



## **Konzept für das Taekwondo Verbands-Sportabzeichen**

**Erstautor 2019: Hermann Betz, ehem. Breitensportreferent der DTU**

**Überarbeitung 2022: Stephanie Wiechert und Klaus Haggenmüller,  
amtierende Breitensportreferenten**



## 1. Einführung

In einem olympischen Spaltenverband spielt neben den eigentlichen Leistungssportlern der Bereich des Breitensports eine wesentliche Rolle für die mittelfristige Entwicklung des Verbandes. Der Breitensport dient der Gewinnung und Bindung der Mitglieder in großer Zahl.

Ebenso wichtig wie die Neugewinnung von Mitgliedern ist dabei die langfristige Bindung von Mitgliedern an den Verband. Um dies zu erreichen muss der Verband entsprechende Angebote für die Breitensportler bereitstellen.

Der Begriff des Breitensportlers wird der Einfachheit halber nachfolgend in seiner geschlechtsneutralen Form verwendet und bezieht sich selbstverständlich auf weibliche und männliche Taekwondo Sportlerinnen und Sportler.

Im nachfolgenden Dokument wird das Konzept für ein Taekwondo spezifisches Sportabzeichen beschrieben. Das Sportabzeichen kann jährlich abgelegt werden.

Ziel ist es die Breitensportmitglieder dazu zu motivieren das Abzeichen wiederholt abzulegen. Bei mehrfachem Ablegen wird das Abzeichen mit der Zahl an Wiederholungen verliehen. Die Zahl auf dem Sportabzeichen wird dabei in 5er Schritten gezählt.

Zusätzlich kann das Sportabzeichen entsprechend der erreichten Leistungsniveaus in Bronze, Silber und Gold abgelegt werden.

Das Taekwondo Verbandssportabzeichen ist beim DOSB Sportabzeichen in der Teildisziplin Koordination anerkannt. Das Taekwondo Verbandssportabzeichen wurde daher bereits im Leistungsniveau Silber in seiner komplexen Gesamtleistungsanforderung am Gold-Niveau des DOSB Sportabzeichens orientieren.

Die Abnahme erfolgt durch Personen die an einer einmaligen Qualifizierung teilgenommen haben. Voraussetzung um an dieser Qualifizierung teilzunehmen ist entweder der 1. DAN Taekwondo bzw. höher oder der 3. KUP und eine Übungsleiterlizenz C oder B sportartspezifisch im Taekwondo. Qualifizierungslehrgänge werden mehrmals pro Jahr von der Deutschen Taekwondo Union angeboten.

Die Abnahme des Sportabzeichens kann innerhalb des Vereines erfolgen oder überregional bei speziellen Veranstaltungen oder Breitensportlehrgängen.

Für das Sportabzeichen werden verschiedene Fertigkeiten des Taekwondo ähnlich einer Gürtelprüfung erbracht. Allerdings ohne Prüfungsstress und mit reduzierten Anforderungen. Zusätzlich werden allgemeine konditionelle Kriterien von den Teilnehmern erbracht.

Dem Alter und Geschlecht der Sportler wird besonders Rechnung getragen.

Die Selbstverteidigungsübungen gegen Stock- und Messerangriff sind erst ab 14 Jahren erlaubt.



## 2. Ziele

Taekwondo macht Spaß und ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Neben einer starken Orientierung zu koordinativen Fertigkeiten macht Taekwondo natürlich auch fit bezüglich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Mit dem Prüfungssystem für den Erwerb der einzelnen Gürtelgrade (Kup, DAN) steht bereits ein hervorragendes Konzept für die Motivation und Bindung von Breitensportlern zur Verfügung. Die mit jeder neuen Graduierung länger werdende Vorbereitungszeit und der gleichzeitige Anstieg der Anforderungen kann allerdings auch dazu führen, dass bei typischen Breitensportlern die Motivation Taekwondo zu betreiben nachläßt und diese Sportler dann mit dem Taekwondo aufhören. Eine typische Grenze ist hier der Grün/Blaugurt oder eine Zeit von ca. 2 Jahren. Aber auch Sportler die erst mit einem höheren Alter mit Taekwondo begonnen haben, fehlt häufig der Ehrgeiz ständig die nächste Graduierung erreichen zu wollen.

Mit dem Taekwondo Sportabzeichen stellt die Deutsche Taekwondo Union seinen Mitgliedsvereinen ein zusätzliches Instrument zur Verfügung, mit dem sie ihren Vereinsmitgliedern Ziele und Anregung bieten können Taekwondo als Gesundheits- und Fitnesssport zu betreiben ohne sich dem Druck von regelmäßigen Prüfungen auszusetzen oder einfach nur die Vorbereitungszeit bis zur nächsten Gürtelprüfung zu überbrücken.

