

# Anregungen zum Prüfungsprogramm Zweikampf

## Vorwort des Verfassers

Das unten aufgeführte Prüfungsprogramm Zweikampf dient zur Unterstützung der hessischen Prüfer und Trainer. Es soll beispielhaft aufzeigen, mit welchen Inhalten und Übungen eine Kup- und Dan-Prüfung gefüllt werden kann. Es ist jedoch nicht als verpflichtendes Programm zu verstehen, sondern vielmehr als Anregung, die weit gefasste DTU-Prüfungsordnung sinnvoll mit einem eigenen zielgerichteten Prüfungsprogramm im Bereich Zweikampf zu konkretisieren.

Im ersten Teil wird ein mögliches Prüfungsprogramm für die Anfängergurtgrade (9. bis 5. Kup) vorgestellt. Der Schwerpunkt dieses Programms liegt auf dem Erlernen der wichtigsten Wettkampftechniken und der Schulung eines grundlegenden Wettkampfverhaltens. Im Technikteil sind nur Techniken aufgeführt, die in der Regel zur Körpermitte ausgeführt werden. Auf diese Weise ist das Prüfungsprogramm prinzipiell auch für Sportlerinnen und Sportler im höheren Alter geeignet. Das Programm kann natürlich verändert (z.B. Baldeung Chagi zum Kopf) oder erweitert (z.B. Hinzufügung von Momdollyeo Huryeo Chagi) werden, wenn die körperlichen Voraussetzungen des Prüflings dies zulassen.

Der zweite Teil befasst sich mit den Fortgeschrittenen-Prüfungen (4. bis 1. Kup). Bei diesen Prüfungen steht, neben der Stepp-Schule und den Pratzentechniken, die Vermittlung von grundlegenden, taktischen Verhaltensweisen im Vordergrund. Der Prüfling soll im Aufgabensparring zeigen, dass er die gängigen Wettkampfsituationen erfolgreich meistern kann. Im Aufgabensparring und im freien Sparring bilden die in den Anfängerprüfungen abgefragten Fähigkeiten die Grundlage, die damit ebenfalls bewertet wird.

Der dritte Teil des Prüfungsprogramms Zweikampf umfasst die Meisterprüfungen (1. bis 3. Dan). In diesen Prüfungen wird prinzipiell das gleiche Programm, wie in den Prüfungen vom 9. bis 1. Kup abgefragt. Es soll jedoch eine deutliche Leistungssteigerung zu den Fähigkeiten der Schülergrade zu erkennen sein. Die Ausführung der Techniken, die Verhaltensweisen im Kampf und die taktischen Fähigkeiten sollen so sicher und flexibel beherrscht werden, dass eine erfolgreiche Ausführung unter Wettkampfbedingungen glaubhaft erscheint.

## **ERSTER TEIL**

### **9. Kup (Weißgelbgurt)**

#### **Stepp-Schule und Pratzentechniken:**

Baldeung Chagi offensiv mit dem hinteren Bein am Schlagpolster

Baldeung Chagi offensiv mit dem vorderen Bein am Schlagpolster

Reaktionsübung: Baldeung Chagi offensiv mit dem vorderen oder hinteren Bein am Schlagpolster

Merkpunkte: Die Technik sollte ohne große Verzögerung ausgeführt werden.  
Der korrekte Abstand sollte gefunden werden.  
Die Technik sollte mit ausreichender Geschwindigkeit ausgeführt werden, um einen Punkt zu erzielen.

### **8. Kup (Gelbgurt)**

#### **Stepp-Schule und Pratzentechniken:**

Baldeung Chagi defensiv mit dem hinteren Bein am Schlagpolster

Baldeung Chagi defensiv mit dem vorderen Bein am Schlagpolster

Reaktionsübung: Baldeung Chagi defensiv mit dem hinteren oder vorderen Bein am Schlagpolster

#### **Wettkampfübung (an Weste vorzuführen):**

1/1-Kampf:

Der Angreifer greift mit einer frei gewählten Technik an.

Der Prüfling kontert direkt mit Baldeung Chagi zur Vorderseite der Weste.

