

5. TAE KWON DO - Prüfung

6. Kup (blau)

60 Trainingsteilnahmen¹

1. *TECHNIKEN*²

in JOOCHOOM SEOGI 3fach-Technik	momtong jireugi – bakkat palmok eolgool makki (eolgool makki) – momtong jireugi
in DWIT KOOBI (Gehen) danach momtong baro jireugi 2fach-Technik	bakkat palmok arae makki (arae makki) an palmok bakkat makki (momtong makki) bakkat palmok an makki (an makki) bakkat palmok bakkat makki (bakkat makki) bakkat palmok eolgool makki (eolgool makki) ³
in DWIT KOOBI (Gehen)	sonnal an chigi pyonson keut seweo chireugi sonnal makki
in AP KOOBI (vorwärts) in DWIT KOOBI (rückwärts) ⁴ (Gehen)	geodeoreo makki eotgeoreo makki
in AP SEOGI (Gehen)	ap olyeo chagi – momtong dubon jireugi twieo ap chagi twieo an chagi twieo bakkat chagi twieo mireo chagi dollyeo chagi
in AP SEOGI (Stehen)	dollyeo chagi yeop chagi dwit chagi
In MO JOOCHOOM SEOGI (Gehen)	yeop chagi twieo yeop chagi yeop chagi – dwit chagi (2er-Kombination)
in AP SEOGI (Steps) mit Partner auf Boxpratze	makki (nach freier Wahl) – step – jireugi one step – bandal chagi two step – mireo chagi dwi step (vorwärts) – dwit chagi dwi step (rückwärts) – dwit chagi one step – chagi – jireugi (chagi/jireugi nach freier Wahl)

¹ Seit der letzten Prüfung! ;-)

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

³ Nach dem palmok bakkat eolgool makki ist ein eolgool baro jireugi auszuführen (Angriff auf Gesicht, nach Block Gegenwehr ebenfalls ins Gesicht)

⁴ D.h. es erfolgt kein Umdrehen; der Blick geht beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen in die gleiche Richtung



2. POOMSE

3.) Taeguk sam jang

3. HO SIN SUL

4 Abwehraktionen gegen Angriffe mit Hebeln

1. Schlag von oben
2. Schlag von der Seite
3. Gerader Schlag von vorne
4. Eine freie Aktion

4. KYORUGI

Hanbon-kyorugi (= 1-Schritt-Kampf)

- Handtechniken Nr. 1 – 4
- Fußtechniken Nr. 1 – 2

Chayeo-kyorugi (2 min. mit Schutz)

5. KYOK PA

dollyeo chagi (Holzbrett)

yeop chagi (Mauerziegel)

jugendl. bis 15 Jahre u. Damen Holzbrett 3cm Ø

6. THEORIE

Was heißt auf Koreanisch:

- Block
- Kick
- Schlag
- Stoß
- Stich
- hoher Stand
- tiefer Stand

Die Stufeneinteilung des Körpers:

mom (= Körper)

eolgool (= vom Schlüsselbein aufwärts)

montong (= vom Schlüsselbein bis eine Handbreite unter den Nabel)

arae = (vorn Unterbauch abwärts)

Terminologie im Wettkampf

Verwarnungen und Minuspunkte im Kyorugi

