

**Rahmentrainingskonzeption für**

**Taekwondo**

**Poomse-Wettkampf**

**von**  
**Hans Vogel**  
**Bundestrainer - Technik**

## **Inhaltsverzeichnis:**

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>3</b>
1.1 LEISTUNGSDICHTE.....	3
<b>2. SPORTARTANALYSE TAEKWONDO - POOMSE.....</b>	<b>3</b>
2.1 TRAININGSSCHWERPUNKT.....	3
2.2 TRAININGS- UND WETTKAMPFANALYSE TAEKWONDO-POOMSE .....	4
2.2.1 <i>Psychische Eigenschaften</i> .....	5
2.2.2 KOORDINATIVE EIGENSCHAFTEN.....	6
2.2.3 KONDITIONELLE EIGENSCHAFTEN .....	7
2.2.4 SPORTTECHNISCHE EIGENSCHAFTEN .....	8
<b>3. RAHMENTRAININGSPÄNE FÜR ATHLETHEN AUF DEM WEG ZUM LEISTUNGSSPORT</b> <b>.....</b>	<b>9</b>
3.1 STRUKTUR DES LANGFRISTIGEN LEISTUNGSaufBAUS .....	9
3.2 TECHNISCHE - KOMPOSITORISCHE LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN .....	9
3.3 WIEDERHOLEN OHNE WIEDERHOLUNG .....	10
3.4 TRAININGSINHALTE IM TAEKWONDO-WETTKAMPFTRAINING .....	10
3.4 DIE GRENZEN DER VIELSEITIGKEIT.....	11
3.5 MODELL DER LEISTUNGSKURVE .....	12
3.6 VORSCHLAG EINER RAHMENTRAININGSKONZEPTION .....	13
3.6.1 <i>Konzeption für das Nachwuchstraining</i> .....	13
3.6.2 <i>Belastung als Grundkonzept</i> .....	13
3.6.3 <i>Trainingsumfang</i> .....	14
3.6.4 <i>Belastungsart im Wochentrainingsplan</i> .....	15
3.7 TRAININGSINHALTE .....	15
3.8 BEISPIEL EINES POOMSETRAININGS MIT EXTENSIVER AUSDAUERBELASTUNG .....	21

# 1. Einleitung

## 1.1 Leistungsdichte

Vor einigen Jahren bestand noch durchaus die Möglichkeit aus dem Training heraus auf einem der wenigen Formenmeisterschaften eine Platzierung zu erringen.

Diese Zeiten sind jedoch vorbei, die Leistungsdichte unter der ersten zehn Plätzen auf den Bundesranglisten-Turnieren wird immer enger. Das bedeutet letztendlich, daß ein strukturiertes Training unumgänglich ist.

Den Höhepunkt dieser Strukturierung bildet die Spezialisierung auf den Poomse-Wettkampf. Jedoch ist dem Verfasser kein langfristig erfolgreicher Wettkämpfer bekannt, der ausschließlich nur die Formen trainiert hat. Lediglich in den letzten „Mesozyklen“ vor einem großen Turnier erfolgte die Spezialisierung.

Es handelt sich dabei also um eine „Spezialisierung auf Zeit“.

## 2. Sportartanalyse Taekwondo - Poomse

### 2.1 Trainingsschwerpunkt

Taekwondo in seiner Gesamtheit zählt zu den technisch-koordinativen Sportarten.

SCHNABEL (1987) sagt dazu:

*„Ein unumstritten wesentlicher Faktor sportlichen Könnens ist die Beherrschung der sportlichen Technik. In den technisch-kompositorischen Sportarten ist der Grad der Beherrschung geradezu der spezifische Ausdruck sportlichen Könnens; bei allen anderen Sportarten gehört der Faktor sportliche Technik/motorische Koordination - trotz unübersehbarer Valenzunterschiede - ebenfalls zu den unerlässlichen Wirkfaktoren in der Struktur sportlicher Bewegungsleistungen.“*

Im Vordergrund der Ausbildung der technisch-koordinativen Sportarten und dabei speziell bei den technisch-kompositorischen Sportarten steht also die sportliche Technik. Diese sind durch die Poomse vorgegeben, jedoch sollten weitere koordinative Reize gesetzt werden in Form von weiterführenden Kombinationen und Techniken die aus dem Freikampf resultieren.

Der Formenlauf des Taekwondo ist von der Struktur den technisch-kompositorischen Sportarten zuzuordnen.

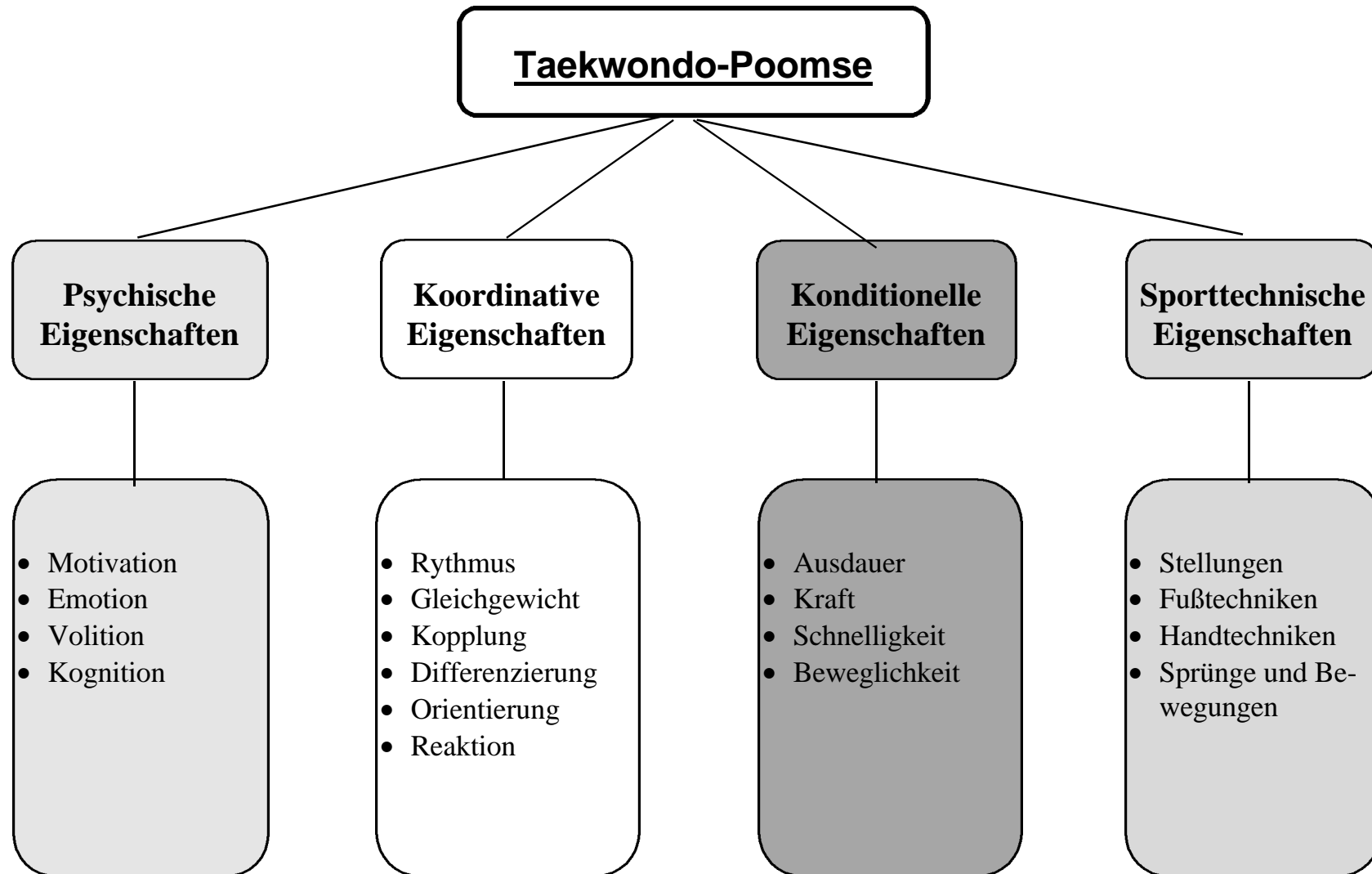
Zu den bekanntesten technisch-kompositorischen Sportarten zählen z.B. Kunstturnen, Eiskunstlauf und rythmische Wettkampfgymnastik.

