



Ihr Ansprechpartner:  
**Olaf Schütz**  
 Vizepräsident Leistungssport Wettkampf  
 Tel.: +49 (0) 6138 / 78 83  
 Fax: +49 (0) 6138 / 97 65 14  
 Mail: O.Schuetz@t-online.de  
 Homepage: www.turp.de

An alle Trainer und Sportler  
 der Mitgliedsvereine  
 der TURP

April 2011  
 Zur Info: VS, GST

**Prüfungsprogramm / Vorprogramm bei DAN-Prüfungen,  
 hier: Wettkampfübungen**

Liebe Trainer,  
 liebe Taekwondo-Sportler,

wie bereits auf der Mitgliederversammlung vom 05.02.2011 beschlossen und anhand von Videopräsentationen gezeigt, wird das Überprüfungsprogramm / Vorprogramm für DAN-Prüfungen mit sofortiger Wirkung geändert.

Für den Teil Wettkampf wurden, in Abstimmung mit dem Prüfungsreferenten und dem TURP-Vorstand, zunächst die in der Anlage aufgeführten Techniken für das Überprüfungsprogramm festgelegt. Die Techniken sind in Schutzausrüstung und mit festem Partner vorzuführen. Inhaltlich wurden die Techniken auf der Trainerweiterbildung am 02.04.2011 anhand von praktischen Übungen aufgezeigt und die Key-Points hierzu erläutert.

Unabhängig von diesem Lehr- und Lernmaterial gelten selbstverständlich die Anmerkungen und Vorgaben des Prüfungsreferenten, die jeweils auf den DAN-Vorbereitungslehrgängen zusätzlich und ergänzend zur DAN-Prüfung gemacht werden.

Dies zu Eurer Information und  
 mit sportlichen Grüßen

Olaf Schütz  
 Vizepräsident Leistungssport Wettkampf

**Anlage: - Ausführungen / Anleitung Wettkampfübungen bei DAN-Prüfungen**

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Ludwigshafen VR 1663 LU	Geschäftsstelle Bahnweg 11a 55437 Ockenheim Tel. 06725/3772 Fax 06725/96090 Mail geschaeftsstelle@turp.de	Kasse Michael Bitdinger Eichelhäherweg 3 54550 Daun Tel. 06592/10140 Fax 06592/957547 Bitdinger@Web.de	Konto Sparkasse Rhein Nahe BLZ 560 501 80 Konto 1100249927
--	---	--	---

## **Prüfungsprogramm / Vorprogramm bei DAN-Prüfungen, hier: Wettkampfübungen**

### **Inhalt:**

Grundsätzliche Anmerkungen zu den Techniken und zur Technikausführung .....	2
1. Technik: Direkter Cut-Paltung .....	3
2. Technik: Direkter Doppel-Paltung .....	4
3. Technik: Direkter Dreh-Paltung .....	5
4. Technik: Direkter Jab-Paltung .....	6
5. Technik: Direkter Konter-Doppel-Paltung .....	7
6. Technik: Direkter Konter-Dwit-Chagi .....	8
7. Technik: Direkter Konter-Paltung .....	9
8. Technik: Direkter Paltung .....	10
9. Technik: Indirekter Doppel-Konter-Paltung .....	11
10. Technik: Indirekter Konter-Paltung .....	12
11. Technik: Kombi Cut-Paltung - Doppel-Paltung .....	13
12. Technik: Kombi Cut-Paltung - Dreh-Paltung .....	14
13. Technik: Kombi Cut-Paltung - Paltung .....	15
14. Technik: Konterkombi Jab-Paltung - Paltung .....	16
15. Technik: Konterkombi Paltung - Doppel-Paltung .....	17
16. Technik: Konterkombi Paltung - Dwit-Chagi .....	18

## Grundsätzliche Anmerkungen zu den Techniken und zur Technikausführung

Die Wettkampfübungen sollen eine realistische Darstellung von einzelnen Wettkampfsituationen wiedergeben. Wenn die hin und wieder in Publikationen zu findende Interpretation der Sportart Taekwondo „Fechten mit den Füßen“ für diesen Teilbereich des Prüfungsprogramms zu Grunde gelegt wird, verdeutlicht das am besten die Anforderung an die Übungen. Eine schnelle, variable und saubere Technikausführung, verbunden mit Finten und präziser Bewegung beim Ausweichen und Angreifen, sollen hier gezeigt werden. Im Einzelnen und ergänzend gelten die nachfolgenden aufgeführten Leitsätze.

