

**HESSISCHE TAEKWONDO UNION**  
**TRAINER-C-LIZENZ-AUSBILDUNG**

*Hausarbeit*

**„Technik und Taktik im olympischen  
Zweikampf - Defensiv“**

vorgelegt von

**René Adam**

Adresse: René Adam  
Peterstrasse 7  
63165 Mühlheim/Main

Verein: Dojang Frankfurt e.V.  
Dahlmannstr. 38 a  
60385 Frankfurt/Main

---

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>INHALTSVERZEICHNIS .....</b>	<b>I</b>
<b>1 AUFBAU UND ZIELSETZUNG.....</b>	<b>1</b>
1.1 PROBLEMSTELLUNG.....	1
1.2 ÜBERBLICK .....	2
<b>2 DEFENSIV-TAKTIKEN .....</b>	<b>3</b>
2.1 DEFINITION .....	3
2.2 VORAUSSETZUNGEN FÜR TAKTISCHES HANDELN .....	3
2.3 ERSTELLEN EINER TAKTIK IM WETTKAMPF .....	4
<b>3 DEFENSIV-TECHNIKEN.....</b>	<b>5</b>
3.1 DEFINITION .....	5
3.2 VORAUSSETZUNGEN FÜR DEFENSIVE TECHNIKEN.....	5
3.3 EIGENSCHAFTEN DEFENSIVER TECHNIKEN .....	6
<b>4 DEFENSIV-AKTIONEN IN DER PRAXIS.....</b>	<b>7</b>
4.1 STANDARDSITUATIONEN.....	7
4.2 PRATZENÜBUNGEN .....	9
4.3 AUFGABENSARRING.....	10
<b>5 ZUSAMMENFASSUNG .....</b>	<b>11</b>

# 1 Aufbau und Zielsetzung

## 1.1 Problemstellung

Im olympischen Zweikampf der Sportart Taekwondo müssen die Sportler über ein umfangreiches taktisches und technisches Wissen verfügen. Sie reagieren auf die Techniken des Gegners, um Angriffe zu plazieren oder um eigene Punkte zu sichern. Hierbei gibt es stets wiederkehrende Bewegungsmuster, die vom Sportler erkannt und mit entsprechenden Gegenmaßnahmen beantwortet werden. Kämpfer, die ihre Taktik vor dem Gegner verstecken können, haben größere Chancen, ihre Techniken erfolgreich durchzusetzen. Verfügt ein Sportler über eine hohe Anzahl an Techniken, so ist auch seine Taktik weniger leicht zu durchschauen.

Es ist in vielen Situationen denkbar, die Taktik während eines laufenden Kampfes zu ändern. Grundsätzlich unterscheidet man die *offensive*, die *defensive* und die *neutrale* Taktik. Bei der neutralen Taktik belauern sich beide Sportler mit dem Ziel, die Pläne des Gegners zu durchschauen. Versucht dagegen ein Sportler, aktiv Punkte zu erlangen, spricht man von der offensiven Taktik. Der andere Kämpfer verwendet in diesem Fall oft eine defensive Taktik, um seinen Vorsprung zu halten.

Zu jeder Taktik gibt es spezielle Techniken, die für das jeweilige Ziel besonders gut geeignet sind. Sind die Kämpfer neutral orientiert, so empfehlen sich Körpertäuschungen und Finten. Bei einer offensiven Vorgehensweise sind schnelle und kurze Techniken gefragt, während man bei einer defensiven Taktik sichere und angriffshemmende Aktionen verwendet.

Das vorliegende Werk ist als Hausarbeit mit dem Thema „*Technik und Taktik im olympischen Zweikampf - Defensiv*“ im Rahmen meiner Trainer-C-Lizenz-Ausbildung bei der Hessischen Taekwondo Union erstellt worden. Es beschreibt die technischen und taktischen Möglichkeiten einer defensiven Wettkampfführung im olympischen Zweikampf der Sportart Taekwondo.

## 1.2 Überblick

In Kapitel 2 wird zunächst auf die Taktik im Allgemeinen eingegangen und darauf aufbauend die defensive Taktik erläutert. Es werden ebenso die Voraussetzungen für taktisches Handeln erörtert. Schließlich erhält der Leser einen Überblick über das Erstellen einer Taktik im Wettkampf.

Kapitel 3 beschreibt Techniken, die man in einer Defensivsituation üblicherweise verwendet. Es stellt Voraussetzungen für den Einsatz defensiver Techniken vor und beschäftigt sich hauptsächlich mit deren Eigenschaftsmustern.