In den Wettkämpfen aller aufgezählten Sportrichtungen wird eine Aufteilung in Pflicht- und Kürdisziplinen vorgenommen.

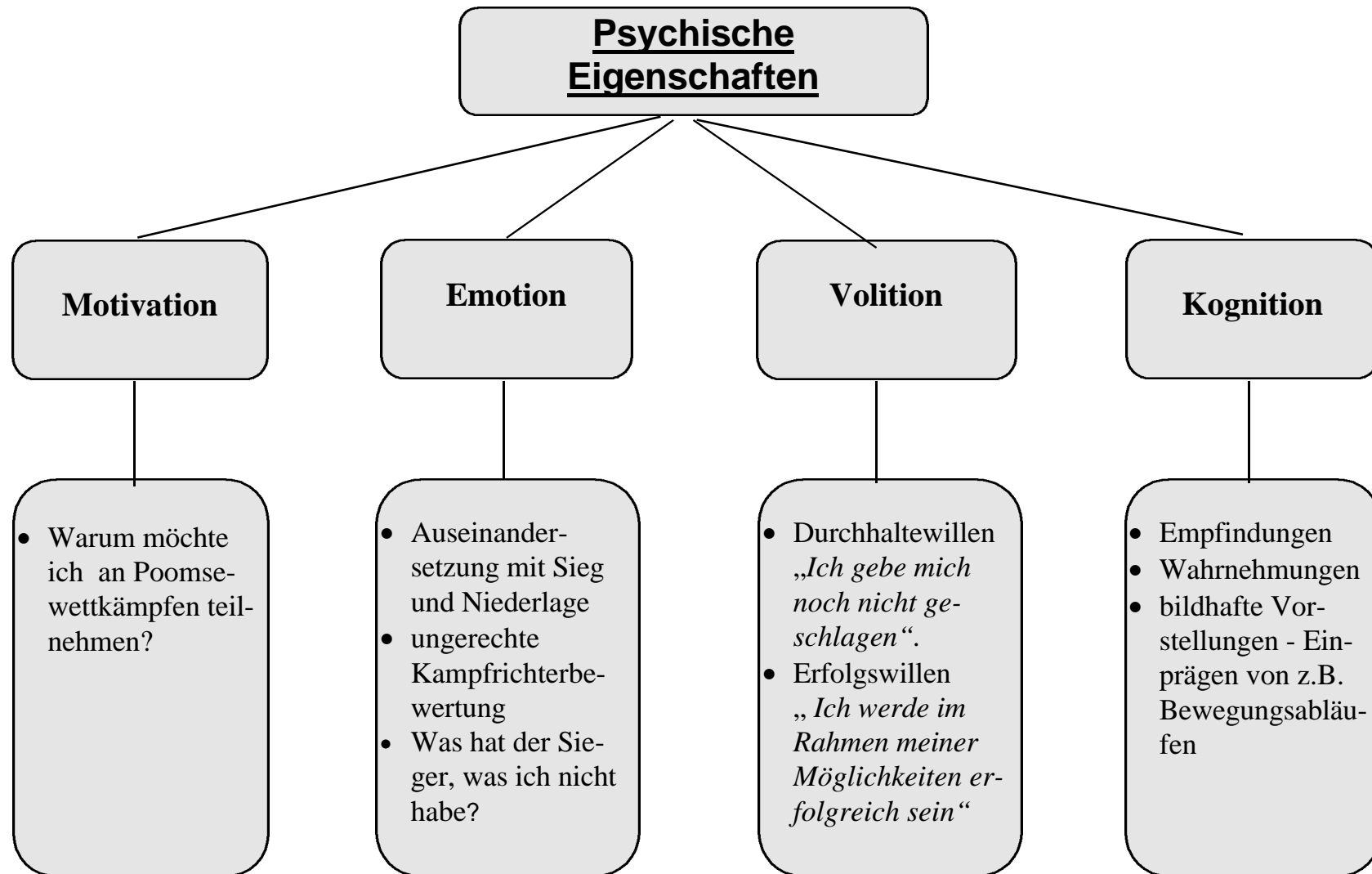
Die Kürdisziplin im Taekwondo ist jedoch im Gegensatz zu den anderen Sportarten, durch die Höhe der Graduierung festgelegt. Es ist also kein freier Kürwettbewerb in dem die Kreativität der Trainer, Choreografen und Sportler zum tragen kommt.

Dadurch ist der Formenwettbewerb nur geringfügig „Trends und Modeerscheinungen“ unterlegen und läßt einen langfristigen, planmäßigen Aufbau von Nachwuchssportlern zu stabilen Leistungsträgern, relativ einfach gestalten.

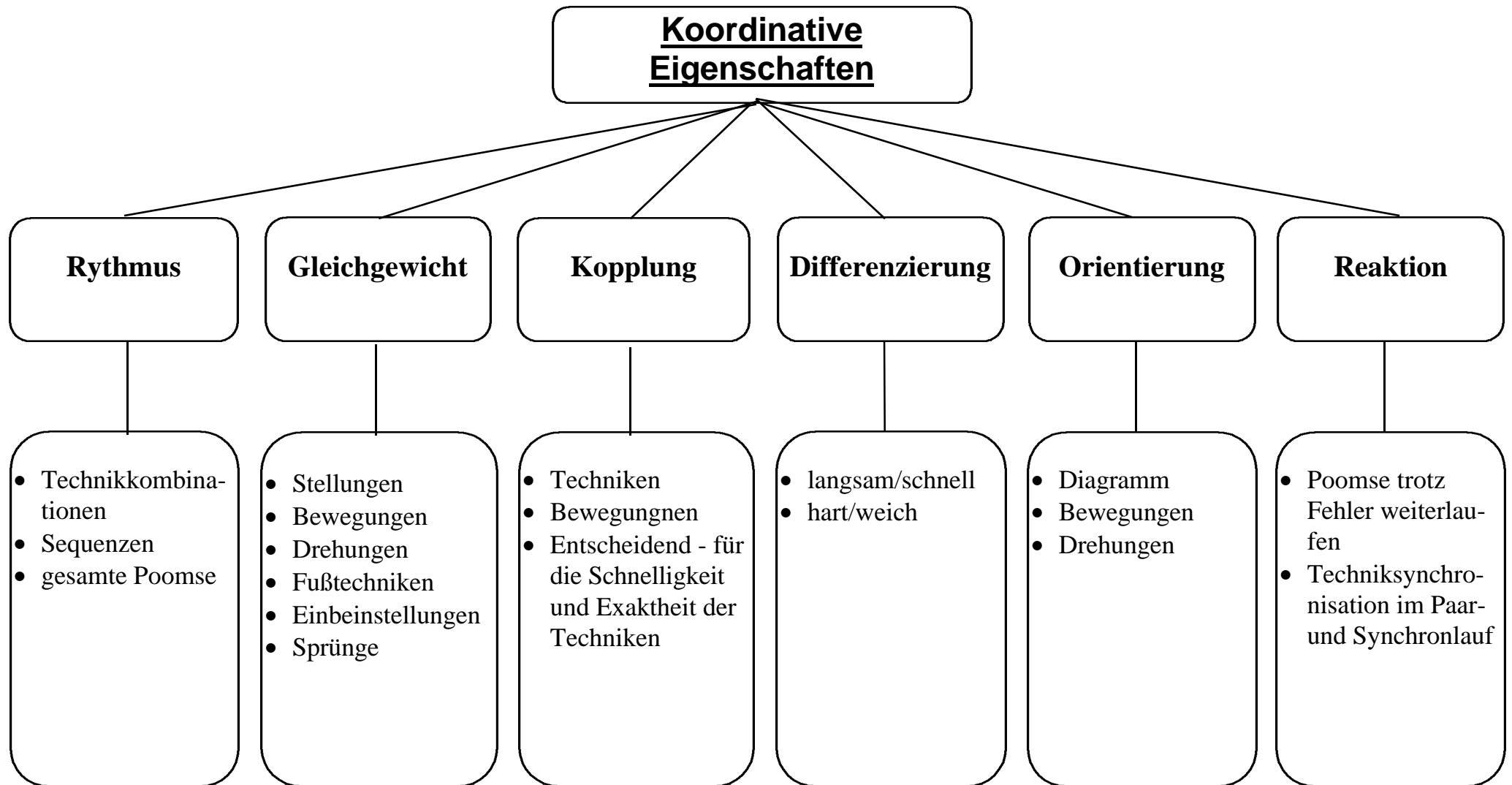
## 2.2 Trainings- und Wettkampfanalyse Taekwondo-Poomse



