

Selbstverteidigungs-Konzept zur Prüfungsordnung der Deutschen Taekwondo Union

Voraussetzungen

Prinzipiell gilt:

- Alle Angriffe bzw. die entsprechenden Verteidigungsaktionen sind rechts- und linksseitig zu üben und können entsprechend geprüft werden.
- Sämtliche Kontertechniken sind zielgerichtet auf Vitalpunkte des Angreifers (ohne Kontakt) auszuführen. Vitalpunkte sind z. B.: Augen, Nase, Kehlkopf, Leber, Solarplexus, Genitalien, Nieren.

Lange Distanz:

Angreifer steht noch außerhalb der Reichweite für Tritte und Schläge

Mittlere Distanz:

Angreifer steht in Reichweite für Tritte und Schläge

Nahe Distanz:

Es besteht Körperkontakt zwischen Angreifer und Verteidiger. (Infight-Situation, gelungener Kontakt z. B. durch Greifen, Festhalten, Klammern und dgl.)

Prüfung zum 8. Kup

lt. Prüfungsordnung:

Heranführung an den Bereich Selbstverteidigung (Hosinsul):

Ausweich- und Angriffsübungen aus der langen und mittleren Distanz

Angriffsbeispiele:

Beinangriffe wie Ap-chagi, Yop-chagi, Dolyo-chagi, Paldung-chagi, Lowkick

Handangriffe wie Ohrfeige, Schwinger, Fauststoß

Verteidigungsbeispiele: Ausweichen entsprechend dem Angriff zur Seite oder nach hinten

Kontertechniken sind möglich aber nicht unbedingt nötig

Anmerkung:

Beim Wettkampftraining wird bereits das Ausweichen geübt,

beim Ilbo-Taeryon-Training wird bereits das Kontern geübt.

Prüfung zum 7. Kup

lt. Prüfungsordnung:

- ***einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention***

- ***der Prüfling fällt unter Kontrolle und mit Hilfe des Partners zu Boden***

Mögliche Beispiele:

Sturz nach vorne, zur Seite, nach hinten (mit Eigensicherung)

Rolle nach vorne, nach hinten (mit Eigensicherung)

Anmerkung:

„Übungen“ heißt nicht „perfekt“.

Prüfung zum 6. Kup

lt. Prüfungsordnung:

- ***Selbstverteidigung aus der Nahdistanz***

- ***Konter aus der Nahdistanz gegen Angriffe aus langer u. mittlerer Distanz***

Angriffsbeispiele:

Lange Distanz: Ap-chagi, Dolyo-chagi, Yop-chagi, Paldung-chagi, Lowkick

Mittlere Distanz: Ohrfeige, Schwinger, Faustrückschlag, Fauststoß, Handballenstoß,

Handkantenschläge

Verteidigungsbeispiele: Die Distanz wird zum Angreifer hin verkürzt.

Es wird von Angriffssituationen ausgegangen, in denen keine Möglichkeit (z.B. wegen Raumnot) zum Ausweichen nach hinten oder zur Seite besteht. Der Verteidiger bewegt sich so auf den Angreifer zu, daß er durch Blocken bzw. Ablenken des Angriffs nicht getroffen wird, danach werden Kontertechniken ausgeführt: Ellbogentechniken, Aufwärtshaken, Knietechniken. (Hebel und Würfe sind möglich)

Prüfung zum 5. Kup

lt. Prüfungsordnung:

- **Selbstverteidigung aus der Nahdistanz**

Angriffsbeispiele:

Umklammerungen (von vorne, von hinten, von der Seite) über und unter den Armen, Festhalten der Handgelenke, Würgen (von vorne, von hinten, von der Seite), Schwitzkasten, sonstige Griffe und Festhaltetechniken

Verteidigungsbeispiele: Ellbogentechniken, Fingerstiche, Fausttechniken, Handkantentechniken, Kopfstoß und -schlag (Hebel und Würfe sind möglich)

Prüfung zum 4. Kup

lt. Prüfungsordnung:

- **Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**

Angriffsbeispiele:

alle Angriffe aus dem Prüfungsprogramm vom 8., 6. und 5. Kup

Verteidigungsbeispiele: alle Verteidigungsmöglichkeiten aus dem Prüfungsprogramm vom 8., 6. und 5. Kup

Prüfung zum 3. Kup

lt. Prüfungsordnung:

- **Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz sowie aus der Bodenlage**

Überprüfung vom SV-Programm bis 4. Kup (stichpunktartig)

Neu: Verteidigung in der Bodenlage

1. Angreifer steht, Verteidiger ist am Boden:

- Aufstehen unter Eigensicherung und Verteidigungsstellung einnehmen

- Verteidigungspositionen in Bodenlage

- Treten und Schlagen in Bodenlage

2. Angreifer und Verteidiger sind am Boden

Beispiele:

a)

Verteidiger:

Rückenlage, Beine geschlossen

Angreifer:

Reitsitz, Würgen mit angewinkelten Armen

b)

Verteidiger:

Rückenlage, Beine auseinander

Angreifer:

kniert zwischen den Beinen, würgt mit gestreckten Armen

c)

Verteidiger:

Rückenlage

Angreifer:

Würgt von der Seite oder von hinten (Kopfseite)

Prüfung zum 2. Kup

lt. Prüfungsordnung:

- Abwehr gegen Angriffe mit Stock und Messer

Stockangriffe:

Stockschlag von oben, von außen, von innen, Stockstich

Länge des Stockes ca. 50 bis 70 cm

Messerangriffe:

Messerstich von oben, von außen, von innen, von unten, Florettstich

Verteidigung:

1. Ausweichen / Blocken / Ablenken
2. Messerarm / Stockarm sichern
3. Treten bzw. Schlagen, um den Angreifer kampfunfähig zu machen und wenn möglich, entwaffnen und/oder festlegen zu können.

Wichtigstes Ziel: Die Verteidigungsaktion muß zeigen, daß der Verteidiger nicht mit Stock bzw. Messer lebensgefährlich verletzt werden konnte. Die Verhinderung der lebensgefährlichen Verletzung ist in jedem Fall wichtiger als das Sichern der Waffe oder Festlegen des Angreifers.

Prüfung zum 1. Kup

lt. Prüfungsordnung:

- Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot

- Abwehr von Überraschungsangriffen

Raumnot:

Der Verteidiger steht in einer Ecke, an der Wand oder im engen Kreis von Sportkameraden

Überraschungsangriff:

Angriffe von hinten, von der Seite, von vorn, ohne daß durch die Haltung des Angreifers bereits erkennbar ist, wie er angreifen wird

Prüfung zum 1. Dan

lt. Prüfungsordnung:

- Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe aus verschiedenen Distanzen.

Das heißt, dass alle bisher genannten (geprüften) Angriffe bzw. Verteidigungen beherrscht werden müssen.

Dieses Konzept wurde am 10. März 2001 erstellt. Mitgearbeitet haben:

Bundesprüfungsreferent Heinz Gruber, BTU-Prüfungsreferent Michael Kronthaler, Bundesbreitensportreferent Wilfried Harloff, Bernhard Zimmermann, Matthias Dülp, Alexander Staab, Dirk Stenger, Wolfgang Kaletta, Thomas Weber und Josef Fichtner. Die Arbeitstagung wurde einberufen und geleitet von BTU-Vizepräsidentin Annette Maul.

Stand Mai 2001