

WIR LERNEN

Das A-B-C vom TAEKWONDO



DU BIST IM
Anfangsstadium

NUN LERNEN WIR MAL

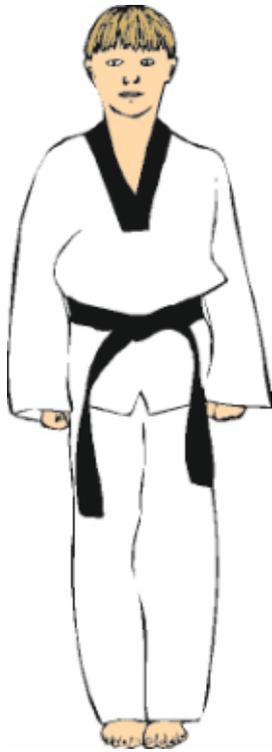


DIE VERBEUGUNG



Die Verbeugung

Charyot
= Achtung



DU
KANNST
ES!



DU
KANNST
ES!

Kyongee
= Begrüßung, Verbeugung



Die Verbeugung

WANN KOMMT DIE BEGRÜßUNG VOR?

-1-

Beim Betreten und Verlassen vom Dojang (Trainingsraum)

-2-

Am Anfang und Ende einer Übungsstunde

-3-

Wenn ich einen Trainingspartner habe, begrüßt man sich

DU
KANNST
ES !

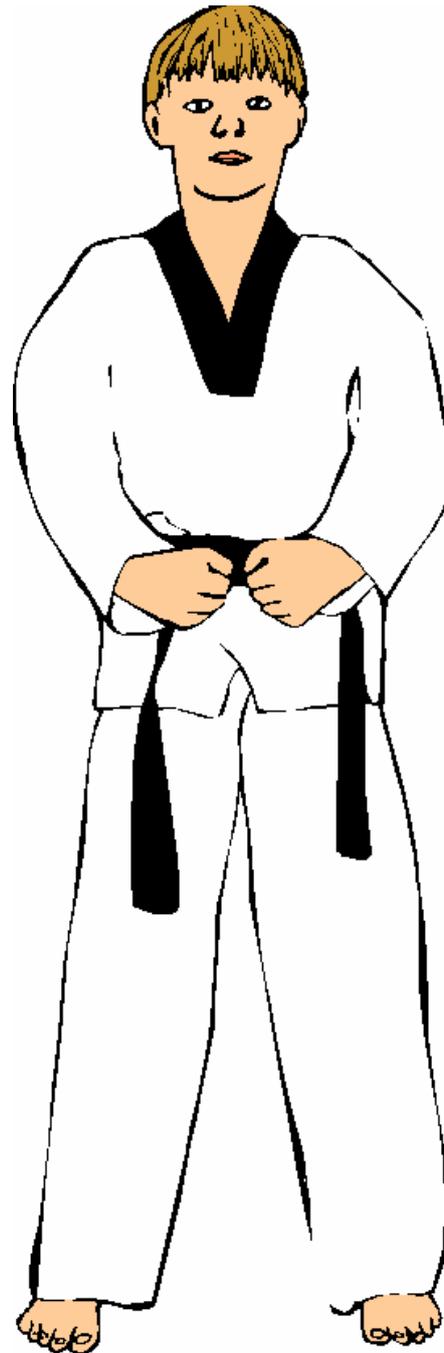


Die Anfangsstellung

Chumbi = Anfangsstellung

Am Anfang einer Übung gehen wir in diese Stellung.

Wenn wir mit unserer Übung am Ende sind, gehen wir wieder in die Chumbi-Stellung zurück.



DU
KANNST
ES!

NUN LERNEN WIR MAL



DIE GRUNDTECHNIKEN

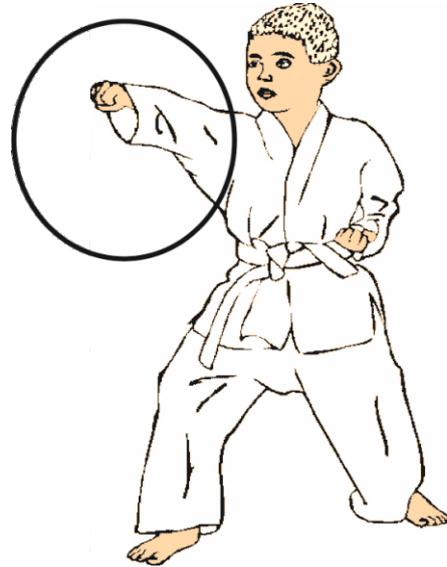


Hand & Arm Grundtechniken

Bande-Jirugi

Jirugi ist das koreanische Wort für Fausstoß. Obwohl er ganz leicht aussieht, haben doch viele Anfänger - aber auch Fortgeschrittene oft damit Probleme.

