

Verhaltensregeln im Dojang

1. Erscheine pünktlich zu der Übungsstunde.
2. Halte Finger- und Fuß-Nägel kurz.
3. Trage keinen Schmuck, Uhren während der Unterrichtsstunde.
4. Binde den Gürtel bevor du den Dojang betrittst mit dem korrekten Knoten.
5. Grüße die Fahnen beim Betreten und Verlassen des Dojangs.
6. Verbeuge dich beim Begrüßen des Meisters/Lehrers.
7. Verneige dich vor jeder Partner-Übung.
8. Vermeide unnötiges Reden während des Unterrichts.
9. Dreh dich um, wenn du deinen Dobok richten musst.
10. Verlasse den Dojang während des Unterrichts nicht ohne Erlaubnis zu fragen.
11. Sei immer höflich und respektvoll gegenüber deinem Meister/Lehrer und deinem Partner.

Was bedeutet Taekwondo?

Tae - Kwon - Do aus dem Koreanischen übersetzt bedeutet **Fuß - Faust - Weg**.

Die Silbe **Tae** (Fuß) steht für Fußtechniken.

Kwon (Faust) steht für Arm-, Hand-Techniken.

Do (Weg) bedeutet Deine Entwicklung - Körperliche, aber vor allem Geistige!

Was ist Poomsae?

Poomsae (Formenlauf) ist ein Kampf gegen einen imaginären (unsichtbaren) Gegner, bei dem die Techniken und die Ausführungsreihenfolge dieser Techniken vorgegeben sind.

Was ist ein Schritt-Kampf?

Vorgegebene Angriffs- und Verteidigungstechniken mit einem Partner werden trainiert. Dabei geht es vor allem um Distanzgefühl und die Ausführung der gezeigten Techniken zu perfektionieren.

Wettkampffregeln (Freikampf)

1. Kampffläche beträgt **8m x 8m**.
2. Schutzausrüstung
 - Weste
 - Kopfschutz
 - Leisten-/Tiefschutz
 - Zahnschutz
 - Unterarmschützer
 - Schienbeinschützer
 - Handschutz
 - Fußschutz
3. Ein Freikampf läuft über **3 Runden**. Jede Runde dauert **2 Minuten**. Pause zwischen den Runden beträgt **1 Minute**.
4. Treffer-Punkte
 - 1 Punkt für einen Treffer mit der Faust auf die Kampfweste
 - 2 Punkte für einen Treffer mit einem Fußtritt auf die Kampfweste
 - 3 Punkte für einen Treffer mit einem Fußtritt zum Kopf
 - 4 Punkte für einen Treffer mit einem Drehtritt auf die Kampfweste
 - 5 Punkte für einen Treffer mit einem Drehtritt zum Kopf