Merkpunkte: Der Prüfling sollte die Trefferseite (Vorderseite) erkennen.  
Der Konter sollte ohne große Verzögerung ausgeführt werden.  
Der korrekte Abstand zum Angreifer sollte gefunden werden (Fußspann trifft Mitte der Weste).  
Der Konter sollte mit ausreichender Geschwindigkeit ausgeführt werden, um einen Punkt zu erzielen.  
Der Prüfling sollte auf seine Eigensicherung achten (Körperdeckung mit den Armen während dem Konter).

## 7. Kup (Gelbgrüngurt)

### Stepp-Schule und Pratzentechniken:

Mireo Chagi offensiv mit dem hinteren Bein am Schlagpolster

Mireo Chagi offensiv mit dem vorderen Bein am Schlagpolster

Reaktionsübung: Mireo Chagi direkt oder verzögert an der Weste (Partner bleibt stehen oder weicht aus)

### Wettkampfübung (an Weste vorzuführen):

1/1/1-Kampf:

Der Prüfling greift mit Mireo Chagi an.

Der Verteidiger kontert frei direkt oder indirekt.

Der Prüfling setzt mit einer frei gewählten Technik nach.

Merkpunkte: Der Prüfling sollte erkennen, ob der Mireo Chagi direkt oder verzögert ausgeführt werden muss.  
Der Prüfling sollte auf seine Eigensicherung achten (Körperdeckung mit den Armen).  
Der korrekte Abstand zum Verteidiger sollte gefunden werden.  
Der abschließende Technik im Nachsetzen sollte mit ausreichender Geschwindigkeit ausgeführt werden.

## 6. Kup (Grüngurt)

### Stepp-Schule und Pratzentechniken:

Dwit Chagi defensiv an der Weste (direkt und mit Stepp)

Reaktionsübung: Dwit Chagi zur Vorderseite der Weste (direkt oder mit Stepp)

### Wettkampfübung (an Weste vorzuführen):

1/1/1-Kampf:

Der Angreifer greift mit einer frei gewählten Technik an.

Der Prüfling kontert Dwit Chagi direkt oder mit Stepp zur Vorderseite der Weste.

Der Angreifer setzt mit einer frei gewählten Technik nach.

Der Prüfling sichert den erzielten Punkt, indem er entweder mit Fauststoß verkürzt oder ausweicht.

Merkpunkte: Der Prüfling sollte die Trefferseite (Vorderseite) erkennen.  
Der Prüfling sollte sich für die passende Kontertechnik (direkt oder mit Stepp) entscheiden.  
Der Konter sollte ohne große Verzögerung ausgeführt werden.  
Der korrekte Abstand zum Angreifer sollte gefunden werden.  
Der Konter sollte mit ausreichender Geschwindigkeit ausgeführt werden, um einen Punkt zu erzielen.  
Der Prüfling sollte auf seine Eigensicherung achten (Körperdeckung mit den Armen während dem Konter).  
Der Prüfling sollte dem Abstand entsprechend verkürzen oder ausweichen.

## 5. Kup (Grünblaugurt)

### Stepp-Schule und Pratzentechniken:

Baldeung Chagi gesprungen aus der Drehung offensiv am Schlagpolster (direkt und mit Stepp)

Reaktionsübung: Baldeung Chagi gesprungen aus der Drehung offensiv am Schlagpolster (direkt oder mit Stepp)

### Wettkampfübung (an Weste vorzuführen):

1/1/1-Kampf:

Der Prüfling greift mit Baldeung Chagi gesprungen aus der Drehung an.

Der Verteidiger kontert frei direkt oder indirekt.

Der Prüfling setzt mit einer frei gewählten Technik nach.

Merkpunkte: Der korrekte Abstand zum Verteidiger soll gefunden werden.  
Der Prüfling soll auf seine Eigensicherung achten (Körperdeckung mit den Armen).  
Der abschließende Technik im Nachsetzen soll mit ausreichender Geschwindigkeit ausgeführt werden.