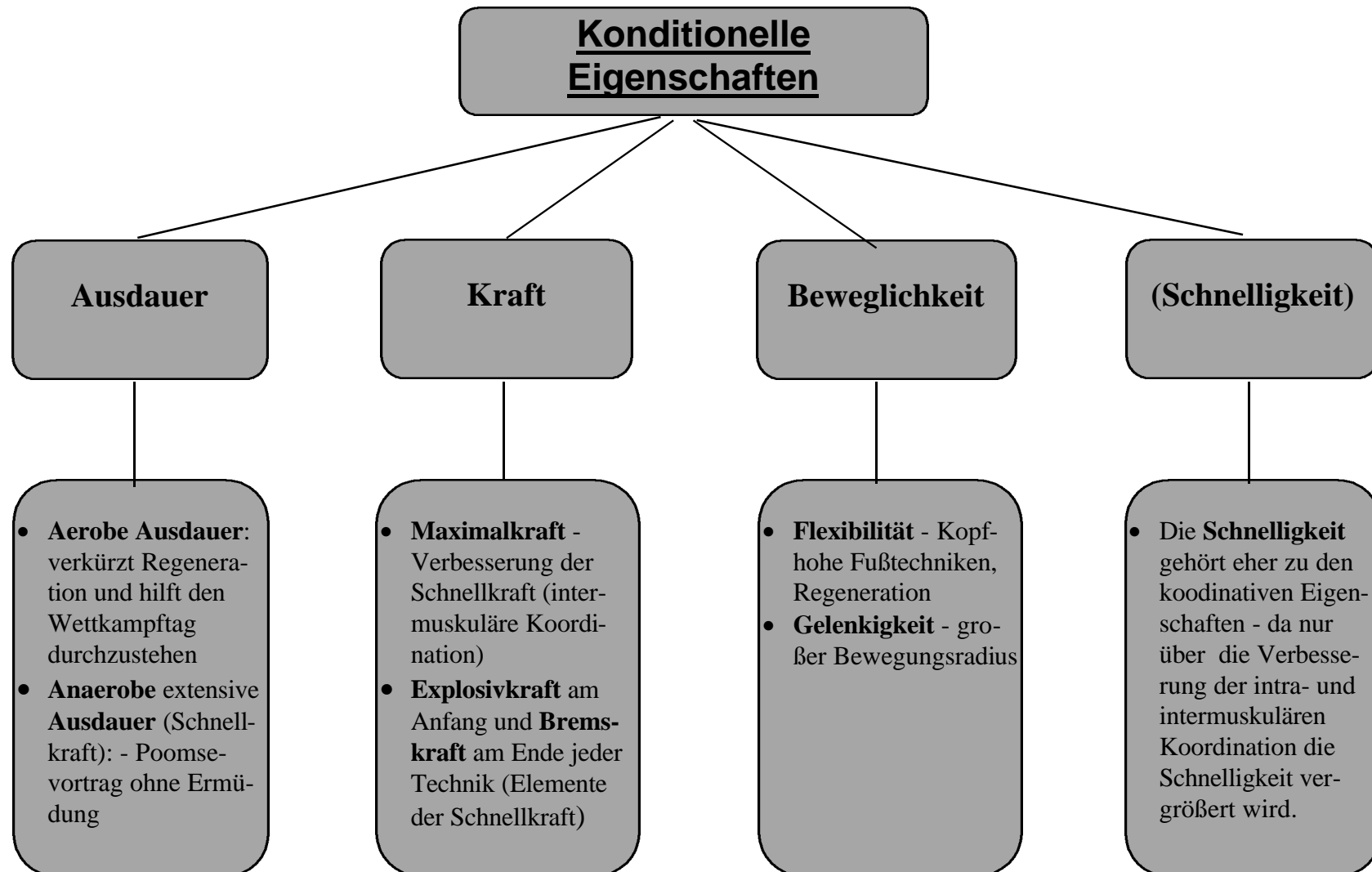
## 2.2.1 Psychische Eigenschaften



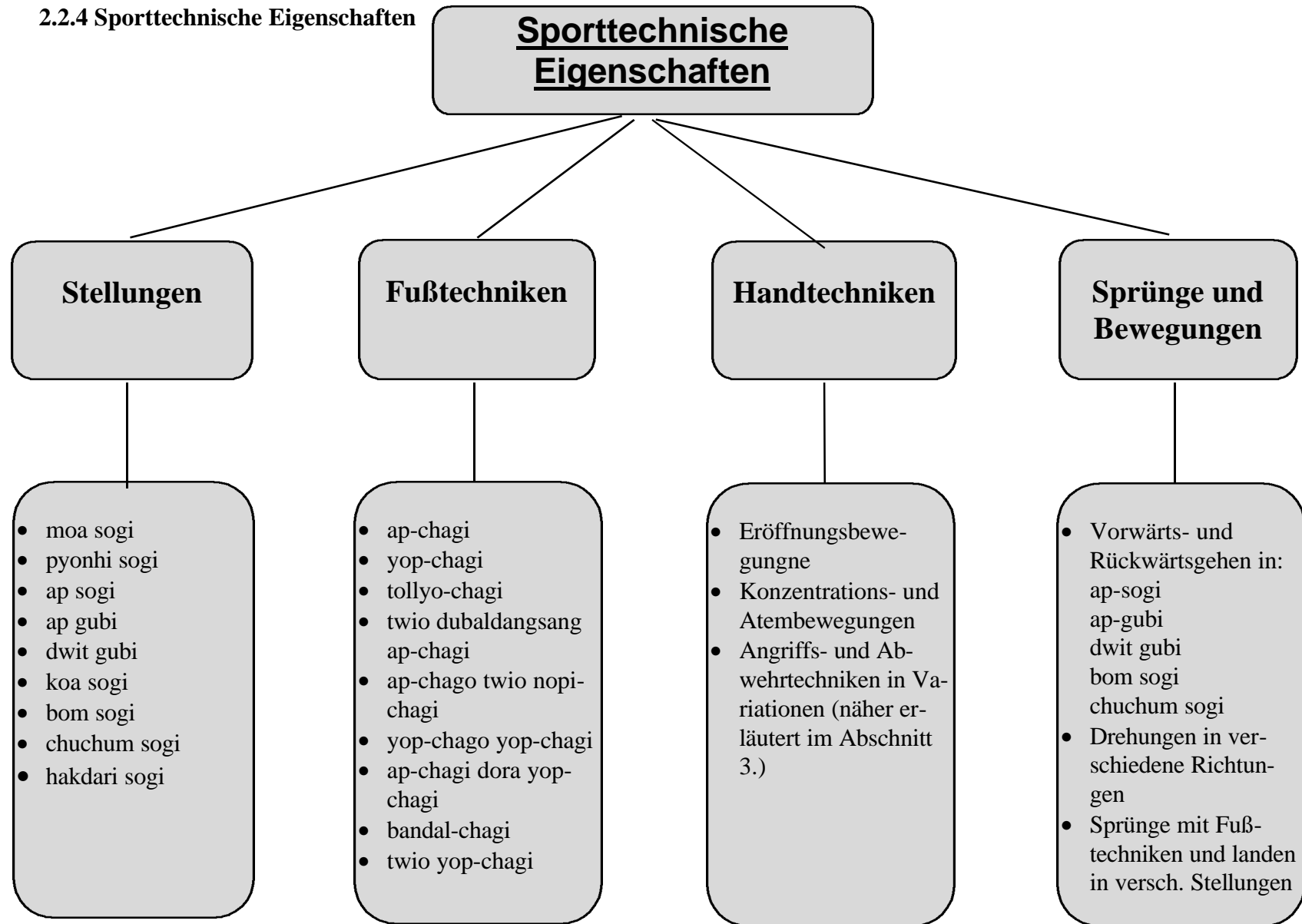
## 2.2.2 Koordinative Eigenschaften



### 2.2.3 Konditionelle Eigenschaften



## 2.2.4 Sporttechnische Eigenschaften



### 3. Rahmentrainingspläne für Athleten auf dem Weg zum Leistungssport

Sportliche Höchstleistungen werden meistens nur nach einem mehrjährigen Leistungsaufbau und dann auch nur in einer Disziplin erreicht. (RAHN 1993)

Auf dieser Grundlage müssen Trainingspläne unter Berücksichtigung der Anforderungen der Sportart und die altersmäßigen Besonderheiten in der Ontogenese erstellt werden.

