



Wir sind Mitglied im:



www.oetdv.at



www.ttdv.at



www.asvoe.at

## In dieser Ausgabe:

**SEITE 1**

- ◆ Nächste Gürtelprüfung

**SEITE 2**

- ◆ Termine

**SEITE 3**

- ◆ Die Hanbons
- ◆ Koreanische Fachausdrücke

**SEITE 4**

- ◆ Koreanische Fachausdrücke
- ◆ Prüfungsprogramm

**SEITE 5**

- ◆ Erfolge

**SEITE 6**

- ◆ Prüfungsmitteilung/Anmeldung

**IMPRESSUM:**

**Herausgeber:** Taekwondo Verein Ilyo Wörgl

**Redaktion:** Gebhard Pfeiffer

eMail: [ilyo@gmx.at](mailto:ilyo@gmx.at)

[www.ilyo.at](http://www.ilyo.at)

Konto Raiffeisenbank Wörgl (BLZ 36358)

IBAN: AT79 3635 8000 0066 3922 BIC: RZTIAT22358)

ZVR-Zahl 049979239

## Nächste Gürtelprüfung

Die nächste Gürtelprüfung findet am **Montag, 10. Juni 2024 um 18:30 Uhr** in der Sporthalle Mittelschule Wörgl statt! Details siehe letzte Seite.

### ACHTUNG!!!

*Wer bei seiner Prüfung einen oder mehrere Bruchtests (Kyokpa) ausführen muss, muss sich selbst um die entsprechenden Bretter kümmern und zur Prüfung mitbringen!!!!*

Die Anmeldung zur Gürtelprüfung muss mit dem dafür vorgesehenen Anmeldeformular erfolgen und ist bis spätestens **beim letzten Training vor der Prüfung (6.6.2024)** an einen der Trainer oder Vorstandsmitglieder (in erster Linie an den Kassier Hans-Dieter Saurer) abzugeben. Gleichzeitig ist auch die Zahlung der Prüfungsgebühren bzw. aller anderen Gebühren (Ausweis, Jahresmarke, evtl. offener Beitrag, etc.) vorzunehmen.

Am Tag der Prüfung werden keine Anmeldungen und Zahlungen mehr angenommen und in diesem Fall kann dann auch an der Prüfung **ausnahmslos nicht** teilgenommen werden!

Wir bitten um Verständnis, aber nur so ist eine zügige und ordentliche Abwicklung der Prüfung gewährleistet.

**TAEKWONDO AUSWEIS NICHT VERGESSEN!!!!!!**

(ohne Ausweis – keine Prüfung)

**Trainingszeiten:**

Montag 17:50 – 19:00 Uhr Kinder ☺ 18:30 - 20:00 Uhr Jugend + Erwachsene – Sporthalle (Neue Mittelschule) Wörgl

Mittwoch 19:00 -20:30 Wettkampf- und Formentraining – Sporthalle (Neue Mittelschule) Wörgl

Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr Kinder ☺ 19:00 - 20:30 Uhr Jugend + Erwachsene - Volksschule Wörgl

**TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE**

<b>MAI 2024</b>			
30.05.24	Fronleichnam		<b>KEIN TRAINING!</b>
30.05.24	Sport Austria Finals	Südstadt/NÖ	
<b>JUNI 2024</b>			
03.06.24	Schulveranstaltung		<b>KEIN TRAINING!</b>
10.06.24	Gürtelprüfung	Sporthalle Wörgl	Beginn: 18:30 Uhr Einlass: 17:50 Uhr
29.06.24	Austrian OPEN Poomsae	Südstadt/NÖ	
<b>JULI 2024</b>			
01.07. - 08.09.24	Sommerferien		<b>KEIN TRAINING!</b>
28.07.24	ASVÖ Taekwondo Kinder- und Jugendsportwoche	Mariazell	
<b>SEPTEMBER 2024</b>			
29.09.24	ASVÖ Taekwondo Vielseitigkeitsbewerb Kinder- und Jugend	Wien	
30.09.24	ASVÖ Taekwondo Kinderturnier	Wien	
<b>OKTOBER 2024</b>			
12.10.24	3. Internationale Euregio Meisterschaft incl. Poomsae	Innsbruck	
<b>NOVEMBER 2024</b>			
	Int. Mieminger Plateau OPEN	Mieming	

