

# WTF Regelwerk und Keypoints

## Regelwerk

### Kategorien und Formenvorgaben

WTF Regelwerk	Grad	Formen	
		1. Pflichtbereich	2. Pflichtbereich
Junior 14 – 18 Jahre	1. – 3. Poom	4, 5, 6, 7,	8, 9 ,10, 11
Senior 1 19 – 30 Jahre	Ab 1. Dan	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13
Senior 2 31 – 40 Jahre	Ab 1. Dan	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13
Master 1 41 – 50 Jahre	Ab 1. Dan	8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15
Master 2 + 51 Jahre	Ab 1. Dan	8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 16
Paar & Synchron 14 - 35	Ab 1. Dan	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13
Paar & Synchron + 36	Ab 1. Dan	8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15

### Wettkampffläche

Die Wettkampffläche ist 12 x 12 m groß und besteht aus einer Steckmattenfläche. Vier Kampfrichter sitzen auf der Vorderseite, 3 Kampfrichter auf der Rückseite. Zwischen jedem Kampfrichter ist ein Abstand von 2 Metern.

### Durchführung:

#### **Vorrunde**

Alle SportlerInnen laufen eine Poomsae aus dem 1. Pflichtbereich.

#### **Semifinale**

Die besten 50 Prozent aus der Vorrunde und Punktgleiche zeigen in der 2. Runde eine Pflichtform aus der 2. Kategorie.

#### **Finale**

Die beste 8 SportlerInnen und Punktgleiche zeigen im Finale jeweils zwei Formen aus dem 2. Pflichtbereich. Zwischen den Formen haben die SportlerInnen 1 Minute Vorbereitungszeit.

#### **Hinweise**

- Es werden 4 verschiedene Poomsae gezeigt. Die Formen für Vorrunde und Finalrunde werden vor dem Turnier ausgelost, im Finale dürfen die Sportler 2 Formen der verbleibenden 3 Poomsae aus dem 2. Pflichtbereich frei wählen.
- Alle Sportler laufen die gleichen Formen.
- Bei Punktgleichheit im Finale kommt es zu einem Stechen. Dazu wird eine weitere Poomsae ausgelost.
- Für jeden Formenvortrag gibt es eine Zeitvorgabe von 2 Minuten.
- Ein Koordinator startet und beendet den Formenbeitrag.

## **Bewertung**

Insgesamt 7 Jugdes (oder 5 Jugdes) bewerten den Formenvortrag mittels eines elektronischen Drückersystems. Die Wertung wird auf eine Leinwand projiziert.

Die höchste Benotung ist die 10,0 Punkte, aufgeteilt in Präsentation und Technikbewertung.

### **Technik**

Ausgangswert 5,0

Für jeden leichten Fehler werden -0,1 Punkte abgezogen, für jeden schweren Fehler -0,5 Punkte.

- Für gleiche Fehler (z.B. Überkopftritte) werden jedes Mal -0,1 Punkte abgezogen, maximal jedoch nur -0,5 Punkte (5 x -0,1).
- Bei Überschreiten des Zeitlimits werden -0,5 Punkte vom Gesamtergebnis abgezogen
- Bei Überschreiten der Wettkampffläche (12x12m) werden -0,5 Punkte vom Gesamtergebnis abgezogen.

### **Präsentation**

Maximalwert 5,0

Minimalwert 2,5

Category	Sub-Category	Score Allocation						Score
Mastery	Volume of Movement	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Balance	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
Presentation	Power & Speed	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Coordination of Rhythem & Tempo und Softness & Power	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Expression of Ki	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
		<b>Total Score</b>						

Je Kriterium wird ein Wert von 0,5 – 1,0 gegeben. Der Total Score wird der Techniknote zuaddiert.

### **Sonstiges**

- Es dürfen nur von der WTF erlaubte Toboks getragen werden.
- Auf den Toboks darf keine Sponsorenwerbung sein.

## Keypoints:

(Basis dazu ist das Kukkiwon Textbook 2006)

