



## Prüfungsordnung / Vereinsordnung Allgemeines

### Einleitung

Diese Prüfungsordnung ist in Anlehnung der Prüfungsordnung der DTU (Fassung 07/2019) erstellt. Sie legt die Interpretation und Durchführung der Prüfungsinhalte für den **Taekwondo e.V. KORYO** fest.

### Inhalt und Ablauf der Prüfung

Lt. Regelwerk der DTU gibt es keine Benotung der einzelnen Leistungsfächer. Jedes Fach wird mit **bestanden** oder **nicht bestanden** dokumentiert. Die Prüfungsfächer sind so angeglichen, dass sich immer eine ungerade Zahl ergibt. Bei unseren Prüfungen rechnet der Prüfer jedoch die Leistung des Prüflings in eine Zensur von 1 (sehr gut) bis 6 (ungenügend) um. Der Prüfling kann sich dadurch ein Bild von seinem Leistungsstand machen.

### Vorbereitungszeit:

Die Vorbereitungszeit zur Prüfung auf den nächsten Kup-Grad beträgt 12 Monate. Von der vorgegebenen Vorbereitungszeit kann abgewichen werden, sofern der Prüfling einen überdurchschnittlich hohen Leistungsstand vorweisen kann. Die Entscheidung zur vorzeitigen Prüfungszulassung obliegt dem Vereinsvorsitzenden.

**Wettkampforientiert** bedeutet, dass die Freikampfübungen aus frei wählbaren Stellungen oder Situationen heraus und mit Freikampftechniken ausgeführt werden. Hierbei ist leichter Kontakt gefordert.

### Teilnahme an einem Lehrgang

Für die Prüfung zum 6. Kup (Grüngurt), 4. Kup (Blaugurt), 2. Kup (Rot- bzw. Braungurt) und 1. Kup (Rot-schwarz- bzw. Braunschwarzgurt) ist jeweils der Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang der DTU/NWTU ((B)BSL) Voraussetzung. Zum Zeitpunkt der Prüfung darf die Teilnahme an dem Lehrgang nicht länger als 2 Jahre zurückliegen. Über Ausnahmen von dieser Regelung entscheidet der Vereinsvorsitzende.

Für Assistenztrainer (Trainer ohne Lizenz) ist jeweils der Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang der DTU/NWTU ((B)BSL) Voraussetzung. Bei Trainern mit Lizenz wird die regelmäßige Teilnahme an Lehrgängen vorausgesetzt.

**Die Hand- und Fußtechniken, die zu den jeweiligen Graduierungen abgefragt werden können, sind am Ende der Prüfungsordnung als Anhang aufgelistet.**



Prüfungsinhalte
-----------------

10./9. Kup

**Programm 10. bis 5. Kup (Anfänger)****10.Kup (weißer Gürtel)**

Vorbereitungszeit: keine Prüfung erforderlich

- Verhaltensregeln beim Training / im Dojang
- Vorwärtsbewegung in Ap-gubi, Rückwärtsbewegung in Dwit-gubi
- Fußtechniken aus Hechyo-arae-makki Ap-gubi-sogi, nach der Drehung Kihap
- Kommandos: Arae-makki Junbi, Pal-Chagi Junbi

**9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)**

Vorbereitungszeit 12 Monate

**a) Grundschule**Stellungen

Moa-sogi  
Pyonhi-sogi  
Chuchum-sogi  
Ap-sogi  
Ap-gubi-sogi  
Dwit-gubi-sogi  
Kampfstellung

Handtechniken

Arae-makki  
Momdong-makki (an und pakkat)  
Sonnal-makki  
Olgul-makki  
Dubon-makki, z.B., Hechyo-arae-makki  
(Jumok) Chirugi (pandae und paro)  
Sonnal-chigi (an und pakkat)

Fußtechniken

Ap-chagi  
Paltum-dollyo-chagi  
Naeryo-chagi (an und pakkat)  
Ap-chaoligi

**b) Pratzenübungen**

- die gelernten Techniken

**c) 1-Schritt-Kampf**

s. Erläuterung

**d) Steppübungen** (mit oder ohne Partner)

Auslagenwechsel, 1 Step vor und zurück, Gleitstepp vor und zurück

**e) Sa-ju-chirugi** (Vier - Seiten – Fauststoß)

## 9. Kup

**f) Theorie**

- insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Koreanische Zahlen von 1 bis 10
- Bedeutung des Taekwondo
- Bedeutung der Verbeugung
- Verhaltensregeln im Dojang

**Erläuterungen zum 9. Kup****Zu a)** Grundschultechniken

Die Grundschultechniken werden beidseitig geübt.