Durch die vom Sportabzeichen geforderten Fertigkeiten können ins regelmäßigen Training neue Übungen einfließen, die zusätzliche Abwechslung in den Trainingsalltag bringen. Die DTU erarbeitet hierzu einen passenden Übungskatalog der kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Zusätzlich werden zukünftig Fortbildungen und Lehrgänge zu diesen Themen für interessierte Übungsleiter angeboten.

Das Sportabzeichen kann vom Sportler jährlich abgelegt werden. Ziel ist es, dass die Breitensportler dies nicht nur einmalig sondern regelmäßig machen. Als Motivation hierfür wird das Sportabzeichen bei wiederholtem Ablegen mit Zahl verliehen. Die Zahl wird dabei in 5er Schritten hochgezählt.

Zusätzlich wird das Sportabzeichen abhängig von dem erreichten Gesamtleistungsniveau in Bronze, Silber oder Gold erteilt. Auf diese Weise ist es möglich, dass sich die Teilnehmer selbst Ziele setzen können und so bei wiederholter Abnahme ihr eigenes Leistungsniveau steigern können.

Für jede nachfolgend beschriebene Kategorie werden entsprechend der Leistungstabelle 1, 2 oder maximal 3 Punkte vergeben. Werden in einer Kategorie mehr als eine Übung gefordert, so wird aus den einzelnen Ergebnispunktzahl der Durchschnitt gebildet und auf einen ganzzahligen Wert gerundet. Die in den einzelnen Kategorien erreichten Punkte werden addiert und aus dem Gesamtpunktwert ergibt sich die Verleihung in Bronze, Silber oder Gold:

Bronze	= 5 - 9 Punkte
Silber	= 10 – 13 Punkte
Gold	= 14 – 15 Punkte



### 3. Anforderungen

Für das erfolgreiche Ablegen des DTU Sportabzeichens sind verschiedenen konditionelle und Taekwondo spezifische Anforderungen zu erbringen. Es existieren verschiedene Kategorien, die jeweils erfüllt werden müssen. Innerhalb einer Kategorie sind unterschiedliche Übungen beschrieben, von denen der Sportler eine bestimmte Anzahl absolvieren muss. Die Auswahl welche Übung der Sportler absolviert obliegt dabei seiner persönlichen Entscheidung. Abhängig von Alter und Graduierung des Sportlers kann die Auswahlmöglichkeit der Übungen variieren.

#### **Kategorie 1: Allgemeine Fitness**

Hintergrund:

Ein Taekwondo Sportler sollte eine gewisse körperliche Grundfitness haben. Diese wird in dieser Kategorie nachgewiesen. Es müssen 4 Übungen der fünf angebotenen Übungen 1.1-1.5 entsprechend der Leistungstabelle erfüllt werden

- Übung 1.1: Liegestütze
- Übung 1.2: Strecksprünge
- Übung 1.3: Käfer
- Übung 1.4: Standweitsprung
- Übung 1.5: Seilspringen

#### **Kategorie 2: Fallschule (1 Übung)**

Hintergrund:

Kontrolliertes Fallen sollte für jeden Kampfsportler eine zumindest rudimentär beherrschte Grundfertigkeit sein. Aus Kategorie 2 muß 1 Übung erfüllt werden. Die Auswahl erfolgt selbstständig durch den Sportler.

- Übung 2.1: Abrollen nach Vorne
- Übung 2.2: Abrollen nach Hinten
- Übung 2.3: Aufstehen ohne Hände
- Übung 2.4: Stürzen nach Vorne
- Übung 2.5: Fallen zur Seite

#### **Kategorie 3: Arbeiten an der Pratze (1 Übung)**

Hintergrund:

Die Pratze/Schlagploster ist ein elementares Trainingsgerät im Taekwondo Sport. Die Pratze dient dabei sowohl zur Technikschulung/Kontrolle als auch als Hilfsmittel für sportartspezifisches Ausdauertraining. Aus Kategorie 3 muß 1 Übungen erfüllt werden. Die Auswahl erfolgt selbstständig durch den Sportler.