### **Grundsätzlich**

- In der geschlossenen Grußstellung sind die Fäuste am Hosenbein.
- Die Ausholbewegungen sollen weich und rund sein, die Betonung und die Kraftkonzentration liegt immer im Endpunkt der Technik (Endpunktspannung)
- Tritthöhe für Ap Chagi und Yop Chagi ist Schulterhöhe (unsere Empfehlung max. Kinnhöhe)
- Armhaltung bei Ap Chagi: die Faust für dem nachfolgenden Fausstoß kommt in die Hüfte, die Andere vor die Körpermitte in Kampfhaltung. Bei nachfolgenden Abwehrtechniken erfolgt nur eine „Auflösung“ der vorhergehenden Technik.
- Beim Yop Chagi wird der Arm nur mitgezogen, wenn die nachfolgende Technik einen Gegenzug Bedarf. Sonst Armhaltung in Kampfhaltung.
- Hechyo Makki Varianten = Aufzug beachten (linke Fuß vorn = linke Arm aussen) **auch bei Hechyo Arae Makki!!!**
- Wechsel Dwit Gubi in Ap Gubi grundsätzlich den vorderen Fuß um eine Fußlänge vorsetzen (Empfehlung: Drehung auf der Ferse).
- Die Atmung soll die Techniken lautlos unterstützen.
- Alle Abwehrtechniken werden aussen aufgezoogen, die Angriffe kommen von innen.
- Bei Fauststößen zur Mittelstufe muss der Arm deutlich nach unten geneigt sein.
- Der Kopf darf nicht isoliert gedreht werden.
- Alle Fingerstiche zielen auf den Solar Plexus (Arm deutlich gesenkt)
- Momtong Makki – Knöchel auf Schlüsselbeinhöhe
- Sonnal Momtong Makkis – Knöchel ebenfalls auf Schlüsselbeinhöhe, geöffnete Finger ragen darüber hinaus
- Chuchum Sogi - zwei Fuß breit
- Ap Gubi – die Breite der Stellung ist max. 1 Fuß breit

## Poomsae

(Nur Wettkampfrelevante Poomsae)

### **Taeguk Sa Jang**

- Nullo Makki gleichzeitig mit dem Fingerspieß
- Yop Chagi: Arme in Kampfhaltung

### **Taeguk Oh Jang**

- Oen/Orun Sogi mit Me Jumok Naeryo Chigi
- Sprung in Koa Sogi

### **Taeguk Yuk Jang**

- Olgul Hansonal Bituro Makki (Geöffnete Hand ist auf Kinns Spitze)
- Olgul Dollyo Chagi (verschiedene Varianten möglich: Paldung, Apchuk)
- Hechyo Arae Makki langsam (linke Hand **aussen** – dann nach unten aussen)
- Batangson Momtong Makki von aussen aufziehen
- Letzten Fuß zurücksetzen in Baro

### **Taeguk Chil Jang**

- Mittelsequenz: Abwehr Momtong, Fastrücken Olgul
- Bo Jumok: Hände berühren sich und sind geschlossen
- Kopfsequenz: Momtong Hechyo Makki (linke Fuß geht linke Hand aussen, dergl. mit rechts) Danach Kopf greifen mit offener Hand; Kniestoß – beide Hände werden seitlich unterhalb des Knies geschlossen
- Ogoro Arae Makki: Aufzug aus der Hüfte
- Pyojok chagi: Zielhand öffnet kurz vor Kontakt
- Palkup Chigi Blickrichtung in Laufrichtung

### **Taeguk Pal Jang**

- Dwit Gubi in Ap Gubi deutlich vorsetzen
- Dubaldangsang Ap Chagi: beide Füße treten
- Oesantul Makki auf einer Linie (hintere Faustknöchel auf Scheitelhöhe)
- Dangyo Tok Chigi: Körperdrehung langsam mit Fuß versetzen ohne Greifbewegung, Aufzug beginnt in Solar Plexus Höhe
- Übersetzen mit Ap Koa Sogi deutlich zeigen (nicht springen)
- Letzten Sequenz: Richtungswechsel auf der Stelle – ohne Schritt

### **Koryo**

- Tongmilgi Chunbi: Hände „Volleyballabstand“ mit Blick darauf
- Kodeyp Yop Chagi: schnelle Kombination 1. Yop Chagi kurz 2. Yop Chagi kurz gehalten
- Kaljaebi mit Agumson
- Kaljaebi wird beim Apchagi in Fausthaltung zurückgezogen
- Yop Chagi mit gleichzeitigem Rückzug der Arme
- Pyonsoncut Arae Jechyo Tzireugi: Gegenzughand geöffnet
- Me Jumok Arae Pyojok chigi: linke Hand öffnet oben und schliesst bei 90 Grad

### **Kumgang**

- Kumgang Arae Makki: Fuß schnell in Hakdari Sogi hochziehen, Knie bleibt leicht gebeugt, Abwehrtechnik langsam, Blickrichtungsänderung langsam am Ende der Armbewegung.
- Santul Makki: Blickrichtung in Laufrichtung mit Stampftritt auf den Boden
- Mittlere Kumgang Arae Makki bleibt die Blickrichtung in Laufrichtung