**Zu b)** Pratzentechniken

Die Schüler stehen in Kampfstellung in einer Reihe vor der Pratze und führen die Techniken nach Vorgabe des Prüfers aus.

**Zu c)** 1 Schritt Kampf (Ilbo Taeryon)**Grundsätzliches**

- Die Schüler stehen sich in Grundstellung (Moa-sogi) gegenüber. Der Prüfer gibt das Kommando: „Charyot, Kyongle“. Beide Schüler verbeugen sich voreinander. Mit dem Kommando „Junbi“ gehen beide in Ausgangsstellung (Pyonhi-sogi). Die Angriffe werden mit rechts ausgeführt. Nach Aufforderung des Prüfers werden die Techniken mit links ausgeführt. Nach Beendigung der Kontertechnik gehen beide Schüler zurück in Ausgangsstellung, wobei der Verteidiger sich als Erster bewegt und damit das Signal für den Angreifer gibt, ebenfalls in die Ausgangsstellung zurückzukehren.

- Die Abschlusstechnik des Verteidigers wird mit Kihap (Kampfschrei) ausgeführt.

Auf den richtigen Abstand ist zu achten. Wenn beide Partner in Ap-gubi-sogi stehen, sollten die vorderen Füße nebeneinander stehen. Die vorgegebenen Techniken sind als Beispiele / Empfehlungen anzusehen. Die Prüflinge können eine eigene Technikabfolge wählen, solange die vorgeschriebenen Techniken (siehe Prüfungspunkt c) darin vorkommen.

- Mit dem Kommando „Sijak“ beginnt der Einschrittkampf

**1. Angriff**

Der *Angreifer* geht rechts zurück in Ap-gubi-sogi (große Vorwärtsstellung) und Arae-makki (unterer Block) mit Kihap

Der Verteidiger gibt aus der Ausgangsstellung heraus mit Kihap zu verstehen, dass der Angriff durchgeführt werden kann.

Der *Angreifer* greift mit Momdong-chirugi (Fauststoß Körpermitte) an.

Der *Verteidiger* geht mit rechts zurück in Ap-gubi, blockt mit Momdong anpalmok-pakkat-makki (Block Mitte mit der Innenseite des Unterarms nach außen) und kontert mit Momdong-paro-chirugi (Fauststoß Körpermitte, Seitenverkehrt) (Kihap)

**2. Angriff**

Angriff immer identisch.

Der *Verteidiger* geht mit rechts zurück in Ap-gubi (Große Vorwärtsstellung), blockt mit Momdong

pakkat-palmok-pakkat-makki (Mittelblock mit der Außenseite des Unterarms nach außen) und kontert mit Sonnal-an-chigi (Handkantenschlag) rechts (Kihap)

9. Kup

### 3. Angriff

Angriff immer identisch.

Der *Verteidiger* geht mit rechts zurück in Ap-gubi (Große Vorwärtsstellung), blockt mit Momdong pakkat-palmok-an-makki (Mittelblock mit der Außenseite des Unterarms nach innen) und kontert mit Momdong-paro-chirugi (Fauststoß Seitenverkehrt), (Kihap).

### 4. Angriff

Angriff immer identisch.