- Übung 3.1: Ausdauerarbeit an zwei Pratzen über eine begrenzte Zeit
- Übung 3.2: Schnelligkeitsarbeit an einer Pratze
- Übung 3.3: Ausdauerarbeit an einer Pratze ohne Zeitbegrenzung

#### **Kategorie 4: Selbstverteidigung (1 Übungen)**

Hintergrund:

Sich selbst und andere gegen Angriffe von Dritten zu verteidigen, ist Kern einer jeder Kampfkunst. In der Kategorie 4 soll der Sportler im Rahmen seines Ausbildungsstandes/Graduierung pro Übung 3 unterschiedliche Angriffe für eine bestimmte Zeit abwehren. Die Angriffe werden abwechselnd von zwei Angreifern ausgeführt. Der Sportler benennt vor Beginn der Übung die drei gewünschten Angriffe. Die Übungen 4.4 und 4.5 stehen für Sportler unter 14 Jahren nicht zur Auswahl. Aus Kategorie 4 muss 1 Übungen erfüllt werden. Die Auswahl erfolgt selbstständig durch den Sportler.

- Übung 4.1: Abwehr von 3 Angriffen aus der nahen Distanz für eine bestimmte Zeit
- Übung 4.2: Abwehr von 3 Angriffen aus der mittleren Distanz für eine bestimmte Zeit
- Übung 4.3: Abwehr von 3 Angriffen in der Bodenlage für eine bestimmte Zeit
- Übung 4.4: Abwehr von 3 Angriffen mit einem Stock für eine bestimmte Zeit
- Übung 4.5: Abwehr von 3 Angriffen mit einem Messer für eine bestimmte Zeit

#### **Kategorie 5: Kreative Darstellung (1 Übung)**

Hintergrund:

Vom Sportler wird gefordert sich kreativ mit seiner Sportart Taekwondo auseinander zu setzen. Gleichzeitig hat der Sportler in dieser Kategorie die Möglichkeit seine persönliche Sichtweise zum Taekwondosport zu repräsentieren.

Alternativ können Sportler diese Kategorie durch Präsentation einer „normalen“ Form erfüllen. Aus Kategorie 5 muß 1 Übungen erfüllt werden. Die Auswahl erfolgt selbstständig durch den Sportler.

- Übung 5.1: Präsentation einer Form 1-17
- Übung 5.2: Freie Form
- Übung 5.3: Form mit Angreifer
- Übung 5.4: Kreative Präsentation



## 4. Detaillierte Beschreibung der einzelnen Übungen

### Kategorie 1

#### Übung 1.1: Liegestütze

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an Liegestütze zu machen. Innerhalb der verfügbaren Zeit können bei Erschöpfung je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Nach der optionalen Pause werden die Liegestütze weitergezählt. Es werden nur korrekt ausgeführte Liegestütze gezählt. In der oberen Position müssen die Arme vollständig durchgestreckt sein. In der unteren Position befindet der Kopf sich knapp über dem Boden.

#### Übung 1.2: Strecksprünge

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an Strecksprüngen zu machen. Innerhalb der verfügbaren Zeit können bei Erschöpfung je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Nach der optionalen Pause werden die Strecksprünge weitergezählt. Es werden nur korrekt ausgeführte Strecksprünge gezählt. In der unteren Position müssen die Fingerspitze beider Hände den Boden berühren und das Gesäß in einer Position tiefer als 90° sein. Aus der unteren Position bewegt der Sportler sich nach oben und bring die Arme zur Streckung über dem Kopf. Die Fußsohlen müssen dabei leicht vom Boden abheben.

#### Übung 1.3: Käfer

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an „Käfer“ Bauchmuskelübungen zu machen.

Innerhalb der verfügbaren Zeit können bei Erschöpfung je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Nach der optionalen Pause werden die Wiederholungen weitergezählt.

Es werden nur korrekt ausgeführte „Käfer“ gezählt. Für den Käfer liegt der Sportler auf dem Rücken und hebt ein Bein in gestreckter Position leicht vom Boden ab. Der diagonale Arm wir senkrecht nach hinten gestreckt. Das andere Bein wird angezogen und der hierzu diagonale Arm berührt mit den Fingerspitzen die Fußsohle des angezogenen Bein. Anschließend wird diese Position gewechselt. Jeder Wechsel wird gezählt wenn jeweils ein Arm und Bein gestreckt sind und sich die beiden anderen Gliedmaßen wie beschrieben berühren.

#### Übung 1.4: Standweitsprung

Der Sportler hat 3 Versuche aus dem Stand möglichst weit zu springen. Es wird dabei mit beiden Beinen abgesprungen. Für die Messung wird der Abstand zwischen Absprunglinie und letzter Berührung eines Körperteils gemessen, d.h. fällt der Sportler bei der Landung nach hinten, wird die letzte Bodenberührung in Richtung der Absprunglinie als erreichte Weite gemessen.