## Die Hanbons (Der Einschrittkampf)

Taekwondo ist eine sehr facettenreiche koreanische Kampfkunst. Es gibt viele Bestandteile, die das Training aufbauen. Dazu gehören die Formen (Poomsae), Grundschule, Handpratzentraining, Freikampf (chayu-taeryon), Partnerübungen und der abgesprochene Kampf (yak sok-taeryon), zu dem auch der Einschrittkampf (ilbo-taeryon bzw. hanbon) gehört. Ziel der Hanbons ist es, wichtige Kampfprinzipien als „Poomsae mit Partner“ vom Lehrer zum Schüler weiterzugeben. Bei dieser Partnerübung ist durch eine Art Zeremoniell sowohl der Angriff als auch die Abwehr mit Konter abgesprochen. Dadurch hat der Verteidigende die Möglichkeit, seine Technik präzise (in Grundstellungen) auszuführen, was gleichzeitig Verletzungen vermeidet. Wiederholtes Üben der Techniken bewirkt, dass die Technik zum Reflex wird, auch bei vergleichbaren Angriffen.

### Zeremoniell

Nach der gegenseitigen Verbeugung öffnen beide ihre Stellung zuerst etwas nach links und setzen dann den rechten Fuß nach rechts in schulterbreiter junbi-Stellung ab. Der Angreifer (der niedriger Graduierte greift zuerst an) geht rechts zurück in Vorwärtsstellung (apkubi) und macht dabei mit dem linken Arm einen Block unten (arae makki). Er signalisiert gleichzeitig mit einem kihap (Schrei), dass er bereit zum Angreifen ist. Bekommt der Angreifer die Antwort – kihap des Gegners -, die signalisiert, dass der Partner bereit ist, greift er in einem langen Schritt nach vorne in apkubi mit einem Fauststoß zum Philtrum (Nervenzentrum zwischen Nase und Oberlippe) an. Hat der Partner seine Technik beendet, kehren beide Partner umgehend in chunbi-sogi zurück. Der Angreifer wechselt.

### Übungshinweise

1. Nachdem beide Partner in chunbi-sogi stehen, sollte zu Beginn der Abstand zueinander überprüft werden. Optimal ist der Abstand einer Armlänge.
2. Der Angreifer hat darauf zu achten, dass sein Angriff realistisch ist; d.h. er darf nicht seitlich am Ziel vorbei schlagen oder den Schritt beim Angriff verkürzen, so dass der Fauststoß schon vor dem Ziel stoppt.
3. Keine Technik darf den Partner treffen, außer der erste verteidigende

- Block, welcher den ersten Angriff abwehrt!!!
4. Der Verteidigende muss den richtigen Zeitpunkt für seine Ausweichbewegung bzw. Blocktechnik wählen; d.h. nicht bevor der Angriff gestartet wurde, aber auch nicht erst nachdem der Angriff bereits erfolgt ist.
  5. Die Kontertechniken sind genau auf die vitalen Punkte (kupso) zu zielen, müssen aber kurz vor dem Ziel gestoppt werden!
  6. Hebeltechniken nicht ruckartig anreißen und den Hebel sofort lösen wenn der Partner abklopft.
  7. Wurftechniken oder andere Techniken, bei denen der Partner zu Boden gebracht wird, werden nur nach ausdrücklicher Absprache mit dem Partner ausgeführt.

Die 15 Hanbons, welche bei unseren Gürtelprüfungen gebraucht werden, findest du im Buch „Strukturiertes Taekwondo – Hanbon Kyorugi“. Das Buch ist bei uns erhältlich. Statt dem normalen Preis von € 15,- kann es über unseren Verein um € 10,- bezogen werden. Die Differenz trägt der Verein.

## Koreanische Fachausdrücke Taekwondo - Fachsprache

### Allgemeines:

Die Verwendung einer einheitlichen Fachsprache fördert die Kommunikation und somit die Effizienz im Trainingsbetrieb. Änderungen der Begriffe hat es immer schon gegeben und sie sind auch zukünftig zu erwarten. Hier findest du die wichtigsten koreanischen Ausdrücke für Hand- und Fußtechniken, Stellungen, usw. Es ist für jeden Taekwondoin unerlässlich zumindest diese Ausdrücke zu kennen. Sie kommen ständig bei jedem Training vor. Daher solltest du sie gewissenhaft lernen, damit du jederzeit Bescheid weißt, welche Technik gemacht werden soll. Solche Ausdrücke gibt es in jeder Sportart, egal ob es sich beim Fußball um ein „Offside“ oder beim Tennis um ein „Break“ handelt.