# ZWEITER TEIL

## 4. Kup (Blaugurt)

### Stepp-Schule und Pratzentechniken:

Zwei vom Prüfer bestimmte Technikkombinationen

Reaktionsübung: Zwei vom Prüfer bestimmte Technikkombinationen

### Wettkampfübung (der Aufgabensparring ist mit kompletter Schutzausrüstung vorzuführen):

Standardsituationen mit Baldeung: **Beispiel 1**

Der Angreifer greift mit dem hinteren Bein mit Baldeung Chagi an  
Der Verteidiger hat die Aufgabe fünf sinnvolle Konter vorzuführen

#### **Beispiel 2**

Der Verteidiger kontert immer mit dem hinteren Bein mit Baldeung Chagi  
Der Angreifer hat die Aufgabe fünf sinnvolle Angriffe vorzuführen

Standardsituation im Zweikampf:

#### **Beispiel 1 Eingeschränkte Möglichkeiten (verletztes Bein)**

Verteidiger kann aufgrund einer Verletzung nur mit einem Bein kontern  
Angreifer soll diesen Nachteil ausnutzen

#### **Beispiel 2 Eingeschränkte Möglichkeiten (Lieblingsbein)**

Angreifer greift immer nur mit einem Bein an (Lieblingsbein)  
Verteidiger soll diesen Nachteil ausnutzen

### Freier Sparring

Merkmale:

- Der Sportler soll in den Standardsituationen zeigen, dass er passende Techniken kennt und diese wirkungsvoll einsetzen kann
- Der Sportler soll in den Standardsituationen im Zweikampf zeigen, dass er die Situation erkennt und sich die Erkenntnisse wirkungsvoll zu Nutzen machen kann
- Im freien Sparring soll der Sportler zeigen, dass er die erlernten Fähigkeiten auch in einer freien Wettkampfsituation wirkungsvoll einsetzen kann

## 3. Kup (Blaurotgurt)

### Stepp-Schule und Pratzentechniken:

Zwei vom Prüfer bestimmte Technikkombinationen

Reaktionsübung: Zwei vom Prüfer bestimmte Technikkombinationen

### Wettkampfübung (der Aufgabensparring ist mit kompletter Schutzausrüstung vorzuführen):

Standardsituationen mit Dwit:

#### **Beispiel 1**

Der Angreifer greift mit Dwit Chagi an  
Der Verteidiger hat die Aufgabe fünf sinnvolle Konter vorzuführen

#### **Beispiel 2**

Der Verteidiger kontert immer mit Dwit Chagi  
Der Angreifer hat die Aufgabe fünf sinnvolle Angriffe vorzuführen

Standardsituation im Zweikampf:

#### **Beispiel 1 Verdeckte Aufgabenstellung**

Verteidiger kontert nur mit dem hinteren Bein mit Baldeung Chagi oder Dwit Chagi rechts  
Angreifer soll die Kontertechniken erkennen und passend angreifen

#### **Beispiel 2 Verdeckte Aufgabenstellung**

Angreifer greift immer nur mit Baldeung Chagi mit dem vorderen Bein herangeglitten oder einem Schritt Dwit Chagi an  
Verteidiger soll die Angriffstechniken erkennen und passend kontern

### Freier Sparring

Merkmale:

- Der Sportler soll in den Standardsituationen zeigen, dass er passende Techniken kennt und diese wirkungsvoll einsetzen kann
- Der Sportler soll in den Standardsituationen im Zweikampf zeigen, dass er die Situation erkennt und sich die Erkenntnisse wirkungsvoll zu Nutzen machen kann
- Im freien Sparring soll der Sportler zeigen, dass er die erlernten Fähigkeiten auch in einer freien Wettkampfsituation wirkungsvoll einsetzen kann

## 2. Kup (Rotgurt)

### Stepp-Schule und Pratzentechniken:

Zwei vom Prüfer bestimmte Technikkombinationen

Reaktionsübung: Zwei vom Prüfer bestimmte Technikkombinationen

### Wettkampfübung (der Aufgabensparring ist mit kompletter Schutzausrüstung vorzuführen):

Standardsituat. mit Vorderbein:

#### **Beispiel 1**

Der Angreifer greift mit Baldeung Chagi mit dem vorderen Bein herangeklitten an  
Der Verteidiger hat die Aufgabe fünf sinnvolle Konter vorzuführen