Das 4. Kapitel geht auf die Umsetzung der theoretischen und praktischen Ansätze im Training ein. Es gliedert sich in drei wesentliche Teile. Hierbei beschreibt es Vorgehensweisen zur stufenweisen Annäherung an den späteren Wettkampf. Es stellt Übungen für Kontertechniken mittels Standardsituationen vor und schildert den Einsatz von Pratzen. Schließlich erhält der Leser einen Einblick in die praktische Anwendung der Techniken im sogenannten Aufgabensparring, einem eingeschränkten Freikampf mit Rollenverteilung.

Im Kapitel 5 wird eine Zusammenfassung der Arbeit vorgenommen und anschließend ein kurzes Fazit gezogen.

## 2 Defensiv-Taktiken

### 2.1 Definition

Unter Taktik versteht man das planvolle und situationsgerechte Handeln innerhalb eines sportlichen Wettkampfs mit dem Ziel, das Kampfgeschehen zu bestimmen und Kräfte sinnvoll einzuteilen. Bei einer defensiven Strategie versucht der Sportler, gegnerische Aktionen zu verhindern und seinen Vorsprung zu verteidigen bzw. diesen gegebenenfalls auszubauen. Hierbei nimmt der Wettkämpfer eine abwartende Haltung ein, um auf mögliche Angriffe des Gegners mit einer Ausweichaktion oder einem Gegenangriff reagieren zu können. Der Sportler sollte allerdings ein starres Kampfschema vermeiden, welches leicht zu durchschauen ist. Auch bei einer defensiven Taktik ist erfindungsreiches und unberechenbares Wettkampfverhalten gefragt.

### 2.2 Voraussetzungen für taktisches Handeln

Eine taktische Strategie kann nur dann erfolgreich von einem Sportler umgesetzt werden, wenn sich der Trainer über folgende Grundeigenschaften bewußt ist.

- **Technische Fertigkeiten** bilden die Basis zur Durchführung einer Taktik nach Vorgaben des Coachs. Verlangt ein Trainer von seinem Schüler unbekannte oder unausgereifte Techniken, wird dieser das Ziel verfehlen.
- **Konditionelle Fähigkeiten** sind wichtig für komplexe Technikfolgen und ausdauerlastige Strategien. Aus diesem Grund muss ein Trainer die Taktik stets an die konditionellen Voraussetzungen des Sportlers anpassen.
- **Kognitive Fähigkeiten** ermöglichen es dem Sportler, auf wiederkehrende Situationen sinnvoll zu reagieren. Sie helfen dem Wettkämpfer, Situationen als Ganzes zu sehen und zu verstehen. Der Coach hat daher auch die Aufgabe, theoretische Zusammenhänge zu vermitteln.

### 2.3 Erstellen einer Taktik im Wettkampf

Taktische Handlungen im Wettkampf entstehen meist über folgende vier Phasen.

1. Eine **Wahrnehmung der Situation** erfolgt über eine Gegneranalyse aufgrund vorangegangener Turniere oder direkt an dem Verhalten im aktuellen Wettkampf. Hierbei kann sich der Trainer zum Beispiel an der Blickrichtung oder der Fußstellung des Gegners orientieren.
2. Die folgende **Interpretation der Situation** basiert auf den Erkenntnissen der Gegneranalyse. Man versucht, die Taktik des Gegners mit den zuvor gewonnenen Informationen zu ermitteln und ein Gegnerprofil zu erstellen.
3. Der Coach erstellt eine **Taktik**, um einen optimalen Wettkampfverlauf für seinen Sportler zu erzielen, und vermittelt ihm diese vor dem Wettkampf, während den Pausen oder unmittelbar im Kampfgeschehen.
4. Während der Sportler versucht die Taktik umzusetzen, führt der Trainer eine **Ergebnisanalyse** durch. Ist die Strategie nicht erfolgreich, beginnt der Coach erneut bei der ersten Phase.

## 3 Defensiv-Techniken

### 3.1 Definition

Wettkampftechniken sind die Handlungsinstrumente eines Sportlers zur Umsetzung seiner Ziele. Sie orientieren sich an bestimmten Regeln, welche von der Wettkampfordnung vorgeschrieben werden. Techniken sollen die Wirksamkeit des Handelns erhöhen und folgen daher vordefinierten, ausgereiften Bewegungsmustern. Eine Aufgabe des Trainers ist es nun, dem Schüler diese Vorlagen zu vermitteln. Durch eine ständige persönliche Optimierung kann dieser dann die Techniken seinen Fähigkeiten und Zielen anpassen.