Der *Verteidiger* geht mit rechts zurück in Dwit-gubi (Rückwärtsstellung, blockt mit Sonnal-makki (Messerhandblock), setzt den vorderen Fuß um in Ap-gubi (Große Vorwärtsstellung) und kontert mit Momdong-paro-chirugi (Fauststoß Körpermitte, Seitenverkehrt), (Kihap)

### **Zu d)** Steppübungen (mit oder ohne Partner)

Die Steppetechniken werden aus der Kampfstellung heraus ausgeführt

- Auslagenwechsel
- einen Stepp nach vorne
- Laufstep
- Gleitstep

### Als Partnerübung

Paar steht in Kampfstellung voreinander. Der eine Partner geht einen Schritt nach vorne, der andere reagiert und geht einen Schritt zurück. Abwechselnde Ausführung.

### **Zu e)** Sa-ju-chirugi (Vier – Seiten – Fauststoß)

Der Vier-Seiten-Fauststoß muss beidseitig beherrscht sein.

Auf Kommando des Prüfers „Vier – Seiten – Fauststoß, Sijak“ wird der Vier – Seiten – Fauststoß mit dem rechten Bein beginnend ausgeführt.

Nach Beendigung kommt das Kommando „Guman“. Daraufhin stellt sich der Prüfling in Ausgangsstellung (Pyonhi-sogi).

Der Prüfer gibt das Kommando „Vier – Seiten – Fauststoß mit links, Gesok“ und der Prüfling führt nach dem Kommando den Vier – Seiten – Fauststoß mit dem linken Bein beginnend aus.

Nach Beendigung stellt sich der Prüfling nach dem Kommando „Guman“ in Ausgangsstellung.

Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die ordnungsgemäße und saubere Ausführung der Technik gelegt.

### **Zu f)** Theorie

#### **Bedeutung des Wortes Taekwondo**

**Tae** springen, treten mit dem Fuß

**Kwon** stoßen, schlagen mit der Faust

**Do** bedeutet Weg und symbolisiert den geistigen Hintergrund und den Reifeprozess, den der Sportler während des Erlernens der Sportart durchschreitet.

#### **Bedeutung der Verbeugung**

Mit der Verbeugung bekundet man seine Achtung und seinen Respekt vor dem Übungsleiter und seinen Sportkameraden. Generell verbeugt man sich beim Betreten der Trainingshalle. Mit dieser Geste symbolisiert man, dass man mit Betreten der Halle seinen Alltag hinter sich lässt und sich nur noch auf das Training konzentriert. Dieses hebt man wieder auf, indem man sich beim Verlassen der Halle wieder verbeugt.

### **Dojang-Verhaltensregeln**

- beim Betreten und Verlassen des Dojang wird sich verbeugt
- es wird barfuß trainiert
- während des Trainings wird nicht gegessen oder getrunken
- den Anweisungen des Trainers ist Folge zu leisten
- die Schüler müssen einen sauberen Tobok mit ordentlich gebundenem, ihrem Grad entsprechenden Gürtel tragen
- Schmuck tragen ist verboten
- Fuß- und Fingernägel müssen kurzgeschnitten sein

### **Bedeutung des weißen Gürtels**

Der weiße Gürtel drückt Reinheit und Unschuld im Sinne der asiatischen Philosophie aus. Weiß steht für das Nichts, das unbeschriebene Blatt, das mit Bedeutung erst gefüllt werden muss. Der Schüler ist zu Beginn seiner Laufbahn ahnungslos und muss auf seinem Weg (zur Meisterschaft / Schwarzgurt) verschiedene Erfahrungen machen und Kenntnisse erwerben.

### **Zuordnung der Kup und Gürtelfarben**

Anfänger:

10. Kup weiß
9. Kup weiß-gelb
8. Kup gelb
7. Kup gelb-grün
6. Kup grün
5. Kup grün-blau

Fortgeschrittene:

4. Kup blau
3. Kup blau-rot bzw. blau/braun
2. Kup rot bzw. braun
1. Kup rot-schwarz

Lehrer-/Meistergrade:

- 1.-3. Dan schwarz / Poom rot-schwarz (Lehrer)
- 4.-10. Dan schwarz (Meister)

### **allgemeine Begriffe zum 9. Kup**

#### **Kommandos**

Charyot	Achtung
Kyongle	grüßen
Tora	drehen
Junbi	fertig machen! (Ausgangsstellung)
Sijak	anfangen
Guman	beenden