Besondere Rücksicht muß auf die individuellen Eigenschaften des Sportlers genommen werden, denn sowohl Unterforderung als auch Überforderung bilden die Grundlage für den Ausstieg talentierter junger Menschen.

#### 3.1 Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus

Ausgehend von Thiess (1964) sind im Verlauf der weitergehenden Diskussion zahlreiche Vorschläge zur Gliederung des langfristigen Trainingsverlaufes gemacht worden (vgl. u.a. Harre 1986, Martin 1980, Grosser 1986)

MARTIN (1991, s.291) schlägt eine dreigeteilte Gliederung des Trainingsprozesses in den Stufen „Allgemeine Grundausbildung, Nachwuchstraining und Hochleistungstraining“ vor und differenziert das Nachwuchstraining nochmals in drei Abschnitte „Grundlagentraining, Aufbautraining und Anschlußtraining“ (vgl Abb 1).

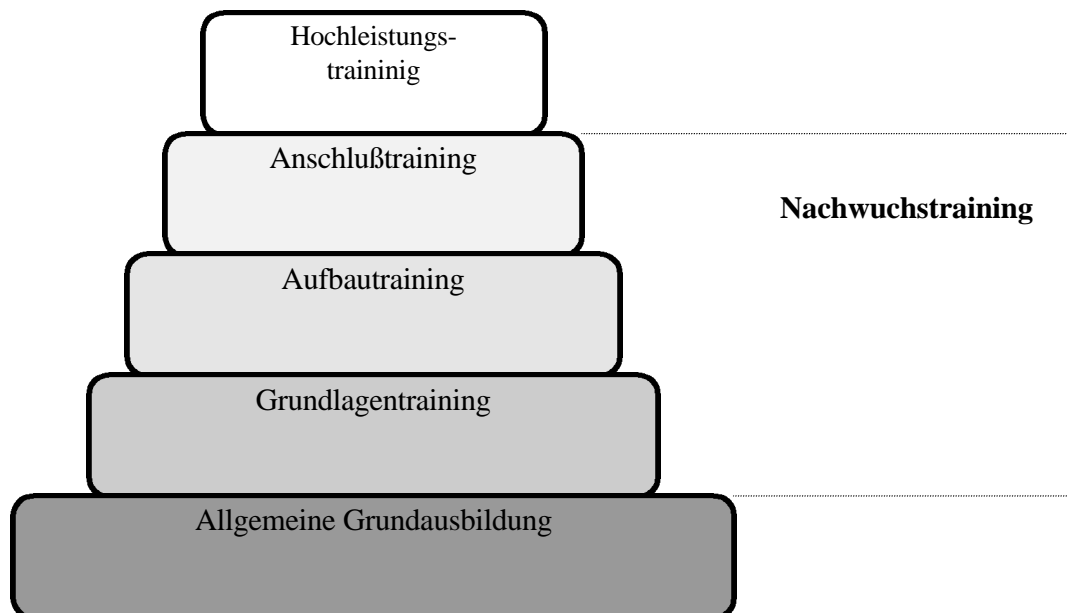


Abb.1:Stufen des langfristigen Trainingsaufbaus nach MARTIN (1991)

#### 3.2 Technisch - kompositorische Leistungsvoraussetzungen

Grundlage der Leistungsbewertung im Taekwondo-Formenlauf ist wie in anderen technisch-kompositorischen Sportarten die Wettkampf-/Prüfungsübung als Übungskomposition. Dabei handelt es sich um komplexe Handlungsaufgaben mit ganzheitlichen Aufgabenstellungen.

Im Gegensatz zu anderen technisch-kompositorischen Sportarten sind jedoch die Handlungsanforderungen durch die Vorgabe der acht Schülerformen und neun Meisterformen, von gleichbleibendem Schwierigkeitsniveau .

Unter diesen Voraussetzungen steht also die Vervollkommnung der Techniken im Vordergrund. Um zur technischen Perfektion zu gelangen, greifen alle anderen Trainingsbereiche unterstützend ein.

### 3.3 Wiederholen ohne Wiederholung

Die Perfektionierung der sporttechnischen Handlungen finden im Optimalfall in einem Regelkreis statt, der von Mal zu Mal die Mittel verändert und vervollkommnet. Motorisches Training ist demnach *ein eigenartiges Wiederholen ohne Wiederholung.* (BERNSTEIN, 1988 S.187)

### 3.4 Trainingsinhalte im Taekwondo-Wettkampftraining

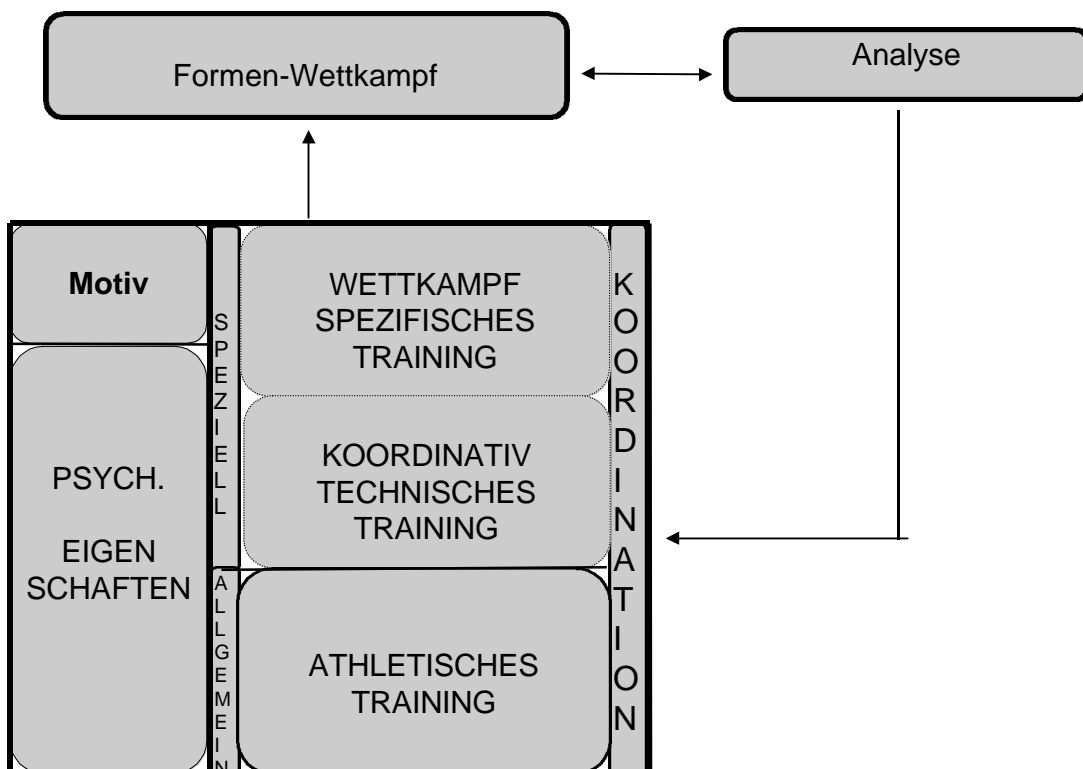


Abb. 2 Verienfachte Darstellung der Trainingsbereiche des Taekwondo-Formentrainings (in Anlehnung an BRZANK, 1993)

Die obenstehende Abbildung Nr.2 ist für jede Leistungsstufe verwendbar. Lediglich die Gewichtung der einzelnen Trainingsinhalte verschiebt sich.