Im Taekwondo werden eine Vielzahl verschiedener Techniken eingesetzt, die sich im Wettkampf weitestgehend auf Schlag-, Tritt- und Blocktechniken beschränken. Defensive Techniken dienen hierbei zur Unterbindung gegnerischer Aktionen oder zum Erzielen von Punkten aus der Verteidigung, d.h. als Konter. Sie sind Reaktionen auf gegnerische Offensiven und somit meist mit einer Rückwärts- oder Ausweichbewegung verbunden.

### 3.2 Voraussetzungen für defensive Techniken

Defensiv-Techniken sind situationsgebundener als offensive Techniken. Folgende Besonderheiten sind vom Trainer zu beachten.

- Mit defensiven Techniken reagiert der Sportler auf Angriffe des Gegners. Er benötigt daher eine **Reaktionsschulung**, die es ihm ermöglicht, Situationen zu erkennen. Über Standardsituationen lassen sich **unbedingte Reflexe** erlernen.
- Der Sportler muss auch in der Lage sein, Situationen zu errahnen. Hierbei spricht man von **Antizipation**, welche auf **bedingten Reflexen** basiert. Der Trainer kann diese durch regelmäßiges Aufgabensparring deutlich steigern.

### 3.3 Eigenschaften defensiver Techniken




Bei Techniken, die defensiv eingesetzt werden, lassen sich folgende Muster erkennen.

- **Kurzer Weg:** Um einen Angriff zu kontern, muss die Gegentechnik möglichst schnell ausgeführt werden. Daher werden bei einer Vielzahl der defensiven Techniken kurze Wege ohne Vorbewegungen verwendet.
- **Konter mit Ausweichen:** Es gibt allerdings auch Kontertechniken mit Vorbewegungen. Hier weicht der Sportler häufig auf die offene Seite des Gegners aus, um von dort einen Gegenangriff zu starten.
- **Punktsicherung:** Meist nutzt der Angreifer ein Serie von mehreren Aktionen, um Punkte zu erzielen. Dabei kann es unter Umständen vorkommen, dass die Punktrichter einen Konter übersehen. Aus diesem Grund sollten Defensivpunkte durch gezieltes Verkürzen oder zusätzliche Aktionen gesichert werden.
- **Stören:** Durch Ausweichen, Verkürzen (mit Fauststoß) oder Blocken lassen sich Punkte des Gegners verhindern. Diese Techniken werden bei einem Punktevorsprung verwendet oder mit anderen Defensiv-Aktionen kombiniert.
- **Provozierter Konter:** Durch eine Täuschung lockt der defensive Sportler einen Konter beim Gegner heraus, welcher dann selbst gekontert wird. Finten zählen somit auch zum defensiven Technikrepertoire.
- **Distanz:** Bei einem Angriff wird die Distanz zwischen beiden Sportlern verringert. Der defensive Kämpfer ist daher gezwungen, sich für einen Konter erneut Distanz zu schaffen. Dies ist sowohl über eine Ausweichbewegung als auch über eine Kombination zwischen Kick und Step (*Para-Techniken*), möglich.

## 4 Defensiv-Aktionen in der Praxis



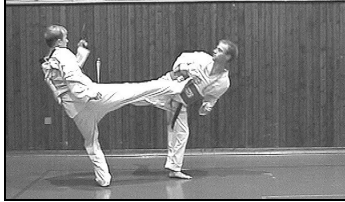


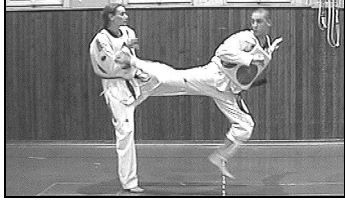
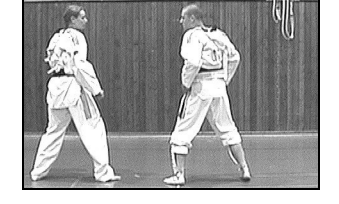
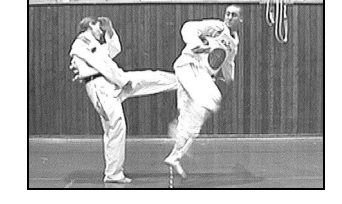
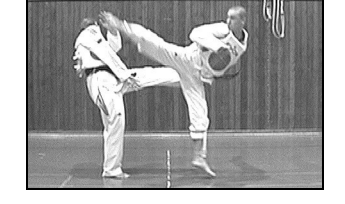
### 4.1 Standardsituationen

Defensiv-Techniken lassen sich am sinnvollsten über Standardsituationen trainieren. Hierbei übernimmt ein Sportler die Rolle des Angreifers, während der andere Sportler auf eine Offensive lauert und entsprechend kontert. Im Folgenden werden einige Anregungen für Angriffssituationen mit entsprechenden Defensivreaktionen gezeigt, welche so im Wettkampftraining unterrichtet werden können.

