

## 8. TAE KWON DO - Prüfung

### 3. Kup (braun)

60 Trainingsteilnahmen<sup>1</sup>

#### 1. TECHNIKEN<sup>2</sup>

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| in JUNBI SEOGI<br>in AP KOOBI aussteigen,<br>nach dem Block<br>momtong jireugi | Gibon-yonsop (Diagramm)<br>nach links und nach rechts beginnend: <sup>3</sup><br>pakkat palmok arae makki (arae makki)<br>an palmok bakkat makki (momtong makki)<br>bakkat palmok an makki (an makki)<br>bakkat palmok bakkat makki (bakkat makki)<br>bakkat palmok eolgool makki (eolgool makki)                                             |
| in MO JOOCHOOM SEOGI<br>(Gehen)                                                | yeop chi jireugi<br>yeop sonnal bakkat chigi                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| in DWIT KOOBI (Gehen)<br>Handtechniken ohne<br>zusätzlichen Schritt            | yeop chagi – sonnal bakkat makki – momtongjireugi<br>dwit chagi – sonnal bakkat makki – momtong jireugi                                                                                                                                                                                                                                       |
| in AP SEOGI (Stehen)                                                           | Yonsok chagi (Reihentritt) <sup>4</sup><br>mit dem rechten und linken Fuß beginnend:<br>ap chagi – dwit chagi<br>an chagi – yeop chagi<br>bakkat chagi – dollyeo chagi – Fußwechsel – yeop chagi<br>naeryeo chagi – ap chagi – Fußwechsel – dwit chagi –<br>Richtungswechsel – ggeuleo chagi (dwit und ggeuleo<br>chagi mit dem gleichen Fuß) |
| in MO JOOCHOOM SEOGI<br>(Gehen) 4fach Technik                                  | momtong yeop chagi (Richtungswechsel) –<br>eolgool yeop chagi –<br>twieo momtong yeop chagi (Richtungswechsel)–<br>twieo eolgool yeop chagi                                                                                                                                                                                                   |
| in MO JOOCHOOM SEOGI<br>(Gehen) 2fach Technik                                  | ggeuleo chagi (Richtungswechsel) –<br>twieo ggeuleo chagi<br>I jung chagi ( = Doppelkick, gleicher Fuß ohne abzusetzen =<br>ggeuleo chagi – dollyeo chagi)                                                                                                                                                                                    |
| in AP SEOGI<br>dwit pal chagi                                                  | twimyeo ap chagi (Sprungkick, kein Schwungfuß<br>sondern gleichzeitig mit beiden Beinen losspringen)                                                                                                                                                                                                                                          |
| in AP SEOGI                                                                    | 5fach Fußkombinationen, 3 verschiedene Aktionen nach<br>freier Wahl, für Prüfung vorzubereiten                                                                                                                                                                                                                                                |

<sup>1</sup> Seit der letzten Prüfung! ;-)

<sup>2</sup> Die Techniken werden mit dem vollen korrekten Namen angegeben. Dahinter wird in Klammer die im Training gebräuchliche Bezeichnung angegeben.

<sup>3</sup> Konzept: Stand in der Mitte eines Uhrenziffernblattes. Für die Ausführung der Techniken aussteigen auf 12 Uhr, 3 Uhr, 6 Uhr, 9 Uhr „nach rechts“ bzw. auf 12 Uhr, 9 Uhr, 6 Uhr, 3 Uhr „nach links“.

<sup>4</sup> Dies ist eine Gleichgewichtsübung. Es ist für alle Kicks der gleiche Fuß zu verwenden, wenn nicht explizit durch Richtungs- oder Fußwechsel angegeben.



in KAMPFSTELLUNG  
(Steps) mit Partner  
auf Boxpratze

8 freie Aktionen (4 Angriffs- und 4 Konterkombinationen)  
mit Drehungen usw., links und rechts,  
für Prüfung vorzubereiten

## **2. POOMSE**

6.) Taeguk yuk jang

## **3. HO SIN SUL**

6 freie Aktionen gegen Angriffe mit Waffen/Gegenständen  
(noch [von Franz] zu bestimmen!)

## **4. KYORUGI**

Hanbon-kyorugi ( = 1-Schritt-Kampf)

- Handtechniken Nr. 6 – 10
- Fußtechniken Nr. 3 – 5

Chayu-kyorugi (2 Min. mit Schutz)

## **5. KYOK PA**

twimyeo ap chagi (Dachziegel)  
yonsok kyokpa 3 Fußtechniken (Reihenbruchtest)

## **6. THEORIE**

Geschichte des TKD  
Erklärung der Kampfritzerzeichen