Als Grundlage aller Bemühungen sind die koordinativen Fähigkeiten zu sehen, sie sind die Basis für Schnelligkeit, ökonomische Handlungsfähigkeit und schnelles und richtiges Erlernen der vielfältigen Techniken und Kombinationen.

Unter dem „allgemeinen“ Training fassen wir die Aufgaben, Mittel, Methoden und organisatorische Formen zusammen, die zur Erhöhung der körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit, zur Herausbildung und Entwicklung der Belastbarkeit eines Sportlers in einer bestimmten Alters- oder Leistungsklasse trainingsmethodisch notwendig sind.

So rechnet man für das Grundlagen- und Aufbau-Training ca. 40 - 60 % allgemeine Trainingsinhalte und für das Anschluß- und Hochleistungstraining nur noch ca. 30 %.(RAHN 1993)

Das spezielle Training ist auf disziplinspezifische Wettkampfleistungen ausgerichtet. Im technisch-koordinativen Training werden die vielfältigen Techniken des Taekwondo trainiert und gefestigt.

Die Poomse bilden den technisch-kompositorische Teil des Trainings. Hier kommen nun noch Aspekte des künstlerisch Vortragenden hinzu.

Grundsätzlich werden im sportlichen Training aller Disziplinen die psychischen Eigenschaften gebildet, aber alle Mühe lohnt nicht, wenn der Athlet nicht die richtige Einstellung zu dem Gesamten hat. Erst wenn er klare Motive findet werden adäquate Leistungen vollbracht.

Die Analyse nach den Wettkämpfen findet wieder Einfluß auf alle Trainingsinhalte.

### 3.4 Die Grenzen der Vielseitigkeit

Training ist immer auch ein Spezialisierungsprozeß: Wer sich für eine Sache entscheidet, dort etwas Besonderes leisten will und dafür Zeitressourcen ebenso wie Anstrengungsbebereitschaft investiert, muß zwangsläufig anderes vernachlässigen.

Man kann nicht alles mit gleichem Engagement betreiben. Insofern ist, gerade im Aufbau-Training durch dieses Spannungsverhältnis von allgemeiner Vielseitigkeit einerseits und notwendiger Spezialisierung andererseits bestimmt. Vielseitigkeit und Spezialisierung sind die beiden unverzichtbaren Seiten der Medaille, sie bedingen sich wechselseitig. Die Trainingseffektivität und die dauerhafte Wirkung des Trainings können also auf zweierlei Weise verfehlt werden: Ein auf die allgemeine und vielseitige Ausbildung von Athleten gerichtetes Trainingskonzept läßt keine Zeit mehr und geht damit zu Lasten des notwendigen Spezialisierungsvorganges oder, im Streben nach Spezialisierung, wird die allgemeine und vielseitige athletische Ausbildung vernachlässigt. (JOCH 1992)

Spezialisierung darf also nicht „frühe Spezialisierung“ bedeuten. Denn gerade die zu frühe Spezialisierung beinhaltet einen nicht entwicklungsgemäßen Leistungsaufbau, ein zu frühes, hohes sportartspezifisches Leistungsniveau mit zu früh einsetzendem spezialisiertem, einseitigem Training, das von Anforderungen an das Erwachsenentraining abgeleitet ist und infolgedessen zum frühen Karriereabbruch und Nichterreichen des individuell möglichen Leistungsoptimums führt. (FEIGE 1973)

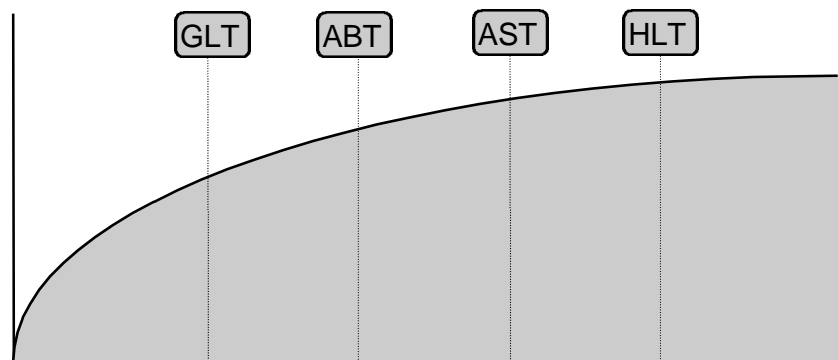
Als Kernfrage stellt sich hier also:

***Zu welchem Zeitpunkt muß ein spezialisiertes Training mit Aussicht auf Erfolg beginnen.***

Ein dominierender Grundweg für den Aufbau sportlicher Höchstleistungen ist noch nicht ermittelt. *HARRE (1971)* verweist darauf, daß die Entwicklung des Trainingszustandes mit seinen verschiedenen Komponenten die Nutzung von Körperübungen erfordert, die sich in ihrer Form und Struktur von der wettkampfspezifischen Bewegung unterscheiden (Wettkampfübungen, Spezialübungen, allgem. Übungen).

*GUNDLACH (1987)* hat ein Modell angeboten, das den Leistungsvollzug aus der Struktur der Gesamtpersönlichkeit des Sportlers ableitet und mit einer tätigkeits- und handlungsorientierten Sichtweise das spürbare Bemühen von Sportpsychologen und Methodikern um eine neue Theorie des Trainings fördert. Im Wesen geht es dabei darum, konsequent Anforderungsanalysen der Wettkampf- und Trainingstätigkeit zu schaffen, um konkrete Tätigkeitsanforderungen für das Training bestimmen zu können. Eine neue, vor allem eindeutig sportartspezifische Klassifizierung von Körper- und Trainingsübungen wird dann die Folge sein.

### 3.5 Modell der Leistungskurve



Modell der Leistungskurve in den Etappen des Leistungsaufbau (*ROST 1981*)

Entsprechend dieser Leistungskurve, die in Form einer Parabel geformt ist, werden die größten Steigerungsraten im Leistungsaufbau im Grundlagen- und Aufbau-Training erreicht. Bereits mit diesem Leistungsniveau kann der Athlet akzeptable Wettkampferfolge erzielen.

Im Anschluß- und vor allem im Hochleistungstraining werden Steigerungen nur noch mit großem Aufwand erreicht und verlangen vom Sportler und vom Trainer große Motivation und überdurchschnittlichen Durchhaltewillen.

Der Rückschluß der aus dieser Leistungskurve gezogen werden kann ist - das bereits im Grundlagen- und Aufbau-Training akzeptable Wettkampfleistungen vom Nachwuchssportler erzielt werden können.

### 3.6 Vorschlag einer Rahmentrainingskonzeption

Eine Strukturierung der Trainingsphasen erfolgt nach Inhalt und Umfang - wobei die Individualität der Sportler hier nicht berücksichtigt werden kann. Jedoch muß im Rahmen dieser Konzeption eine individuelle Anpassung auf den einzelnen Sportler erfolgen, um eine gezielte progressive Entwicklung zu gewährleisten.

Diese Konzeption wird sich auf das Nachwuchstraining beschränken.

#### 3.6.1 Konzeption für das Nachwuchstraining

Im leistungsorientierten Nachwuchstraining schließt eine anforderungs-, alters- und entwicklungsgerechte Zielstruktur auch die Nutzung von günstigen Entwicklungsmöglichkeiten in der Ontogenese ein. (SCHNABEL, HARRS, BORDE, 1994)

Dabei verändern sich die Anteile des allgemeinen und spezifischen Trainings parallel zum Entwicklungsstand des Sportlers, auch im Sinne der „Spezialisierung“.

