

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---------|---|----|
| 1 | Taekwondo als Sport in Schule und Verein..... | 11 |
| 1.1 | Einleitung zu Teil 1..... | 11 |
| 1.1.1 | Zur Literatursituation | 11 |
| 1.1.2 | Informationsquellen der vorliegenden Arbeit | 14 |
| 1.2 | Didaktische Begründung des Taekwondo in Schule und Verein | 15 |
| 1.2.1 | Pädagogische Aspekte | 16 |
| 1.2.1.1 | Erziehung zur Härte gegen sich selbst | 18 |
| 1.2.1.2 | Der Beitrag des Taekwondo zur Aggressionsbewältigung..... | 21 |
| 1.2.1.3 | Zum Lehrer-Schüler-Verhältnis im Taekwondo-Unterricht..... | 23 |
| 1.2.2 | Physiologische (konditionell-koordinative) Aspekte..... | 26 |
| 1.2.2.1 | Die koordinativen Fähigkeiten als motorische Leistungsvoraussetzungen | 26 |
| 1.2.2.2 | Die Bedeutung der Kraft im Taekwondo | 33 |
| 1.2.2.3 | Die Schnelligkeit | 34 |
| 1.2.2.4 | Die Ausdauer | 35 |
| 1.2.2.5 | Die Beweglichkeit..... | 37 |
| 1.2.3 | Affektiv - emotionale Aspekte..... | 38 |
| 1.2.4 | Kognitive Aspekte | 40 |
| 1.3 | Materielle Voraussetzungen des Taekwondo-Unterrichts..... | 41 |
| 1.4 | Personelle Voraussetzungen des Taekwondo-Unterrichts | 42 |
| 1.5 | Zum Problem der Lernerfolgskontrolle und -bewertung im Taekwondo | 43 |
| 1.5.1 | Das Graduierungssystem im Taekwondo als Möglichkeit zur Überprüfung der technischen Fertigkeiten..... | 44 |
| 1.5.2 | Lösung taktischer Aufgaben an der Handpratze und mit dem Partner | 45 |
| 1.5.3 | Bewertung konditioneller Fähigkeiten und Leistungen | 46 |
| 1.5.4 | Überprüfung des theoretischen Wissens..... | 48 |
| 1.6 | Zum Aufbau des inhaltlichen Programms..... | 48 |
| 1.7 | Zur Biomechanik der Taekwondo-Techniken | 50 |
| 1.7.1 | Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges..... | 51 |
| 1.7.2 | Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf | 51 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 1.7.3 | Prinzip der Anfangskraft..... | 52 |
| 1.7.4 | Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen..... | 53 |
| 1.7.5 | Prinzip der Gegenwirkung | 54 |
| 1.7.6 | Prinzip der Impulserhaltung..... | 56 |
| 1.7.7 | Prinzip der minimalen Trefferfläche..... | 56 |
| 1.8 | Die Handlungssysteme im Taekwondo | 57 |
| 1.9 | Ordnungs- und Organisationsformen im Taekwondo | 60 |
| 1.10 | Zur Terminologie des Taekwondo | 64 |
| 1.11 | Das Modelltraining im Taekwondo | 64 |
| 1.11.1 | Die Grundschule | 66 |
| 1.11.1.1 | Die Abwehren (-Makki) | 66 |
| 1.11.1.2 | Zur Lehrweise der Abwehrtechniken..... | 70 |
| 1.11.1.3 | Die Stöße (-Chirugi) | 71 |
| 1.11.1.4 | Die Schläge (-Chiki)..... | 74 |
| 1.11.1.5 | Zur Lehrweise von Stoß- und Schlagtechniken | 77 |
| 1.11.1.6 | Die Beintechniken (-Chagi) | 79 |
| 1.11.1.7 | Zur Lehrweise der Beintechniken..... | 85 |
| 1.11.2 | Zur Trainingspraxis der Grundschule | 87 |
| 1.11.3 | Der Einschrittkampf (Hanbon-Kyorugi) | 88 |
| 1.11.3.1 | Die Ausführung des Hanbon-Kyorugi..... | 89 |
| 1.11.3.2 | Zur Lehrweise des Hanbon-Kyorugi..... | 91 |
| 1.11.4 | Der Bruchtest (Kyek-Pa) | 91 |
| 1.11.5 | Die Bewegungsformen (Poomse)..... | 92 |
| 1.11.5.1 | Zur Lehrweise der Bewegungsformen | 95 |
| 2 | Zur Systematisierung der Taktik im modernen Wettkampf- Taekwondo | 97 |
| 2.1 | Einleitung zu Teil 2..... | 97 |
| 2.2 | Das Sportkampfsystem (Kyorugi)..... | 98 |
| 2.2.1 | Die Folgen der Versportlichung der Kampfkunst Taekwondo | 98 |
| 2.2.2 | Zur Strategie und Taktik im Taekwondo-Sportkampf..... | 103 |
| 2.2.3 | Theoretisches Modell der Kampfhandlung im Taekwondo | 106 |