- Vor jeder Aktion sollte darauf geachtet werden, die nötige Anspannung aufzubauen um den entsprechenden Druck auf den „Gegner“ aufbauen zu können. Das gilt sowohl beim Angreifer wie auch beim Verteidiger.
- Dem Angriff sollten realistische Täuschungen vorangehen. Auch der Verteidiger arbeitet mit Gegendruck und Finten. Das Täuschverhalten sollte variabel vorgetragen werden, also nicht nach einem monotonen Muster erfolgen. Täuschungen sollten zudem mit einem Kampfschrei betont werden.
- Die richtige Kickdistanz muss kampfrealistisch hergestellt werden.
- Die Kickaktion sollte möglichst ansatzlos ohne Vorbewegung starten.
- Die Aktionen müssen mit einem Kampfschrei betont werden.
- Die Kicks über den Bauch müssen zur Vermeidung von Punkten des Gegners mit „Blockarm“ ausgeführt werden.
- Techniken sollten technisch sauber, maximal schnell aber nicht übertrieben hart, dafür möglichst treffsicher angebracht werden.
- Techniken oder Kombinationen sollten in der Regel zur Bauchseite / offenen Seite beendet werden.
- Beim indirekten Kontern ist darauf zu achten, gerade so knapp auszuweichen, dass man nicht getroffen wird, jedoch direkt kontern / punkten kann.
- Auch das Absetzen sollte schnellstmöglich und in der Regel immer nach vorne erfolgen.
- Das „Zumachen“ sollte konsequent aber noch fair sein. Hier muss Körperkontakt, sowohl im Schulter-, Oberkörper- als auch im Becken- und Oberschenkelbereich bestehen.
- In Halbdistanz sollte nur bei Kombinationen oder beim Nachsetzen abgesetzt werden.
- Bei Rückzug immer aus der Kampfdistanz rausgehen und umgehend in Kampfstellung begeben.

<p>Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Ludwigshafen VR 1663 LU</p>	<p>Geschäftsstelle Bahnweg 11a 55437 Ockenheim Tel. 06725/3772 Fax 06725/96090 Mail geschaeftsstelle@turp.de</p>	<p>Kasse Michael Bitdinger Eichelhäherweg 3 54550 Daun Tel. 06592/10140 Fax 06592/957547 Bitdinger@Web.de</p>	<p>Konto Sparkasse Rhein Nahe BLZ 560 501 80 Konto 1100249927</p>
---	--	---	---

Wettkampftechniken Vorprogramm bei DAN-Prüfungen:

## 1. Technik: Direkter Cut-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Angreifer kickt
- Vorder Fuß kickt (Pos. 2)
- Schneller Kick in der Vorwärtsbewegung
- Herangleiten
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben (Pos. 3)

## 2. Technik: Direkter Doppel-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Angreifer kickt
- Zuerst kickt der hintere Fuß zur kurzen Seite (Pos. 2), dann der vordere Fuß zur offenen Seite (Pos. 3)
- Schneller Kick in der Vorwärtsbewegung
- Gesprungene Technikausführung
- Aber: nicht hochspringen
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben

## 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

## 4. Technik: Direkter Jab-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

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

## 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



## 6. Technik: Direkter Konter-Dwit-Chagi



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gegenseitige, offene Kampfstellung (Pos. 1)
- Kontertechnik, Reaktion auf Schritt nach vorne des Gegners
- Hintere Fuß kickt ansatzlos Dwit-Chagi zur offenen Seite (Pos. 2),
- Zurückgleiten in Kyorumse

## 7. Technik: Direkter Konter-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Kontertechnik, Reaktion auf Schritt nach vorne des Gegners
- Hintere Fuß kickt ansatzlos Paltung-Chagi zur offenen Seite (Pos. 2)
- Zurückgleiten in Kyorumse (Pos. 3)
- Technikausführung im leichten Rückwärtssprung

## 8. Technik: Direkter Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gegenseitige, offene Kampfstellung (Pos. 1)
- Angreifer kickt
- Hinterer Fuß kickt ansatzlos Paltung-Chagi zur offenen Seite (Pos. 2)
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben (Pos. 3)
- Schnellstmöglicher Bewegungsablauf
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben

## 9. Technik: Indirekter Doppel-Konter-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



Position 5

Ausführung / Key-Points:

- Gegenseitige, offene Kampfstellung (Pos. 1)
- Kontertechnik, Reaktion auf Angriff des Partners mit Paltung-Chagi (Pos. 2)
- Ausweichen mit Step zurück
- Hinterer Fuß kickt ansatzlos zur kurzen Seite (Pos. 3),
- anschließend kickt der vordere Fuß aus dem Sprung zur offenen Seite (Pos. 4)
- Nicht hochspringen, schnelle kurze Technikausführung in einer Bewegung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben (Pos. 5)

## 10. Technik: Indirekter Konter-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Kontertechnik, Reaktion auf Angriff des Partners mit Paltung-Chagi (Pos. 2)
- Ausweichen mit Step zurück
- Hinterer Fuß kickt ansatzlos Paltung-Chagi zur offenen Seite (Pos. 3)
- Schnellstmöglicher Bewegungsablauf
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben

## 11. Technik: Kombi Cut-Paltung - Doppel-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



Position 5

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Angreifer kickt, erster Kick Cut-Paltung mit dem vorderen Fuß mit Step nach vorne (Pos. 2), anschließend sofortiger
- Doppel-Paltung, hinterer Fuß kickt ansatzlos zur kurzen Seite (Pos. 3),
- der vordere Fuß aus dem Sprung zur offenen Seite (Pos. 4)
- Nicht hochspringen, schnelle kurze Technikausführung in einer Bewegung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben (Pos. 5)

## 12. Technik: Kombi Cut-Paltung - Dreh-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung
- Angreifer kickt, erster Kick Cut-Paltung mit dem vorderen Fuß mit Step nach vorne (Pos. 1), anschließend sofortiger
- Dreh-Paltung (Pos. 2) aus dem Sprung zur offenen Seite (Pos. 3)
- Nicht hochspringen, schnelle kurze Technikausführung in einer Bewegung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben

## 13. Technik: Kombi Cut-Paltung - Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung
- Angreifer kickt, erster Kick Cut-Paltung mit dem vorderen Fuß mit Step nach vorne (Pos. 1), anschließend sofortiger
- Paltung zur offenen Seite (Pos. 2)
- schnelle kurze Technikausführung in flüssiger Bewegung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben (Pos. 3)



## 14. Technik: Konterkombi Jab-Paltung - Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gegenseitige, offene Kampfstellung
- Kontertechnik, Reaktion auf Schritt nach vorne des Partners mit
- erstem Kick Jab-Paltung (Pos. 1)
- Partner kommt erneut mit Schritt nach vorne, Kontertechnik mit
- zweitem Kick Paltung mit dem hinteren Fuß zur offenen Seite (Pos. 2)
- Zurückgleiten in Kyorumse (Pos. 3)

## 15. Technik: Konterkombi Paltung - Doppel-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



Position 5



Position 6

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Kontertechnik, Partner greift mit Paltung mit dem hinteren Fuß zur offenen Seite an (Pos. 2)
- Schritt zurück mit sofortigem Paltung zur offenen Seite (Pos. 3)
- Partner greift mit Cut-Paltung mit dem vorderen Fuß zur offenen Seite an (Pos. 4)
- Step zurück mit Doppel-Paltung, hinterer Fuß kickt ansatzlos zur kurzen Seite (Pos. 5)
- der vordere Fuß aus dem Sprung zur offenen Seite (Pos. 6)
- Nicht hochspringen, schnelle flüssige Technikausführung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben

## 16. Technik: Konterkombi Paltung - Dwit-Chagi



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gegenseitige, offene Kampfstellung
- Kontertechnik, Reaktion auf Step nach vorne des Partners mit
- erstem Kick Paltung mit dem hinteren Fuß (Pos. 1)
- Partner kommt erneut mit Schritt nach vorne, Kontertechnik mit
- zweitem Kick Dwit-Chagi mit dem hinteren Fuß zur offenen Seite (Pos. 2)
- Zurückgleiten in Kyorumse (Pos. 3)
- Schnellstmögliche Technikausführung

**Viel Erfolg!**

*Herzlichen Dank an dieser Stelle an unseren Leistungssportbeauftragten und Bundestrainer Waldemar Helm, unsere aktive Sportlerin Marilena Werth und unseren aktiven Sportler und Assistenzlandestrainer Sasan Dalirnejad für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Unterlage.*