	<b>Schnellkraft-Sportarten</b>	<b>Techn.-kompos. Sportarten</b>	<b>Zweikampf-sportarten</b>	<b>Ausdauer-sportarten</b>
GLT	80 - 70 %	70 %	50 %	60 - 50 %
ABT	70 - 50 %	55 %	30 %	50 - 30 %
ANT	60 - 40 %	30 %	20 %	35 - 20 %
HLT	30 - 20 %	20 %	15 %	25 - 15 %

Abb. 4 Anteile des allgem. Trainings in den verschiedenen Etappen (SCHNABEL, HARRE, BORDE)

#### 3.6.2 Belastung als Grundkonzept

Die sportliche Belastung ist die Grundlage für eine Leistungssteigerung, hervorgerufen durch Anpassungsvorgänge des Organismus des Athleten.

Zu den Belastungsfaktoren gehören:

- Art der Belastung
- Belastungsintensität
- Belastungsumfang
- Güte der Bewegungsausführung

Die Belastungen sind in den Trainingsplänen unter Berücksichtigung der Regenerationspausen zu planen.

Die Wiederherstellungsprozesse die während der Regenerationspausen ablaufen, führen letztendlich zu den Steigerungen der Leistungsfähigkeit. Je nach Trainingsinhalt sind jedoch die Regenerationspausen unterschiedlich lang, was auch bei den Wochenplänen berücksichtigt werden muß.

	<b>Grundl.-ausdauer- Training I</b>	<b>Schnellkraft- training</b>	<b>Muskelaufbau- training</b>	<b>Schnelligkeits- und Techniktraining</b>
Funktionssystem	aerobe Energiebe- reitstellung	anaerob- alactazide und lactazide Ener- giebereitstell.	Eiweißstoffwechsel	neuromuskuläres System
unvollständige Wiederherstellung		ca. 2 - 3 h	ca 2 - 3 h	ca. 2 - 3 h
Wiederherstellung 90 - 95 %	ca. 12 h	ca. 12 - 18 h	ca. 18 h	ca. 18 h
vollständige Wiederherstellung	ca. 24 - 36 h	ca. 48 - 72 h	ca. 72 - 84 h	ca. 72 h

Abb. 5: Mindestzeitbedarf für die Wiederherstellungsprozesse vorrangig beanspruchter Systeme (nach GROSSER/NEUMAIER)

### 3.6.3 Trainingsumfang

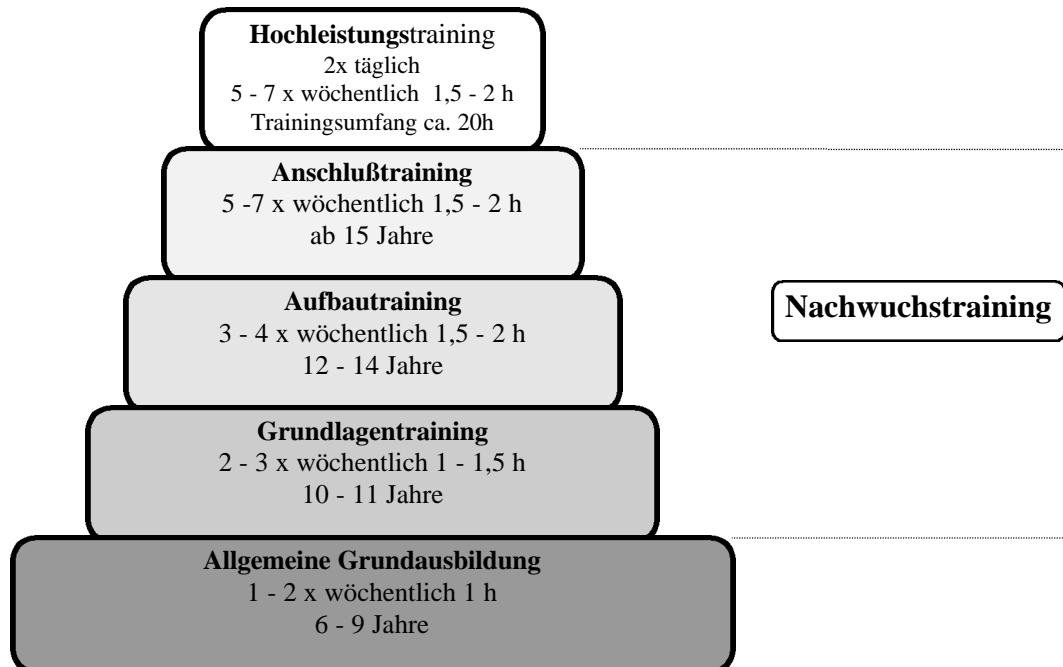


Abb. 6: Trainingsumfang der Trainingsetappen

In dieser Rahmenkonzeption findet nur das Nachwuchstraining mit Grundlagen-, Aufbau- und Anschlußetappe Verwendung.

Erfahrungsgemäß liegt auch der Trainingsumfang Erwachsener Sportler die im Formwettkampf erfolgreich sind, in der Etappe des Anschlußtrainings.

### 3.6.4 Belastungsart im Wochentrainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>GLT</b>	Technik Koordination	Frei	Spiele Koordination	Frei	Technik Schnelligkeit	Frei	Frei
<b>AST</b>	Technik anaerobe Ausdauer	Frei	Technik Koordination	Frei	Technik Schnelligkeit	aerobe Ausdauer	Frei
<b>ANT</b>	Technik anaerobe Ausdauer	aerobe Ausdauer Max. Kraft	Technik Koordination	Technik Schnelligkeit	aerobe Ausdauer Regenerati- on	Technik Koordination	Frei

Abb.7: Wochentrainingsplan unter Berücksichtigung der Belastungsart

Bei verschiedenen Belastungsarten während eines Trainings sollte folgendermaßen Vorgehen werden:

**Koordination - Technik - Schnelligkeit**

VOR

**Kraft**

VOR

**Ausdauer**

### 3.7 Trainingsinhalte

Der Poomsewettkampf steht in Abhängigkeit der Graduierung des Sportlers, deshalb ist es notwendig unter Berücksichtigung entwicklungsgemäßer Spezifikationen diese Athleten entsprechend der Prüfungsordnung der DTU e.V. auszubilden.

Bereits die vielfältigen Inhalte des Taekwondo stellen eine breite Palette an koordinativen Reizen dar, aber es ist darüber hinaus absolut notwendig, die Belastungen entwicklungs-, reife- und geschlechtsspezifisch zu strukturieren.

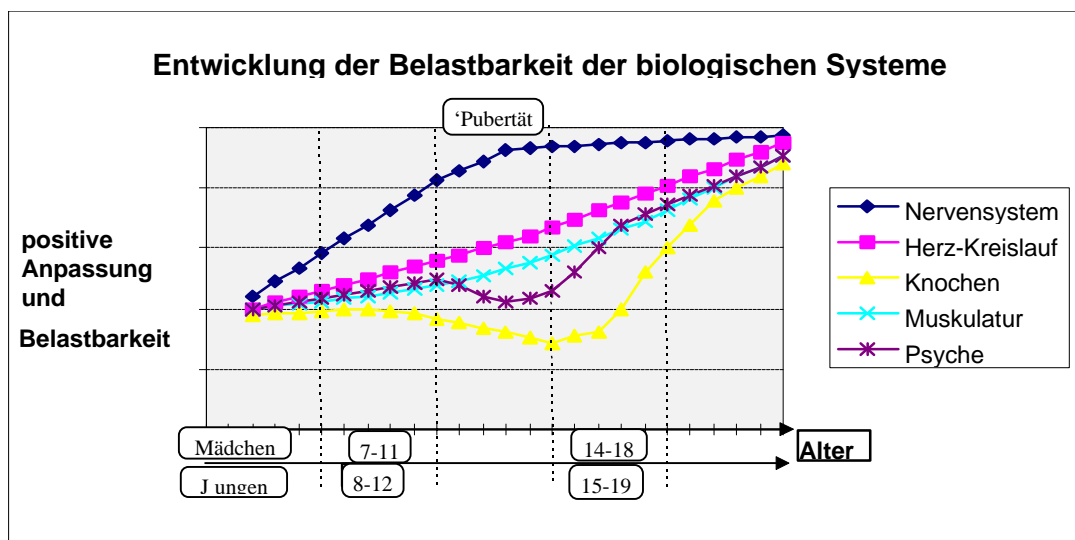


Abb. 8: Schematische Darstellung der Entwicklung der Belastbarkeit der biologischen Systeme in Abhängigkeit vom biologischen Alter. (FRÖHNER 1978)

Grundlage für nachstehende Trainingsinhalte sind:

- die Prüfungsordnung
- die Wettkampfordnung DTU
- die Wettkampfordnung ETU

Die entwicklungsbedingten Besonderheiten der sportlichen Belastungen müssen differenziert betrachtet werden, da auch „Quereinsteiger“ die Möglichkeit haben, erfolgreiche Formenwettkämpfer zu werden.