Neutrale Situation	Offensive Aktion	Defensive Aktion
 <p><i>Der rechte Sportler wartet auf einen direkten Angriff des Gegners<sup>1</sup></i></p>	 <p><i>Der Gegner tritt mit dem hinteren Bein Mireo-Chagi (Push-Kick)</i></p>	 <p><i>Der rechte Sportler <u>weicht</u> auf die offene Seite <u>aus</u> und kontert gleichzeitig mit Paltung-Chagi</i></p>
 <p><i>Die linke Sportlerin erwartet einen direkten Angriff des Gegners<sup>2</sup></i></p>	 <p><i>Sie sieht den Ansatz des gegnerischen Paltung-Chagis und startet ihren Konter</i></p>	 <p><i>Sie blockt den Angriff und kontert <u>direkt ohne Ausweichbewegung</u> mit Naeryo-Chagi</i></p>

<sup>1</sup> v.l.n.r.: Thorsten Adam und Martin Brzoska, Wettkampfteam Taekwondo Dojang Frankfurt

<sup>2</sup> v.l.n.r.: Anja Greb und Martin Brzoska, Wettkampfteam Taekwondo Dojang Frankfurt

Neutrale Situation	Offensive Aktion	Defensive Aktion
 <p data-bbox="228 618 568 763"><i>Der linke Sportler wartet auf einen direkten Angriff des Gegners<sup>3</sup></i></p>	 <p data-bbox="584 618 927 931"><i>Dieser macht jedoch zuerst einen One-Step, der mit einem Rückwärtsstep beantwortet wird, und tritt anschließend Momdolyo-Chagi</i></p>	 <p data-bbox="946 618 1292 931"><i>Der linke Sportler erkennt den Tritt und <u>unterlegt</u> diesen mit einem Paltung-Chagi <u>noch während der Absetzbewegung</u> des Gegners</i></p>
 <p data-bbox="228 1205 568 1350"><i>Der rechte Sportler erwartet einen direkten Angriff der Gegnerin<sup>4</sup></i></p>	 <p data-bbox="584 1205 927 1406"><i>Er sieht den Ansatz des gegnerischen Paltung-Chagis und startet einen Konter auf die Weste</i></p>	 <p data-bbox="946 1205 1292 1406"><i>Während der Dyt-Chagi-Konter getreten wird, führt er eine <u>Rückwärtsbewegung im Sprung</u> aus</i></p>
 <p data-bbox="228 1677 568 1823"><i>Der rechte Sportler erwartet einen direkten Angriff der Gegnerin<sup>5</sup></i></p>	 <p data-bbox="584 1677 927 1823"><i>Er sieht den gegnerischen Paltung-Chagi und startet einen hohen Konter</i></p>	 <p data-bbox="946 1677 1292 1879"><i>Während der Konter zum Kopf getreten wird, führt er eine <u>gesprungene Rückwärtsbewegung</u> aus</i></p>

<sup>3</sup> v.l.n.r.: Martin Brzoska und Thorsten Adam, Wettkampfteam Taekwondo Dojang Frankfurt

<sup>4</sup> v.l.n.r.: Anja Greb und der Autor, Wettkampfteam Taekwondo Dojang Frankfurt

<sup>5</sup> v.l.n.r.: Anja Greb und der Autor, Wettkampfteam Taekwondo Dojang Frankfurt

Neutrale Situation	Offensive Aktion	Defensive Aktion
 <p><i>Die linke Sportlerin wartet auf einen direkten Angriff des Gegners<sup>6</sup></i></p>	 <p><i>Sie sieht den Ansatz des gegnerischen Paltung-Chagis, weicht auf die offene Seite aus und startet ihren Konter</i></p>	 <p><i>Sie trifft den Gegner, während es den Anschein hat, als habe der Gegner ebenfalls getroffen</i></p>  <p><i>Um eine Fehlentscheidung der Punktrichter zu vermeiden, <u>sichert sie ihren Punkt mit einem weiteren Tritt</u></i></p>

## 4.2 Prätzenübungen

Die Härte der Defensiv-Techniken, die zunächst durch Standardsituationen erlernt wurden, lässt sich hervorragend durch zusätzliches Prätzentraining erhöhen. Hierbei übernimmt ein Sportler die Aufgabe des Angreifers und zugleich des Prätzenhalters. Der Partner reagiert auf die abgesprochenen Angriffe und kontert entsprechend auf die Prätze. Verwendet man angemessen dicke Schlagpolster, kann der Sportler optimal die Härte der Techniken steigern. Bei neuen Technikfolgen empfehlen sich methodische Reihen.