#### Übung 1.5: Seilspringen

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an Durchschlägen beim Seilspringen zu erreichen. Es genügt ein einfaches Seilspringen (Easy Jump).

Innerhalb der verfügbaren Zeit können bei Erschöpfung je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Kommt der Sportler aus dem Rhythmus oder verheddet sich das Seil oder nach einer gewählten Pause, startet der Sportler selbstständig neu. Die Durchschläge



werden bis zum Ablauf der Minute weitergezählt.

## **Kategorie 2**

Die nachfolgenden beschriebenen Fallübungen aus der Kategorie 2 sollten aus Sicherheitsgründen auf Kampfsportmatten oder Turnermatten durchgeführt werden.

### **Übung 2.1: Abrollen nach Vorne**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft nach vorne abzurollen und wieder aufzustehen. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Die Wiederholungen werden nach einer optionalen Pause weitergezählt.

### **Übung 2.2: Abrollen nach Hinten**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft nach hinten abzurollen und wieder aufzustehen. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Die Wiederholungen werden nach einer optionalen Pause weitergezählt.

### **Übung 2.3: Aufstehen ohne Hände**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft kontrolliert auf dem Boden abzusitzen und anschließend wieder aufzustehen. Beim Aufstehen dürfen die Hände nicht zur Hilfe genommen werden. Die Wiederholungen werden nach einer optionalen Pause weitergezählt.

### **Übung 2.4: Stürzen nach Vorne**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft nach vorne zu stürzen und dabei mit den Armen abzuklatschen und anschließend wieder aufzustehen. Vor dem Stürzen darf der Sportler die Knie bis maximal 120° beugen um die zu überwindende Höhe zu reduzieren. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Die Wiederholungen werden nach einer optionalen Pause weitergezählt.

### **Übung 2.5: Fallen zur Seite**

Der Sportler hat 30 Sekunden Zeit um möglichst oft zur Seite zu fallen und dabei abzuklatschen und anschließend wieder aufzustehen. Der Sportler kann nach rechts oder links oder beliebig im Wechsel fallen. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Die Wiederholungen werden nach einer optionalen Pause weitergezählt.



## Kategorie 3

### **Übung 3.1: Ausdauerarbeit an zwei Pratzen über eine begrenzte Zeit**

Der Sportler hat 1 Minute Zeit um eine möglichst große Anzahl an Palldung Chagis (Spanntritte) auf ein Schlagpolster (typischerweise Handmitt) auszuführen. Hierzu werden zwei Halter mit einem Schlagpolster im Abstand von 8 m aufgestellt. Ein Schlagpolster wird dabei für das rechte Bein und ein Schlagpolster für das linke Bein ausgerichtet. Der Sportler muss nach jedem Kick die Strecke zwischen den Schlagpolstern überwinden.

Innerhalb der verfügbaren Zeit können bei Erschöpfung je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Die Wiederholungen werden nach einer optionalen Pause weitergezählt.

### **Übung 3.2: Schnelligkeitsarbeit an einer Pratze**

Der Sportler hat zweimal 30 Sekunden Zeit um eine möglichst große Anzahl an Palldung Chagis (Spanntritte) auf ein Schlagpolster (typischerweise Handmitt) auszuführen. Hierzu wird ein Schlagpolster zunächst für 30 Sekunden für das rechte und anschließend für 30 Sekunden für das linke Bein ausgerichtet. Zwischen dem Beinwechsel ist eine Pausenzeit von max. 30 Sekunden erlaubt. Es werden nur Kicks gezählt die sauber mit dem Span getroffen werden und mit einer gewissen Mindeststärke erfolgen. Es werden die erreichten Kicks für beide Beine zusammen gezählt.

### **Übung 3.3: Ausdauerarbeit an einer Pratze ohne Zeitbegrenzung**

Der Sportler arbeitet möglichst lange mit Kicks an einer Pratze. Die Maximalzeit für die Übung beträgt 5 min. Der Halter der Pratze gibt dem Sportler nacheinander unterschiedliche Signale für die Art der Technik. Techniken zum Kopf und Techniken sollten in etwa in einem Verhältnis 1x Kopf/3x Körper vorgegeben werden. Sobald der Sportler eine Pause von 3 Sekunden oder länger einlegen muss, bzw. länger als 3 Sekunden keinen Treffer auf der Pratze landet, ist die Übung beendet und die erreichte Zeit wird gestoppt. Die durchgeführten Kicks sollten mit einer gewissen Mindeststärke erfolgen. Ein Kick der die Pratze nicht trifft wird nicht als gültiger Treffer gezählt.