#### **Beispiel 2**

Der Verteidiger kontert immer mit Naeryo Chagi defensiv mit dem vorderen Bein  
Der Angreifer hat die Aufgabe fünf sinnvolle Angriffe vorzuführen

Standardsituation im Zweikampf:

#### **Beispiel 1 Kampfleiterverhalten**

Kampfleiter bestraft streng Ausweichen und Weglaufen  
Verteidiger soll direkt kontern oder mit Fauststoß ins Klammern gehen  
Angreifer soll versuchen, den Verteidiger zurückzudrängen, damit er verwarnt wird

#### **Beispiel 2 Kampfleiterverhalten**

Kampfleiter bestraft streng Klammern und Halten  
Beide Kämpfer müssen Klammern vermeiden und im Klammern aktiv sein

### Freier Sparring

Merkmale:

- Der Sportler soll in den Standardsituationen zeigen, dass er passende Techniken kennt und diese wirkungsvoll einsetzen kann
- Der Sportler soll in den Standardsituationen im Zweikampf zeigen, dass er die Situation erkennt und sich die Erkenntnisse wirkungsvoll zu Nutzen machen kann
- Im freien Sparring soll der Sportler zeigen, dass er die erlernten Fähigkeiten auch in einer freien Wettkampfsituation wirkungsvoll einsetzen kann

## 1. Kup (Rotschwarzgurt)

### Stepp-Schule und Pratzentechniken:

Zwei vom Prüfer bestimmte Technikkombinationen

Reaktionsübung: Zwei vom Prüfer bestimmte Technikkombinationen

### Wettkampfübung (der Aufgabensparring ist mit kompletter Schutzausrüstung vorzuführen):

Standardsituationen mit Dreh-

Baldeung und Doppel Baldeung:

#### **Beispiel 1**

Der Angreifer greift mit Doppel Baldeung Chagi an  
Der Verteidiger hat die Aufgabe fünf sinnvolle Konter vorzuführen

#### **Beispiel 2**

Der Angreifer greift mit Baldeung Chagi gesprungen aus der Drehung an  
Der Verteidiger hat die Aufgabe fünf sinnvolle Konter vorzuführen

Standardsituation im Zweikampf:

#### **Beispiel 1 Punktstand und Punktevergabe**

Verteidiger führt und versucht seinen Vorsprung zu halten  
Angreifer liegt zurück und versucht durch in die Ecke drängen und sinnvolle Angriffe, den Rückstand aufzuholen

#### **Beispiel 2 Punktstand und Punktevergabe**

Verteidiger führt und versucht seinen Vorsprung zu halten  
Angreifer erhält für Körpertreffer keine Punkte und soll daher versuchen, mit Kopftreffern den Rückstand aufzuholen

### Freier Sparring

Merkmale:

- Der Sportler soll in den Standardsituationen zeigen, dass er passende Techniken kennt und diese wirkungsvoll einsetzen kann
- Der Sportler soll in den Standardsituationen im Zweikampf zeigen, dass er die Situation erkennt und sich die Erkenntnisse wirkungsvoll zu Nutzen machen kann
- Im freien Sparring soll der Sportler zeigen, dass er die erlernten Fähigkeiten auch in einer freien Wettkampfsituation wirkungsvoll einsetzen kann

# **DRITTER TEIL**

## **Dan (Schwarzgurt)**

### **Technikteil (an Schlagpolster oder Weste vorzuführen):**

Der Prüfling zeigt nach eigenem Wunsch einzelne Techniken oder Kombinationen.

### **Wettkampfübung (an Schlagpolster oder Weste vorzuführen):**

Der Prüfling zeigt komplexe Reaktionsübungen, die er selbst bestimmt.

### **Wettkampfübung (der Aufgabensparring ist mit kompletter Schutzausrüstung vorzuführen):**

Standardsituationen: Der Prüfling zeigt nach eigenem Wunsch Lösungen gegen einzelne Techniken oder Technikkombinationen.

Standardsituation im Zweikampf: Der Prüfling zeigt nach eigenem Wunsch Lösungen komplexer Wettkampfsituationen.

### **Freier Sparring**

### **Kai Müller**

Cheflandestrainer der  
Hessischen Taekwondo Union