



TAEKWONDO CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die vier Grundtritte, das WT-Punktesystem und ein Standbein, das jede Technik trägt.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Dobok	Hoch	Einfacher Einsteiger-Anzug reicht – auf Hüft-Freiheit achten, sonst scheitern hohe Tritte.
Gürtel (Kup/Dan)	Hoch	Weiß über die Kup-Grade zum Schwarzgurt – jede Farbe ist geprüfte Technik.
Schutzausrüstung	Mittel	Mundschutz und Tiefschutz zuerst, Schienbein- und Fußschützer sobald Kontakt beginnt.
Elektronische Weste	Niedrig	Die Hogu wertet Trefferwucht automatisch – als Anfänger leihen, nicht kaufen.

2. PUNKTESYSTEM (WT)

Wichtigkeit: **Mittel**

TREFFER	PUNKTE
Fauststoß zum Rumpf	1 Punkt
Tritt zum Rumpf	2 Punkte
Tritt zum Kopf	3 Punkte
Drehtritt Rumpf / Kopf	4 / 5 Punkte

3. DEIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

FUSSDOMINIERTER KAMPFSPORT

-  **Zwei Drittel Tritte:** Taekwondo ist fußdominiert – wer springen, treten und Distanz spielen mag, ist hier richtig.
-  **WT oder ITF:** WT ist olympischer Vollkontakt mit Kopftritten, ITF traditionelle Formen mit Leichtkontakt.
-  **Beweglichkeit ist trainierbar:** Schon unter 60 Minuten Dehnen pro Woche bringen den größten Gewinn – Hüftbeuger mitnehmen, nicht nur Hamstrings.
-  **Zwei feste Termine:** Regelmäßig über Monate zählt für Kopf und Gesundheit mehr als die Frequenz einer Woche.

4. SICHERHEIT & LANDUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Sprunggelenk ist die Baustelle:** Über 80 % der Fälle passieren ohne Gegnerkontakt beim Landen – Fußkreise vor jeder Einheit.
-  **Weich landen:** Knie gebeugt abrollen statt steif auf die Ferse – die meisten schweren Verletzungen sind kontaktlose Landungen.
-  **Kopfschutz schützt nicht vollständig:** Er verhindert keine Gehirnerschütterung – Deckung oben halten und harte Kopftreffer meiden bleibt Pflicht.
-  **Nie mit den Zehen treffen:** Fußballen, Spann oder Ferse je nach Tritt – ungeschützte Zehen kosten dich schmerzende Füße.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: CHAMBER VOR ALLEM

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne das hochgezogene Knie schwingt das Bein kraftlos wie ein Pendel – die häufigste Fehlerursache bei allen vier Grundtritten.

Tipp: Knie immer zuerst hochziehen (Chamber), erst dann den Unterschenkel herausschnellen lassen und kontrolliert re-chambern statt fallen lassen.

FAKTOR 2: DAS STANDBEIN IST DER PRÄDIKTOR

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Kniewinkel des Standbeins korreliert am stärksten mit der Trefferwertung ($r = 0,573$) – wichtiger als jedes Detail am tretenden Bein.

Tipp: Standfuß eindrehen (Ferse zum Ziel), Knie aktiv beugen – das macht den Tritt messbar stärker und stabiler.

FAKTOR 3: DIE KETTE ENTSCHIEDET DIE GESCHWINDIGKEIT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Fuß erreicht beim Dollyo Chagi rund 12 m/s (43 km/h) – aber nur, wenn Hüfte und Knie zuerst feuern und der Fuß als Letztes peitscht.

Tipp: Hüfte umlegen, dann erst den Fuß im Halbkreis herausschnellen lassen – gleichzeitiges Feuern verschenkt die Geschwindigkeitsaddition.



PRO-TIPP: Filme deinen Dollyo Chagi einmal im Monat aus derselben Perspektive und prüfe nur eine Sache: Feuert die Hüfte vor dem Fuß? Taekwondo-Fortschritt zeigt sich in m/s, nicht im Gefühl.