### **Grundlagentraining:**

Im Grundlagentraining müssen die konditionellen, koordinativen, psychischen und sporttechnischen Voraussetzungen geschaffen werden.

Die Graduierungen 10. bis 5. Kup werden in den offiziellen Wettkampfordnungen nicht berücksichtigt allerdings existieren Nachwuchsturniere die eine einleitende Talentsichtung ermöglichen.

### **Aufbautraining:**

Für die Aufbauetappe wurde die Gruppe 4. bis 1. Kup gewählt. Hier dürfen bereits Jugendliche ab 14 Jahre an den offiziellen DTU-Ranglistenturniere teilnehmen. Die Vergangenheit zeigte jedoch, daß diese Gruppe gegen Schwarzgurte bestehen konnten. Zum Großteil ist es das Ergebnis von unkundigen Kampfrichtern, die die Meinung vertreten - eine höhere Poomse verdient höhere Punkte.

Unter diesem Gesichtspunkt ist eine genaue Turnierwahl notwendig, um den Sportlern nicht die Motivation zu verderben.

In dieser Etappe beginnt auch die Rekrutierung der talentierten Nachwuchssportler in die Landeskader.

### **Anschlußtraining:**

Ab dem 1.Dan und einem Alter von 16 Lebensjahren ist eine Teilnahme an den offiziellen internationalen Meisterschaften im europäischen Ausland, einschließlich der Europameisterschaft gestattet. Nun muß eine Periodisierung der Trainingsinhalte stattfinden. Bei entsprechenden Erfolgen kann der jugendliche Athlet in die Nationalmannschaft berufen werden, ab diesem Zeitpunkt ist eine Spezialisierung auf den Formenwettkampf notwendig. Diese Spezialisierung findet jedoch nur in Mesozyklen vor wichtigen Turnieren statt, da die restlichen Aspekte des Taekwondo:

- hervorragende koordinative Trainingsinhalte sind.
- als mögliche „Ausgleichsportinhalte“ dienen.
- und notwendig für das Erreichen höherer Graduierung sind.
- Einstellung der Lebensweise (kein Alkohol, Nikotin, ausreichend Schlaf etc.)

In den Perioden ist nun eine gezielte Leistungssteigerung der sporttechnischen Inhalte als auch der athletischen Inhalte notwendig.

Bei den sporttechnischen Inhalten geht es um die exakte Technikausführung:

- Steigerung der Präzision
- Steigerung der Dynamik
- Differenzierung von schnellen und langsamen Bewegungen
- Darstellung eines realistischen Kampfablaufes durch Rythmusgebung

Die athletischen Inhalte sind:

- Steigerung der aeroben Ausdauer (um den Wettkampftag besser zu überstehen)
- Steigerung der anaeroben Ausdauer (Poomse Ausdauertraining)
- Steigerung der Beweglichkeit als Verletzungsprophylaxe
- Steigerung der Maximalkraft zur Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination ( Schnellkraft)
- Steigerung der Schnellkraft z.B. durch Gummibandtraining

Als weiterer Trainingsaspekt ist das Training der mentalen Eigenschaften notwendig,wie:

- die Auseinandersetzung mit ungerechten Bewertungen ( subjektive Bewertung)
- Training des Durchhaltewillens
- Aktivationsregulation (Entspannung und Erregung)
- Selbstgesprächsregulation (positive Beeinflussung vor und im Wettkampf)
- Aneignung eines Starrituals um Fremdeinflüsse zu kompensieren
- Poomse in Gedanken laufen (mentales Poomsetraining)
- Geistiges „Drehbuch“ für den Wettkampftag finden (Vorwegnahme)

Im Anschluß der drei Seiten Trainingsetappen, befindet sich ein Beispiel der Trainingsbelastung eines extensiven Ausdauertrainings im Poomsetraining.

Darauf folgen die sporttechnischen Inhalte.

Die Einzeltechniken und Kombinationen müssen separat trainiert werden. Um die Sequenzen verständlich zu machen, sind Beispiele für den formenerklärenden 1-Schrittkampf aufgeführt.

Da der „Reifeprozess“ einer Form bis zur Wettkampftauglichkeit relativ lang ist,ist es notwendig in der Grund- und Aufbauetappe, sowie in den Vorwettkampfphasen der Anschlußetappe, bei allen Graduierungen eine höhere Form als laut Wettkampfordnung zugelassen zu trainieren.

### 3.7.1 Inhalte Grundlagen-Trainingsphase

Grad	Sporttechnische Trainingsinhalte Poomsewettkampf			Sonstige sporttechnische Trainingsinhalte	Athletische Trainingsinhalte
	Pflichtform 1. Durchgang	Kürform 2. + 3. Durchgang	Wahlform Finale		
10. Kup				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechniken</li> <li>• Partnerübungen die zum Schrittkampf hinführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Spiele</u> Koordinationsspiele Taktikspiele Reaktionsschnelligkeitsspiele Aktionsschnelligkeitsspiele</li> </ul>
9. Kup				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechnik</li> <li>• 3-Schrittkampf : Anwendung der Abwehrtechniken ohne Konter</li> <li>• 1-Schrittkampf: Vielfältiges Ausweichen</li> </ul>	
8. Kup	Taeguk il jang	Taeguk il jang bis Taeguk sam jang	Taeguk il jang bis Taeguk sam jang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf formen- oder freikampforientiert</li> <li>• Step-Schule</li> <li>• Prätzenübungen mit Grundtechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ausdauer:</u> Aerobe Ausdauer Anaerobe Ausdauer Fahrtenspiele Technikzirkel</li> <li>• <u>Beweglichkeit:</u> Violdimensionale Flexibilität als Verletzungsprophylaxe und Handlungsgrundlage für hohe Beintechniken</li> </ul>
7. Kup	Taeguk i jang	Taeguk il jang bis Taeguk sa jang	Taeguk il jang bis Taeguk sa jang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf formen- oder freikampforientiert</li> <li>• Stepschule</li> <li>• Prätzenübungen: versch. Formen der Beinarbeit verbunden mit Paldung</li> <li>• FK-Übungen: 1:1 nach- und gleichzeitig</li> <li>• SV-Angriffe: vielfältiges Ausweichen</li> </ul>	
6. Kup	Taeguk sam jang	Taeguk il jang bis Taeguk oh jang	Taeguk il jang bis Taeguk oh jang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf formen- oder freikampforientiert</li> <li>• Prätzenkampf (Prätzenhalter passiv)</li> <li>• FK-Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung</li> <li>• SV-Techniken (Befreiungstechniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Kraft:</u> Entwicklungsgemäße Übungen Harmonische Kräftigung aller Agonisten und Antagonisten Übungen zur Entwicklung der Schnellkraft</li> <li>• <u>Koordination:</u> Übungen zur Schulung des Gleichgewichts Rythmus Differenzierung Kopplung Orientierung Reaktion</li> </ul>
5. Kup	Taeguk sa jang	Taeguk il jang bis Taeguk yuk jang	Taeguk il jang bis Taeguk yuk jang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-Schrittkampf formen oder freikampforientiert</li> <li>• Prätzenübungen (2-mal treffen)</li> <li>• FK-Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung</li> <li>• SV-Programm: Langsames Lösen von SV-Angriffen</li> </ul>	