### ZAHLEN

- |   |       |
|---|-------|
| 1 | Hana  |
| 2 | Dul   |
| 3 | Set   |
| 4 | Net   |
| 5 | Dasot |

### ORDNUMBSZAHLEN

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | Il  |
| 2. | I   |
| 3. | Sam |
| 4. | Sa  |
| 5. | Oh  |

- |    |       |     |      |
|----|-------|-----|------|
| 6  | Yosot | 6.  | Yuk  |
| 7  | Ilgop | 7.  | Chil |
| 8  | Yodul | 8.  | Pal  |
| 9  | Ahop  | 9.  | Ku   |
| 10 | Yol   | 10. | Sib  |

### ALLGEMEINES:

Hosinsul	Selbstverteidigungskunst
Kyokpa	Bruchtest
Poomse	Schattenkampf – Poom = Form
	Se = Bewegung
Jang	Technik (z.B. Taeguk Il-Jang)
Kyorugi	Kampf
Dan	Meistergrad
Dobok	TKD-Anzug
Ty	Gürtel
Dojang	Übungsraum, Trainingsraum
Hogu	Schutzweste
Sabomnim	Meister, Lehrer
Kup	Schülergrad
Muk-Do	Geist für Training frei machen
Kihap	Schrei zur Mobilisation konzentrierter Kraft
Poom	Schüler-Dangrad unter 15 Jahre

### BEWEGUNGSRICHTUNGEN, -BEZEICHNUNGEN

An	innen, einwärts, nach innen
ap	vorn, nach vorne, vorwärts
ape	nach vorne
bakkat	außen, nach außen, auswärts
Bandae	seitenverkehrt, Gegenteil, (ausgehend vom hinteren Bein)
Baro	zurück zur Ausgangsstellung, gerade, gleichseitig, (ausgehend vom hint. Bein)
Dollyo	gedreht
Dongjak	eine einzelne Bewegung
Dubon	doppelt, zweimal, hintereinander
Du-jumok	beide Fäuste
Dwi	hinten, rückwärts
Gibon	Grund
Kokki	brechender Schlag
Modumbal	geschlossene Beine
Naeryo	abwärts
Oen	links
Ollyo	aufwärts
Orun	rechts

Paegi	Befreiung
Pyojok	Ziel
Sewo	senkrecht
Twio	im Sprung, springen
Yop	Seite, seitlich

**KURYONG KOMMANDOS**

Charyot	Achtung
Dwidora	umdrehen
Guman	Ende der Übung, aufhören
Junbi	Vorbereitung, fertig
Jwa-woohyang-woo	zueinander drehen
Kyesok	Weiterkämpfen
Kyeshi	Zeit stoppen, 1 min Frist
Sijak	beginnen
Shi-gan	Zeit anhalten
Kallyo	Kampfunterbrechung, trennen
Kyong-go	Verwarnung
Kam-jeom	Minuspunkt
Hong sung	Sieg für Rot
Chung sung	Sieg für Blau
Kuryong opschi	ohne Kommando
Kuryonge matschuo	mit Kommando
Swio, paro	freies ungezwungenes Stehen, auflockern
Kyongle	Gruß, Respektbezeugung, Verbeugung

**MOM KÖRPER, KÖRPERTEILE, -STELLEN**

Olgul	oben, Gesicht (vom Schlüsselbein aufwärts)
Momtung	Mitte, Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
Arae	unten, Unterleib (vom Nabel abwärts)
Tok	Kinn
Injung	Punkt zwischen Oberlippe und Nase (Nasennrille)
Mok	Hals
Myongchi	Solarplexus
Pal	Arm
Palkup	Ellbogen
Palmok	Unterarm
An-palmok	Innenseite (Speiche)
Bakkat-palmok	Außenseite (Elle)
Agumson (Agwison)	Daumen-Zeigefinger-Spanne
Jumok	Faust
Dungjumok	Faustücken
Mejumok	Kleinfingerfaust
Son	Hand
Sonnal	Handkante

Batangson Handballen

10. Juni 2024

**Prüfungsprogramm**

**10. Kup** - Vorbereitungszeit 8 Wochen  
Grundtechniken aus dem Stand

**9. Kup** - Vorbereitungszeit 8 Wochen  
Grundtechniken im Vor- und Rückwärtsgehen in den Stellungen Ap-sogi und Ap-cubi (Techniken aus Taeguk il-Jang)

**8. Kup** - Vorbereitungszeit 12 Wochen  
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm  
Taeguk Il-Jang (1.Poomse)  
Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)  
Dojang-Etikette