Um den Fausstoß korrekt auszuführen, muss man die Faust beherrschen.



Olgul-Makki

Makki heißt Block im Taekwondo. Olgul ist die Oberstufe im Taekwondo (Kopfbereich). Daher ist Olgul-Makki ein Block nach OBEN!

Anpalmok-Pakkat-Makki

Block von INNEN nach AUSSEN

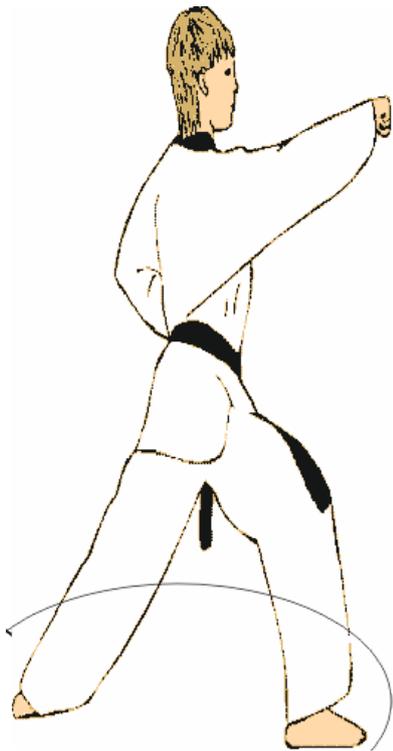




Beinstellungen Grundtechniken

Ab-Gubi

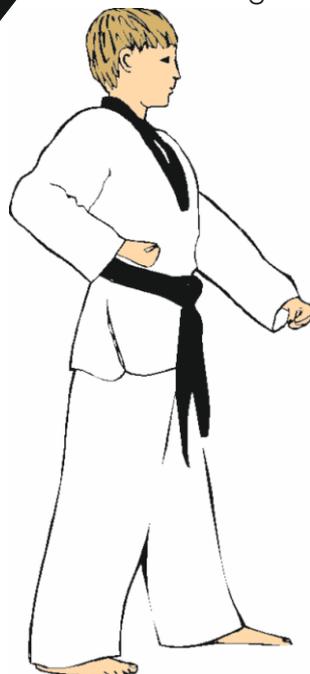
Ap-Gubi nennt man die große Vorwärtsstellung. Sie ist für Anfänger leicht zu erlernen und stellt in der Regel kein Problem dar.



DU
KANNST
ES!

Ab-Sogi

Ap-Sogi nennt man die kurze oder hohe Vorwärtsstellung. Sie ist für Anfänger leicht zu erlernen und stellt in der Regel kein Problem dar.



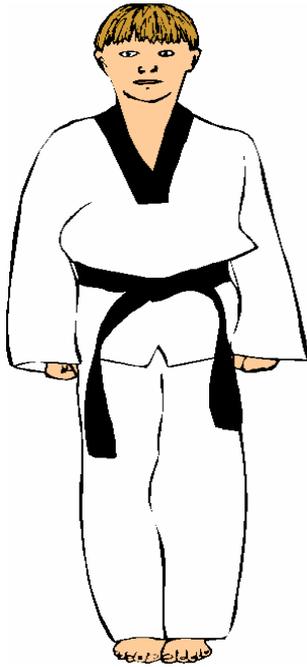
DU
KANNST
ES!



Beinstellungen Grundtechniken

Moja-Sogi

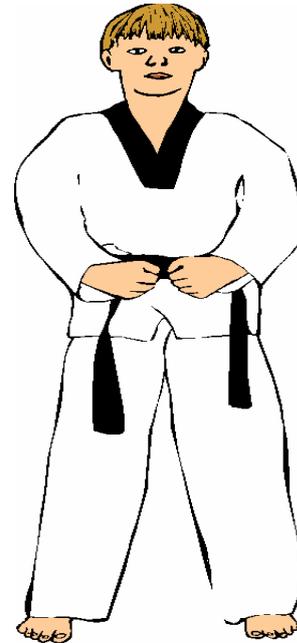
Die Füße sind geschlossen



DU
KANNST
ES!