## Kategorie 4

Die nachfolgenden beschriebenen Selbstverteidigungsübungen aus der Kategorie 4 sollten aus Sicherheitsgründen auf Kampfsportmatten durchgeführt werden. Bei den Übungen wird der Sportler jeweils abwechselnd von zwei Personen angegriffen. Der Sportler gibt den Angreifern drei für die Übung typische Angriffe vor. Vor Beginn der Übung kann der Sportler die Angriffe mit den Angreifern mit jeweils maximal 2 Versuchen austesten.

### **Übung 4.1: Abwehr von 3 Angriffen aus der nahen Distanz für eine bestimmte Zeit**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe aus der nahen Distanz abzuwehren. Hierzu gehören alle Kontakttechniken wie Fassen, Klammern, Würgen usw.. Es werden nur die korrekt abgewehrten Angriffe gezählt.

Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Hierzu gibt er den Angreifern jeweils ein kurzes Signal. Nach einer optionalen Pause werden die Wiederholungen weitergezählt.



#### **Übung 4.2: Abwehr von 3 Angriffen aus der mittleren Distanz für eine bestimmte Zeit**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe aus der mittleren Distanz abzuwehren. Hierzu gehören alle Techniken wie Faustschlag, Ohrfeige, Beinangriff usw.. Es werden nur die korrekt abgewehrten Angriffe gezählt. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Hierzu gibt er den Angreifern jeweils ein kurzes Signal. Nach einer optionalen Pause werden die Wiederholungen weitergezählt.

#### **Übung 4.3: Abwehr von 3 Angriffen in der Bodenlage für eine bestimmte Zeit**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe in der Bodenlage abzuwehren. Es werden nur die korrekt abgewehrten Angriffe gezählt. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Hierzu gibt er den Angreifern jeweils ein kurzes Signal. Nach einer optionalen Pause werden die Wiederholungen weitergezählt.

#### **Übung 4.4: Abwehr von 3 Angriffen mit einem Stock für eine bestimmte Zeit**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe mit einem Stock abzuwehren. Es werden nur die korrekt abgewehrten Angriffe gezählt. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Hierzu gibt er den Angreifern jeweils ein kurzes Signal. Nach einer optionalen Pause werden die Wiederholungen weitergezählt. Diese Übung ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.

#### **Übung 4.5: Abwehr von 3 Angriffen mit einem Messer für eine bestimmte Zeit**

Der Sportler hat 60 Sekunden Zeit um möglichst viele der von ihm vorgegebenen Angriffe mit einem Messer abzuwehren. Es werden nur die korrekt abgewehrten Angriffe gezählt. Innerhalb der verfügbaren Zeit können je nach Bedarf selbstständig Pausen durch den Sportler eingefügt werden. Hierzu gibt er den Angreifern jeweils ein kurzes Signal. Nach einer optionalen Pause werden die Wiederholungen weitergezählt. Diese Übung ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.

### **Kategorie 5**

#### **Übung 5.1: Präsentation einer Form 1-17**

Die präsentierte Form sollte die Prüfungsform der aktuellen Graduierung des Sportlers entsprechend oder darüber liegen. Für die Erfüllung genügt es die Form in korrektem Ablauf mit elementaren Anforderungen an die Grundschule (korrekte Höhe der Armtechniken, richtige Endpositionen im Verhältnis zu den Körperachsen) zu präsentieren.

Die exakte Umsetzung der neuesten WT Standards bezüglich Turniersport sind nicht erforderlich.



### **Übung 5.2: Freie Form**

Präsentation einer eigenen zusammengestellten Bewegungsform mit mindestens 25 Techniken. Die Techniken sollten sich an den bekannten Taekwondo Grundtechniken orientieren und können auch durch Akrobatikelemente ergänzt werden.

### **Übung 5.3: Form mit Angreifer**

Präsentation einer traditionellen oder eigenen zusammengestellten Bewegungsform in Verbindung mit einem oder mehreren Angreifern. Im Rahmen dieser Übung können auch Poomsae Applications, wie sie in der neuen Prüfungsordnung für Prüflinge ab 40 Jahren beschrieben sind, gezeigt werden.

### **Übung 5.4: Kreative Präsentation**

Kreative Beschäftigung mit Taekwondo. Die Form der Umsetzung kann frei gewählt werden. Es kann dabei auch eine nicht bewegungsgebundene Form (z.B. schreiben eines Textes, drehen eines Videos, Bildergeschichte usw.) gewählt werden.