<sup>6</sup> v.l.n.r.: Anja Greb und Martin Brzoska, Wettkampfteam Taekwondo Dojang Frankfurt

### 4.3 Aufgabensparring

Die spätere Umsetzung der erlernten Techniken im Freikampf ist meist eine nicht zu unterschätzende Aufgabe für den Sportler. Selbst wenn die Techniken im Training bei gestellten Standardsituationen oder bei Prätzenübungen perfekt ausgeführt werden können, ist es häufig nicht einfach, diese auch im Wettkampf anzuwenden. Der Sportler muss sich dort auf die Bewegungen des Gegners einstellen und dessen Angriffe erahnen. Dies wird erschwert, da der Gegner versucht, seine Vorgehensweise zu verstecken. Prinzipiell kann ein Sportler nur dann Techniken sinnvoll anwenden, wenn er über die notwendige Erfahrung und über Praxis im Freikampf verfügt. Diese kann er sich über Wettkämpfe oder über häufiges Sparring im Training aneignen. Möchte man gezielt defensive Techniken und Taktiken trainieren, bietet sich das sogenannte Aufgabensparring an. Hierbei erhalten beide Sportler Aufgaben, die mit eingeschränkter Härte in einem Freikampf erfüllt werden müssen. Der Schwierigkeitsgrad der Techniken kann nach Ermessen des Trainers beliebig erhöht werden. Auf diese Weise wird eine realistische Situation mit geringer Verletzungsgefahr nachgestellt. Nachfolgend werden einige Empfehlungen für Sparring mit defensiven Aufgaben vorgestellt.

<b>Offensiver Sportler</b>	<b>Defensiver Sportler</b>	<b>Ziel der Übung</b>
Alle Techniken	Kein Konter	Verkürzen (mit Faust), Ausweichen, Blocken
Paltung-Chagi	Para-Dyt-Chagi	Distanzgewinn während dem Konter
Techniken zur Weste	Doppeltechniken	Punkt machen und anschließend sichern
Techniken zum Kopf	Techniken zur Weste	Schnelle Kontertechniken, Kopf schützen
Gerade Techniken	Paltung- und Dolyo-Chagi	Seitliches Ausweichen vor dem Konter

## 5 Zusammenfassung

Defensive Techniken und Taktiken nehmen im olympischen Zweikampf der Sportart Taekwondo einen großen Stellenwert ein. Es ist daher dringend erforderlich, diese auch gezielt im Wettkampftraining zu schulen.

Dem Trainer stehen hierbei eine Vielzahl verschiedener Übungsmethoden zur Verfügung, welche sowohl theoretische als auch praktische Ausbildungsinhalte behandeln sollten. Dem Schüler muss zunächst der Sinn von defensiven Strategien erläutert werden, bevor er sie als taktische Komponente verstehen und einsetzen kann.

Im nächsten Schritt benötigt der Schüler die technischen Grundlagen. Diese können zum Beispiel durch Techniktraining an Pratzen oder durch Standardsituationen vermittelt werden. Der Trainer kann hierbei gegebenenfalls auf methodische Reihen zurückgreifen.

Um sowohl die Techniken als auch die Taktiken im Zweikampf anwenden zu können, benötigt der Schüler praktische Erfahrungen. Diese kann er besonders gut über Freikampfübungen mit Rollen- bzw. Aufgabenverteilung erlernen. Der Trainer kann hierbei den Schwierigkeitsgrad der Lektionen an die technischen Voraussetzungen des Sportlers anpassen.

In einem konkreten Wettkampf ist es die Aufgabe des Trainers, Strategien und Vorgehensweisen zu finden, welche dem eigenen Schüler zum Sieg verhelfen. Er analysiert das Kampfgeschehen, sucht nach Lücken des Gegners und macht sich die Möglichkeiten seines Sportlers bewusst. Mit diesen Informationen erstellt er eine Taktik, welche der Schüler im Kampf umzusetzen soll.

Nur durch eine enge Zusammenarbeit zwischen Trainer und Schüler ist ein permanenter Wettkampferfolg möglich.