**7. Kup** - Vorbereitungszeit 12 Wochen  
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm  
Taeguk I-Jang (2.Poomse)  
Hanbon-Kyorugi 3 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)  
Dojang-Etikette

**6. Kup** - Vorbereitungszeit 16 Wochen  
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm  
Taeguk Sam-Jang (3.Poomse)  
Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)  
Dojang-Etikette

**5. Kup** - Vorbereitungszeit 16 Wochen  
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm  
Taeguk Sa-Jang (4.Poomse)  
Hanbon-Kyorugi 6 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)  
1 Kyokpa (Bruchtest) nach Wahl des Prüflings.  
1-1-Sparring  
Theorie

**4. Kup** - Vorbereitungszeit 20 Wochen  
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm  
Taeguk Oh-Jang (5.Poomse)  
Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)  
Chayu-Kyorugi (Wettkampf)  
1 Kyokpa (Bruchtest) - Yop-chagi.  
Theorie

**3. Kup** - Vorbereitungszeit 20 Wochen  
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm  
Taeguk Yuk-Jang (6.Poomse)  
Hanbon-Kyorugi 9 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)  
Chayu-Kyorugi (Wettkampf)  
1 Kyokpa (Bruchtest) - dwit-chagi oder dollyo chagi

**2. Kup** - Vorbereitungszeit 24 Wochen  
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm  
Taeguk Chil-Jang (7.Poomse)  
Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)  
Hosinsul (SV) 7 Aktionen  
Chayu-Kyorugi (Wettkampf)  
2 Kyokpa (Bruchtest) - nach Vorgabe des Prüfers  
1 Handtechnik (sonnal oder jeumok) , 1 Fußtechnik (dwit-dollyo-chagi)

**1. Kup** - Vorbereitungszeit 24 Wochen  
Überprüfung vorangegangenes Kup-Programm  
Taeguk Pal-Jang (8.Poomse)  
Hanbon-Kyorugi 12 Aktionen (Hand- und Fußtechniken)  
Hosinsul (SV) 7 Aktionen  
Chayu-Kyorugi (Wettkampf)  
2 Kyokpa (Bruchtest) - nach Vorgabe des Prüfers  
1 Handtechnik, 1 Fußtechnik

## ERFOLGE unserer Mitglieder

29.04.2023

### Kaiserwinkel OPEN Kössen

Johanna Reibenschuh 1. Platz  
Leon Huber 1. Platz  
Stefanie Jurisic 1. Platz  
Maxim Duller 3. Platz  
Maximilian Mauracher 3. Platz  
Nico Müller 3. Platz

08.07.2023

### Silberberg OPEN Schwaz

Johanna Reibenschuh 1. Platz  
Stefanie Jurisic 1. Platz  
Maximilian Mauracher 1. Platz  
Laura Perner 1. Platz  
Alexandra Mauracher 2. Platz  
André Strobl 2. Platz  
Gergö Gordos 2. Platz  
Elena Huber 3. Platz  
Maria Ristic 3. Platz  
Mannschaftswertung 4. Platz

14.10.2023

### Euregio OPEN Innsbruck

Johanna Reibenschuh 1. Platz  
Leon Huber 1. Platz  
Gergö Gordos 1. Platz  
Alexandra Mauracher 2. Platz  
Maximilian Mauracher 2. Platz  
Laura Perner 2. Platz  
Maria Ristic 2. Platz  
Elena Huber 3. Platz  
André Strobl 3. Platz  
Mannschaftswertung 19. Platz

04.11.2023

### ÖM in Oberndorf

Alexandra Mauracher 2. Platz  
Elena Huber 2. Platz  
Johanna Reibenschuh 2. Platz  
Leon Huber 2. Platz  
Laura Perner 2. Platz  
Mannschaftswertung 26. Platz

24.02.2024

### Intern. Roof TOP Innsbruck

Johanna Reibenschuh 1. Platz  
Paul Bromberger 1. Platz  
Alexandra Mauracher 1. Platz  
Gergö Gordos 1. Platz  
Maximilian Mauracher 2. Platz  
Maria Ristic 2. Platz  
Laura Perner 2. Platz  
André Strobl 3. Platz  
Ana Jovic 3. Platz  
Elena Huber 3. Platz  
Laura Perner & Gergö Gordos 3. Platz