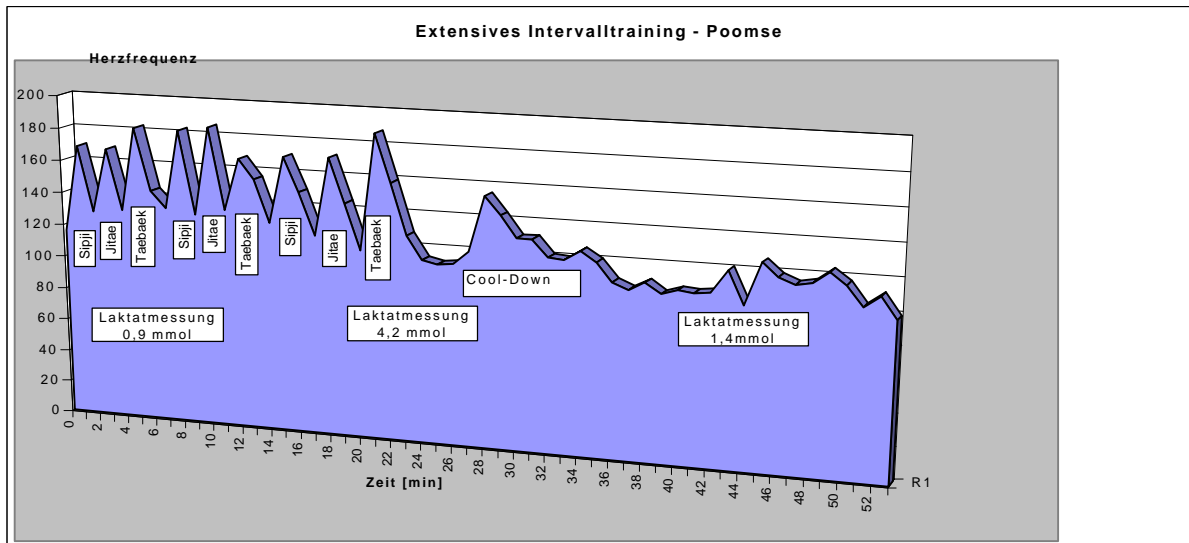
### 3.7.2 Inhalte Aufbau-Trainingsphase

Grad	Sporttechnische Trainingsinhalte Poomsewettkampf			Sonstige sporttechnische Trainingsinhalte	Athletische Trainingsinhalte
	Pflichtform 1. Durchgang	Kürform 2. + 3. Durchgang	Wahlform Finale		
4. Kup	Taeguk oh jang	Taeguk il jang bis Taeguk chil jang	Taeguk il jang bis Taeguk chil jang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf formenerklärend 1.-5. Taeguk</li> <li>• FK-Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung</li> <li>• SV-Programm einmal langsam, einmal schnell vorgetragen</li> <li>• Bruchtest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Aerobe-Ausdauer:</u> Aerobik Laufen Radfahren In-line Skating</li> <li>• <u>Anaerobe-Ausdauer:</u> Fahrtenspiele Technik-Zirkel</li> <li>• <u>Beweglichkeit:</u> Stretsching Postisometrische Übungen aktiv-dynamische Übungen</li> </ul>
3. Kup	Taeguk yuk jang	Taeguk i jang bis Taeguk pal jang	Taeguk il jang bis Taeguk pal jang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf formenerklärend 4.-6. Taeguk sowie TKD-SV Übungen</li> <li>• FK-Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung</li> <li>• SV in Raumnot sowie nach Überraschungsangriffen</li> <li>• Bruchtest</li> </ul>	
2. Kup	Taeguk chil jang	Taeguk sam jang bis Koryo	Taeguk il jang bis Koryo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf formenerklärend 5.-7. Taeguk sowie Übungen mit techn. höheren Schwierigkeitsgrad</li> <li>• FK-Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung</li> <li>• SV gegen Angriffe mit Stock und Messer</li> <li>• Bruchtest (2 verschiedene Techniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Kraft:</u> Liegestütze Crunches (Abdominals) Pyramidentraining (Techniken)</li> <li>• <u>Koordination:</u> Vielfältige koordinative Reize durch : (z.B.) Spiele</li> </ul>
1. Kup	Taeguk pal jang	Taeguk sa jang bis Kumgang	Taeguk il jang bis Kumgang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf formen- oder freikampforientiert</li> <li>• FK-Übungen ohne Rollenteilung</li> <li>• SV gegen 1 Angreifer mit und ohne Waffen</li> <li>• Bruchtest (2 verschiedene Techniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Schnelligkeit:</u> Handlungsschnelligkeit durch Koordinationsspiele</li> </ul>

### 3.7.3 Inhalte Anschluß-Trainingsphase

Grad	Sporttechnische Trainingsinhalte Poomsewettkampf			sonstige sporttechnische Trainingsinhalte	Athletische Trainingsinhalte
	Pflichtform 1. Durchgang	Kürform 2. + 3. Durchgang	Wahlform Finale		
1. Dan	Koryo oder Kumgang	Taeguk oh jang bis Taebaek	Taeguk il jang bis Ilyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf formenerklärend 1.-5. Taeguk</li> <li>• FK-Übungen ohne Rollenteilung</li> <li>• SV gegen 1 Angreifer aus dem Programm 4.-1. Kup</li> <li>• Bruchtest (3 verschiedene Techniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Aerobe-Ausdauer:</u> Aerobik Laufen Radfahren In-line Skating</li> <li>• <u>Anaerobe-Ausdauer:</u> Fahrtenspiele Technik-Zirkel Poomse-Intervalltraining</li> </ul>
2. Dan	Kumgang oder Taebaek	Taeguk yuk jang bis Pyongwon	Taeguk il jang bis Ilyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-Schrittkampf gegen Fußangriffe</li> <li>• FK-Übungen ohne Rollenteilung</li> <li>• SV gegen mehrere unbewaffnete Gegner</li> <li>• Bruchtest (4 verschiedene Techniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Beweglichkeit:</u> Stretsching Postisometrische Übungen aktiv-dynamische Übungen</li> <li>• <u>Kraft:</u> Maximalkrafttraining zur Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination Schnellkraft - Explosivkraft</li> </ul>
3. Dan	Taebaek oder Pyongwon	Taeguk chil jang bis Sipjin	Taeguk il jang bis Ilyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-Schrittkampf formen- oder freikampforientiert</li> <li>• Freikampf</li> <li>• SV gegen 2 Angreifer mit und ohne Waffen</li> <li>• Bruchtest (5 verschiedene Techniken, davon 3 Sprungtechniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Koordination:</u> Vielfältige koordinative Reize durch : (z.B.) Spiele Aerobik</li> <li>• <u>Schnelligkeit:</u> Handlungsschnelligkeit durch Koordinationsspiele Gummibandtraining 6x schnelle Technikausführung dann vollständige Pause</li> </ul>

### 3.8 Beispiel eines Poomsetrainings mit extensiver Ausdauerbelastung



## **Literaturverzeichnis:**

**Schnabel, Harre, Borde**, Trainingswissenschaft ,  
Sportverlag Berlin (1994)

**Eberspächer, Prof. Dr.**, Mentales Training,  
Ein Handbuch für Trainer und Sportler, Sportinform Verlag München (1995)

**Jonath, Krempel**, Konditionstraining  
Training, Technik, Taktik, rororo Verlag Hamburg (1982)

**Wirehed**, Sport - Anatomie und Bewegungslehre  
Schattauer - Verlag (1988)

**Markworth**, Sportmedizin Bd. 1  
Physiologische Grundlagen, rororo Verlag Hamburg (1983)

**Gudrun Fröhner**, Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining  
Trainerbibliothek 30, Philippka Verlag Münster (1993)

Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchstraining, Universität Leipzig  
Leitung des Autorenkollektivs: **Lentz, Nitzsche, Polster**,  
Academia Verlag, Sankt Augustin (1993)

**Vonstein, Joch**, Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining  
Edition Leichtathletik Bd.7, Meyer & Meyer Verlag, Aachen (1996)

**Tiwald**, Psychotraining im Kampf- und Budosport  
Czwalina Verlag, Hamburg (1981)

**Nakayama**, Karate perfekt, Grundtechniken  
Falken-Verlag, Hamburg (1995)

**Pieter, Heijmans**, Taekwondo, Technik/ Training Selbstverteidigung  
Meyer & Meyer Verlag Aachen (1995)

**Streif**, Taekwondo Modern  
Velte-Verlag, Wehrheim (1994)

**Gil, Kim**, Taekwondo Perfekt Bd.1 bis 4  
Falken-Verlag, Niedernhausen, (1992)