#### **Techniken und Begriffe**

Sabom	Lehrer, Meister	Arae	unten
Dobok	Taekwondo-Trainingsanzug	An	nach innen
Ty	Gürtel	Bakkat	nach außen
Dojang	Trainingsraum	Naeryo	abwärts
Kihap	Kampfschrei	Dollyo	Halbkreis
Sogi	Stellung	Palmok	Unterarm
Makki	Block	Sonnal	Messerhand

Chirugi	Stoß (gradlinig)	Baldung	Fußspann
Chigi	Schlag (kreisförmige Ausführung)	Dubon	doppelt
Chagi	Tritt	Hechyo	keilförmig
Olgul	oben	Il-bo-Taeryon	Einschrittkampf
Momdong	mitte	Hanbon Kyorugi	Einschrittkampf

9. Kup

**Stellungen**

Moa-sogi	Grundstellung
Pyonhi-sogi	Ausgangsstellung
Chuchum-sogi	kleine Seitwärtsstellung
Kima-sogi	Reiterstellung / Seitwärtsstellung
Ap-sogi	kleine Vorwärtsstellung
Ap-gubi-sogi	Vorwärtsstellung
Dwit-gubi-sogi	Rückwärtsstellung

**Abwehrtechniken**

Arae-makki	unterer Block
Momdong-an-makki	mittlerer Block nach innen
Bakkat-palmok momdong bakkat-makki	mittlerer Block nach außen mit äußerem Unterarm
An-palmok momdong bakkat-makki	mittlerer Block nach außen mit innerem Unterarm
Olgul-makki	oberer Block
Sonnal-makki	Messerhandblock
Dubon-makki	doppelter Block
Hechyo-arae-makki	Keilblock tief
(Batangson) Nullo-makki	Handballenblock mit offener Handfläche nach unten

**Hand-Techniken**

Chirugi	Fauststoß
Bandae-chirugi	gleichseitiger Fauststoß
Paro-chirugi	gegenseitiger Fauststoß
Sonnal-an-chigi	Handkantenschlag nach innen
Sonnal-bakkat-chigi	Handkantenschlag nach außen

**Fuß-Techniken**

Ap-chagi	Vorwärtstritt
Baldung-dollyo-chagi	Halbkreistritt mit Fußspann
Bakkat-naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag nach außen
An-naeryo-chagi	Abwärtsfußschlag nach innen
Ap-chaoligi	Fußaufwärtsschwung (Fußblock)

*Weitere Techniken s. Downloadbereich Theorie\_Begriffe, Formen.pdf*

## 8. Kup **gelber Gürtel**

Vorbereitungszeit 12 Monate

### a) Überprüfung des Vorprogramms

### b) Grundschule

#### Stellungen

Aus dem Vorprogramm

#### Handtechniken

Hansonnal-makki  
Pyonsonkut-chirugi  
Batangson-chirugi

#### Fußtechniken

Yop-chagi  
Miro-chagi  
Dollyo-chagi  
Dwit-chagi

8. Kup

#### Kombinationen

### c) Steptechniken

- X-Step
- Jagdstep

### d) Pratzentechniken

Die bisher erlernten Grund- und Steptechniken

### e) Hosinsul (Selbstverteidigung)

Ausweichmanöver mit Eigensicherung gegen Angriffe aus der langen und mittleren Distanz (Fauststoß und Vorwärtsfußtritt). UND einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention (Fallen nach links, rechts und nach hinten)

### f) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

### g) Freikampf: Einfache Freikampfübungen, 1 x 1 mit verschiedenen Techniken

### h) Theorie

- Bedeutung des gelben Gürtels
- Notwehrparagraph (Verhältnismäßigkeit der Mittel)
- insbesondere koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

## Erläuterungen zum 8. Kup

### Zu a) Überprüfung des Vorprogramms

Der Prüfungsstoff aus dem vorherigem Prüfungsprogramm muss vom Schüler gekonnt sein.

Der Prüfer überprüft dieses stichpunktartig, indem er aus dem Programm des vorherigen Gurtes einen beliebigen Punkt wiederholt.

