurzen Seite (Pos. 2),
- anschließend kickt der vordere Fuß aus dem Sprung zur offenen Seite (Pos. 3)
- Nicht hochspringen, schnelle kurze Technikausführung in einer Bewegung
- Zurückgleiten in Kyorumse