24.02.2024

### TM in Wörgl

Johanna Reibenschuh 1. Platz  
Elena Huber 1. Platz  
Maximilian Mauracher 1. Platz  
Paul Bromberger 2. Platz  
Gergö Gordos 2. Platz  
Laura Perner 2. Platz  
Laura Perner & Gergö Gordos 2. Platz  
Rastko Kraupa 3. Platz  
Leon Huber 3. Platz  
Alexandra Mauracher 3. Platz

## HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE UNSEREN BEIDEN NEUEN STAATL. GEPR. LEHRWARTEN

ELISA ENGL

+

CHRISTIAN LENZI



Bitte ausdrucken/kopieren oder abtrennen • ausfüllen • **rechtzeitig – spätestens 1 Woche vor der Prüfung – abgeben!!!!**

## Prüfungsmitteilung

Die nächste Prüfung findet am **Montag, 10. Juni 2024 um 18:30 Uhr** in der Sporthalle Neue Mittelschule Wörgl statt. Um einen reibungslosen Ablauf der Prüfung zu gewährleisten, müssen wir die Anmeldungen mit dem Prüfungsgeld im Voraus einheben. Nachfolgender Auflistung kannst du Kosten für den Ausweis, die Jahresmarke (es muss die Jahresmarke **2024** im Ausweis eingeklebt sein, andernfalls kann zur Prüfung nicht angetreten werden) und die Prüfung entnehmen. Alle, die das erste Mal an der Prüfung teilnehmen und noch keinen Ausweis haben, müssen diesen vor der Prüfung kaufen. Wir wären sehr dankbar, wenn Du dieses Formular rechtzeitig bei einem der Trainer oder dem Kassier/Kassier-Stv. abgeben könntest.

**ACHTUNG!!!!!!**

**Bitte die Ausweise für die Prüfung nicht vergessen und unbedingt pünktlich sein!!!**  
**An der Prüfung kann nur teilgenommen werden wenn der Mitgliedsbeitrag, sowie sonstige Außenstände vollständig bezahlt sind und an einer eventuellen Vorprüfung teilgenommen wurde!!!!**  
 Die Kosten für die Prüfung sind wie folgt:

Erwachsene:		Prüfungsgebühr:
KUP-Prüfung	10. Kup – 7. Kup	€ 30,-- je KUP
KUP-Prüfung	6. Kup – 3. Kup	€ 40,-- je KUP
KUP-Prüfung	2. Kup – 1. Kup	€ 70,-- je KUP
DAN-Prüfung	1. DAN/Poom	€ 180,--
	2. DAN/Poom	+ <b>2 Passfotos!</b> € 210,--
	3. DAN/Poom	€ 250,--
Jahresmarke: (falls nicht schon vorhanden)		€ 20,--
Ausweis (falls nicht schon vorhanden)		€ 20,--

10. + 9.KUP = gelb / 8. + 7. KUP = grün / 6. + 5. KUP = blau / 4. + 3. KUP = braun / 2. + 1. KUP = rot

**Bruchtestbretter sind bei Bedarf von jedem Prüfling selbst zu organisieren –**

**Maße: 30 x 30cm, Fichte, wenn möglich gehobelt, Dicke 2cm f. Kinder/Jugend/Damen und 3cm f. Herren**

**Bitte unbedingt ausfüllen!**

*Vielen Dank für Deine Hilfe!*

Ausweisnummer		Ort	
Vorname		Telefon	
Nachname		Geburtsdatum	
Straße		Gürtel	
PLZ		Staatsbürgerschaft	
eMail:			

Ich möchte mich/meinen Sohn/meine Tochter \_\_\_\_\_ für die Prüfung am \_\_\_\_\_ für \_\_\_\_\_ Kup/Dan

anmelden. € \_\_\_\_\_ für die Prüfungsgebühren

- liegen bei  habe ich auf das Konto bei der Raiffeisenkasse Wörgl

**IBAN: AT79 3635 8000 0066 3922 BIC: RZTIAT22358** eingezahlt

- Ich benötige einen Ausweis.  
 Ich benötige einen neuen Gürtel.  Ich tausche meinen Gürtel gegen einen alten Gürtel.  
 Ich benötige ein Jahresmarke für das Jahr \_\_\_\_\_

**Anschrift des Kassiers:**  
 Hans-Dieter Saurer  
 6300 Wörgl  
 ☎ 0699/11820004  
 eMail: hans-dieter.saurer@gmx.at

\_\_\_\_\_  
 Unterschrift des Mitgliedes bzw. des Erziehungsberechtigten