| 2.2.3.1 | Unterscheidung zwischen Vorbereitungshandlungen und „echten“ Handlungen..... | 106 |
| 2.2.4 | Die Struktur der Kampfhandlung | 108 |
| 2.2.4.1 | Wahrnehmung und Analyse der Kampfsituation..... | 109 |
| 2.2.4.2 | Die gedankliche Lösung der Kampfaufgabe | 119 |
| 2.2.4.3 | Die motorische Lösung der Kampfaufgabe..... | 121 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 2.3 | Die Kampfstellung als Ausgangspunkt jeder Kampffaktion..... | 122 |
| 2.3.1 | Zur Trainingspraxis der Kampfstellung..... | 124 |
| 2.3.2 | Deckungsverhalten aus der Kampfstellung..... | 124 |
| 2.3.3 | Zur Trainingspraxis des Deckungsverhaltens..... | 128 |
| 2.4 | Zur Theorie der Distanzregulation I (Angriffsvorbereitung)..... | 128 |
| 2.4.1.1 | Die Steppschule (Technik der Distanzregulation I)..... | 132 |
| 2.4.1.2 | Die Technik der stationären Stepps..... | 132 |
| 2.4.1.3 | Stepps zur Distanzverkürzung..... | 137 |
| 2.4.1.4 | Die <i>Technik</i> der Stepps zur Distanzverkürzung..... | 140 |
| 2.4.1.5 | Stepps zur Distanzverlängerung (Defensivstepps)..... | 147 |
| 2.4.1.6 | „Sliding“ (=Nachschleifen des Standbeins gleichzeitig mit der Aus- führung einer Technik“) als Distanzfeinregulation..... | 150 |
| 2.4.1.7 | Zur Trainingspraxis der Stepps..... | 151 |
| 2.4.2 | Finten als Bestandteil der Distanzregulation I..... | 152 |
| 2.5 | Die zeitliche Komponente einer Kampfhandlung..... | 155 |
| 2.5.1 | Die Wahl des richtigen Zeitpunkts für die Kampfhandlung..... | 156 |
| 2.5.2 | Einsatz des unterbrochenen Rhythmus'..... | 160 |
| 2.6 | Die Problematik des Transfers vom kontaktlosen Modell- training auf den Vollkontaktmodus der Kampftechniken..... | 163 |
| 2.7 | Die Anwendung der Techniken zur Punkterzielung..... | 167 |
| 2.8 | Die Kyorugi-Techniken im Taekwondo als motorische Lösungen der Kampfaufgabe..... | 168 |
| 2.8.1 | Paltung-Chagi (Spanntritt zum Bauch)..... | 169 |
| 2.8.2 | Dollyo-Chagi (Halbkreisfußtritt zum Hals oder Kopf)..... | 171 |
| 2.8.3 | Dwit-Chagi (Rückwärtstritt)..... | 172 |
| 2.8.4 | Miro-Chagi (Schubtritt)..... | 174 |
| 2.8.5 | Naeryo-Chagi (Fußabwärtsschlag)..... | 175 |
| 2.8.6 | Yop-Chagi (Seitwärtstritt)..... | 177 |
| 2.8.7 | Pandae-Dollyo-Chagi (Fersendrehschlag)..... | 179 |
| 2.8.8 | Jumok-Chirugi (Fauststoß)..... | 180 |
| 2.8.8.1 | Pandae-Chirugi (Fauststoß auf der Seite des vorderen Beins)..... | 181 |
| 2.8.8.2 | Paro-Chirugi (Fauststoß auf der Seite des hinteren Beins)..... | 182 |
| 2.9 | Der Einsatz von Hilfsmitteln in der Trainingspraxis..... | 184 |
| 2.9.1 | Die Handpratze..... | 184 |
| 2.9.1.1 | Das Training von Einzeltechniken an der Handpratze..... | 185 |
| 2.9.1.2 | Die Trainingsweise kombinierter Kyorugi-Techniken an der Hand- pratze..... | 187 |
| 2.9.2 | Die Armpratze..... | 192 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 2.9.3 | Der Sandsack | 194 |
| 2.9.4 | Der Spiegel | 199 |
| 2.9.5 | Das Sprungseil..... | 200 |
| 2.9.6 | Fahrradschlauch, Deuser-Band | 201 |
| 2.9.7 | Die Schutzausrüstung | 201 |
| 2.10 | Zur Theorie und Praxis der Distanzregulation II (Angriffssicherung) | 202 |
| 2.11 | Die Dokumentation taktischer Kategorien durch Video- analyse | 205 |
| 2.12 | Erläuterungen zum Notationssystem in der Rundenanalyse ... | 207 |
| 2.13 | Schlusswort..... | 210 |
| 3 | Anhang | 211 |
| 3.1 | Anhang 1 - Dojang-Etikette | 211 |
| 3.2 | Anhang 2 - Beispiele für einen Taekwondo-Zirkel zur Schulung der speziellen Ausdauer | 213 |
| 3.3 | Anhang 3 - Videoanalyse | 215 |
| 3.4 | Anhang 4 – Handlungskomplexe | 221 |
| 4 | Literatur..... | 225 |