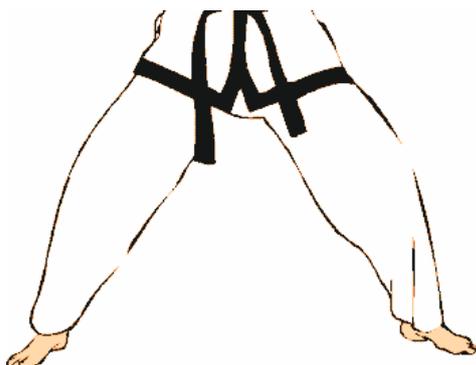
Narani-Sogi

Die Füße sind 1 Schulterbreite
auseinander



DU
KANNST
ES!

DU
KANNST
ES!



Kima-Sogi

Die Füße sind 2 Schulterbreite
auseinander und die beine geknickt

ÜBE DIESE KICKS



Viel
Spass Dabe



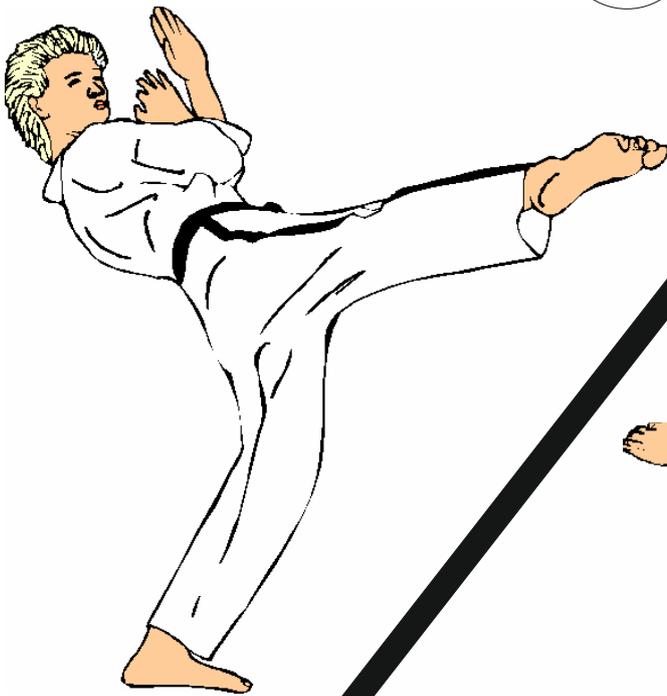
Kicks

KICK nennt man CHAGI

Paltung Chagi

Schnaptritt an den Bauch

DU
KANNST
ES!



Dollyo-Chagi

Halbkreistritt in Kopfhöhe

DU
KANNST
ES!



FAST GESCHAFFT



Jetzt noch zur THEORIE



Was ist Taekwondo ?

Tae = steht für alle Beintechniken

Kwon = Wörtlich "Faust", steht für alle Armtechniken

Do = Der Weg



Begriffe

Trainingsraum: Dojang

Anzug: Tobok

Gürtel: Ti

Trainer / Meister: Sabumnim



Regeln im Trainingsraum

- x Pünktlich zur Trainingseinheit den Dojang betreten!
- x Bei Verspätung den Trainer grüßen (Verbeugung) und nach seiner Anweisung in die Gruppe einreihen!
- x Aufmerksam den Trainingsanweisungen folgen und nicht die Übungseinheit stören!
- x Neben einer sauberen und ordentlichen Trainingskleidung (Tobok), ist auch der Körper zu pflegen.
- x Die Füße sind geruchsneutral, Finger- und Fußnägel kurz (Verletzungsgefahr)!
- x Ein bis zwei Stunden vor dem Training keine schweren Speisen zu sich nehmen!



FAST GESCHAFFT



Jetzt noch
ALLGEMEINES



DIESE ÜBUNGEN WERDE ICH DIR ERKLÄREN

Steppübungen



Kombination der Armtechniken mit der Beinstellung
Ab-Gubi & Ab-Sogi



Kombination der Armtechniken in Moa-Sogi



Chagis an der Pratze



DU HAST
ALLES GELEHRT ?



UND DARFST IN DIE
GÜRTELPRÜFUNG