### **Taebaek**

- Sonnal Hechyo Arae Makki: linke Fuß geht vor, linke Hand ist außen
- Ap Chagi Arme in Kampfhaltung
- Jebipum Mok Chigi: Abwehr Aufzug aus der Hüfte, Handkante von der Schulter
- Bewegungsablauf nach vorne flüssig ohne Greifbewegungen, gebeugter Arm zeigt deutlich nach unten
- Yop Chagi mit parallelem Faustbodenschlag
- Dangyo Tok Chigi: Aufzug aus Solar Plexus Höhe

### **Pyongwon**

- Blickrichtung immer in Laufrichtung
- Keine langsame Bewegung, alles im Fluss
- Dungjumok Dangyo Tok Chigi, schlagende Hand beginnt in Schulternähe
- Kumgang Arae Makki mit Hagdari Sogi schnelle Ausführung, Blick bleibt in Laufrichtung

- Monge Chigi: Arm kreuzt in Bewegungsrichtung aussen (Solar Plexus Höhe) Ellenbogen auf Brusthöhe
- Santul Makki: Arm kreuzt in Bewegungsrichtung aussen
- Kodureo Olgul Yop Makki: ohne Armkontakt

### **Sipjin**

- Blickrichtung in Laufrichtung
- Kodureo Momtong Bakkat Makki: Aufzug Arme auseinander, Fingerspitzen enden am Handgelenk
- Pyonsoncut Opeo Tzireugi: ohne Ausholbewegung, Abwehrhand langsam öffnen, Fingerspieß zum Solar Plexus
- Santul Makki: Arme kreuzen in Bewegungsrichtung aussen
- Ap Koa Sogi in Chuchum Sogi vor dem Fausstoß Gegenhand runde Greifbewegung
- Monge Chigi auf Brusthöhe
- Bawi Milgi: Start Hüfthöhe, Ende oberhalb Stirn seitlich, Arme gebeugt
- Sonnal Hechyo Momtong Makki/Arae Makki schnell / langsam, beidesmal linke Hand außen; dann Beine strecken und beim hochgehen Fäuste schliessen, Blickwechsel erst mit Folgetechnik
- Ap Chagi Chetdari Jireugi: Armrückzug gleichzeitig mit dem Tritt, Fauststöße mit seitlichem Versatz
- Chetari Chirugi: Beide Fäuste auf gleicher Höhe aber Längenversetzt
- Dung Jumok Olgul Apchigi: hintere Faustrücken nach unten
- Sonnal Otgoro Arae Makki: Aufzug aus der rechten Hüfte

### **Jitae**

- 1. Sequenz: Momtong Makki schnell, Olgul Makki langsam, Momtong Jireugi langsam
- Kopfsequenz: Momtong Makki links, Momtong Kodureo Makki rechts
- Mejumok Pyojeok Chigi: Handfläche zum Gesicht
- Beide Yop chagis mit Jagun Dolchogwi
- Nach dem 1. Yop Chagi stampfend auf der Stelle umspringen

### **Chongkwon**

- 1. Sequenz: Sosum Jireugi = erst „Kopf wegstossen“, dann Bom Seogi mit Bam Jumeok zum Kehlkopf
- Vorwärts gehen in Ap Gubi mit Pitureo Makki dann deutliche Greifbewegung, vorgehen und langsamer Fauststoß
- Kihap nur bei Yop Chagi
- Kopfsequenz: Palmok Jechonaegi = kreisförmige Abwehrbewegung dann einhändige Greifbewegung über dem Kopf, vorgehen und Momtong Yop Jireugi
- Kombination mit Arae Makki und Anpalmok Bakkat Makki mit „Armklatschen“, Endposition Fäuste geschlossen (2Dwitgubi Schritte, vordere Bein beginnt die Bewegung)
- Endsequenz Tesan Milgi: Arme von unten kreisförmig über Kopf nach unten führen bis zur Körpermitte, von dort Milgi langsam stossen bis Arme gestreckt sind (Olgul/Arae)

### **Hansu**

- Du Mejumeok Yopgurichigi zum Brustkorb
- Oesantul Makki: Blick bleibt vorne, Ap Gubi in Linie, zum Fausstoß vordere Bein umsetzen

- Pyojeok Arae Makki in die geöffnete „Y-Hand“ (Agumson), Blickrichtung gegen Laufrichtung
- Pyojeok Chagi und Palkeup Chigi in Momtong, Blickrichtung in Laufrichtung
- Keine langsame Bewegung, alles im Fluss

**Dies entspricht dem aktuellen WTF Standard. Abweichungen davon werden nach WTF Regelwerk mit jeweils Punktabzügen geahndet. Ein vergessener Kampfschrei bedeutet -0,5 Punkte, ein Kampfschrei an falscher Stelle -1,0 Punkte Abzug!**

Hans Vogel  
DTU Bundestrainer-Technik

01 72. 51 09 775  
bt.formen@dtu.de