### Zu b) Grundschule

Die Grundschultechniken werden beidseitig geübt

Grundschule (Kombinationen): Die erlernten Techniken werden beliebig miteinander kombiniert und durchgeführt.

Beispiele

Arae-makki / Momdong-chirugi  
 Ap-chagi / Olgul-makki / Batangson-chirugi  
 Dollyo-chagi / Dwit-chagi  
 Ap-chagi / Dollyo-chagi  
 Yop-chagi / Olgul-makki  
 etc.

8. Kup

**zu c)** Steptechniken

Die erlernten Steptechniken werden in Kombination mit einer Fuß- bzw. Handtechnik mit Partner oder an der Pratze ausgeführt.

**zu d)** Pratzentechniken

Anwendung der erlernten Techniken an der Pratze

**zu e)** Hosinsul (Selbstverteidigung)

Grundsätzliches

Alle Angriffs- bzw. Verteidigungsaktionen müssen rechts- und linksseitig beherrscht werden. Die Kontertechniken sind zielgerichtet auf Vitalpunkte des Angreifers (ohne Kontakt) auszuführen. Vitalpunkte sind z. B. Augen, Nase, Kehlkopf, Leber, Solarplexus, Genitalien, Nieren.

Lange Distanz:

Angreifer steht noch außerhalb der Reichweite für Tritte und Schläge

Mittlere Distanz:

Angreifer steht in Reichweite für Tritte und Schläge

Nahe Distanz:

Es besteht Körperkontakt zwischen Angreifer und Verteidiger. (In-fight-Situation, gelungener Kontakt z.B. durch Greifen, Festhalten, Klammern und dgl.)

Ausweich- und Angriffsübungen aus der mittleren und langen Distanz:

Fuß-Angriffstechniken: Ap-chagi, Paltum-dollyo-chagi, Miro-chagi

Ausweichtechniken: Step nach hinten, bzw. zur Seite,

Faust-Angriffstechniken: Schwinger, Ohrfeige, gerader Fauststoß

Ausweichtechniken: Mit dem Oberkörper nach hinten oder seitlich ausweichen bzw. mit einem Stepp nach hinten entsprechend dem Angriff ausweichen.



Kontertechniken können angewandt werden, sind aber nicht nötig.

### Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention

Fallen nach links, rechts und nach vorn und hinten

#### **zu f) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)**

##### 1. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap-gubi, blockt links mit Momdong-an-palmok-pakkat-makki, dubon-momdong-chirugi und Batangson-chirugi mit rechts zum Kinn (Kihap).

8. Kup

##### 2. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Dwit-gubi, Hansonnal-makki links. Vorderes Bein umsetzen in Ap-gubi und Nullo-makki, Pyonsonkut-chirugi mit rechts zur Körpermitte (die linke Hand unterstützt am rechten Ellenbogen), (Kihap).

##### 3. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Dwit-gubi und blockt mit links Sonnal-makki. Das vordere Bein (links) hochziehen Yop-chagi (Kihap). //wenn zu schwer vorderes Bein Ap-chagi, hinteres Dollyo-chagi//

##### 4. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Dwit-gubi und blockt mit links Hansonnal-makki, der vordere Fuß setzt um in Chuchum-sogi und mit links Sonnal-bakkat-chigi zum Hals (Kihap).

#### **zu g) Freikampf**

Einfache Freikampfübungen

1)

- die Partner stehen sich in Kampfstellung gegenüber
- ein Partner kommt mit Laufstep nach vorn und das vordere Bein führt einen der erlernten Tritte aus
- der Verteidiger weicht mit einem Stepp oder einem Laufstepp nach hinten aus und blockt den Angriff ab

2)

- 1 x 1 mit verschiedenen Techniken (jeder Kämpfer greift im Wechsel mit den Techniken an, die gelehrt wurden)

#### **zu h) Theorie**

s. Downloadbereich Theorie\_Begriffe, Formen.pdf

## 7. Kup gelber Gürtel mit grünem Streifen

Vorbereitungszeit 12 Monate

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundschultechniken

### Stellungen

Aus dem Vorprogramm

### Handtechniken

Sonnal-arae-makki

Goduro-makki

Otgoro-olgul-makki

Otgoro-arae-makki

Hechy-olgul-makki

Hechy-momdong-makki

Batangson-momdong-makki

### Fußtechniken

Bandae-dollyo-chagi

Momdollyo-bandae-dollyo-chagi

Twio-ap-chagi

Twio-dollyo-chagi

Twio-naeryo-chagi

c) 1. Taeguk-Form (Taeguk Il Chang)

d) Steppübungen mit Partner

e) Prätzenübungen

Traditionell und Wellkampforientiert

f) Selbstverteidigung

Nakbop - Einfache Fallübungen mit und ohne Partner

Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz

g) Ilbo-Taeryon (Einschrittkampf)

h) Freikampfübungen

(Vorbereitende Übungen auf Sparring)

1 x 1 nachzeitig im Wechsel

i) Sparring

1 x 1 nachzeitig

j) Theorie

Bedeutung der Poomse

### Erläuterungen zum 7. Kup

**zu a)** Überprüfung des Vorprogramms

Der Prüfungsstoff aus dem vorherigem Prüfungsprogramm muss vom Schüler gekannt sein. Der Prüfer

überprüft dieses stichpunktartig, indem er aus dem Programm des vorherigen Gurt es einen beliebigen Punkt wiederholt

**zu b) Grundsultechniken**

Kombinierte Anwendung der erlernten Grundsultechniken (beidseitig)

**zu c) 1. Taeguk-Form (Taeguk Il Chang)**

Bedeutung: Himmel, Licht, die Schöpfung, der Anfang allen Seins (weitere Infos s. Theorie)

Die Poomse kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

**zu d) Steppübungen mit oder ohne Partner**

Die erlernten Techniken in Verbindung mit Stepps vorn herum und hinten herum gedreht.

**zu e) Prätzenübungen**

Anwendung der erlernten Techniken in Kombination

**zu f) Selbstverteidigung**

- einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention
- der Schüler fällt unter Kontrolle und mit Hilfe des Partners zu Boden
- Fassen des Handgelenks (seitengleich und diagonal)

7. Kup

- Fassen beider Handgelenke

- Fassen am Revers mit gestrecktem und angewinkeltem Arm

Fallschule ohne Partner (Nakbop)

- Rolle nach vorn
- Fallübung nach hinten
- Fallübung seitlich
- Fallübung nach vorn (kniend nach vorne fallen)

Fallübung mit Partner

- Wir stellen ein Bein hinter das Bein des Partners, drücken seinen Oberkörper nach hinten und lassen ihn kontrolliert zu Boden gehen.

Verteidigung gegen die Angriffe aus der Nahdistanz entsprechend der gelehrt en Techniken

**zu g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)**

1. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht mit links einen Schritt zur Seite in Ap-gubi, mit rechts Bituro-makki (paro-momdong-hanssonal-makki), aus der Ap-gubi Stellung in die Chuchum-sogi umsetzen und Dubon-chirugi (Kihap).

2. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht rechts zurück in Ap-gubi und blockt mit links Goduro-makki (halber Block mit Unterstützung der Faust am Ellenbogengelenk). Mit rechts Momdong-paro-chirugi und mit links Momdong-pandae-chirugi (Gesicht). Linkes Bein anziehen und Ap-chagi mit links. (Kihap).

### 3. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht links zurück und blockt mit Batangson-makki rechts. Vorderes Bein zurückziehen und Dwit-chagi mit links (Kihap).

### 4. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap-gubi und Sonnal-hechyo-momdong-makki. Mit rechts Sonnal-an-chigi zum Hals, mit rechts wieder ausholen und Sonnal-pakkat-chigi mit rechts zum Hals (Kihap).

### **zu h) Freikampfübungen**

1 x 1 nachzeitig

7.. Kup

- die Partner stehen sich in Kampfstellung gegenüber
- ein Partner kommt mit Laufstep nach vorn und das vordere Bein führt einen Paldung-dollyo-chagi aus
- der Verteidiger weicht mit einem Step (z.B. Gleitstep) nach hinten aus, blockt den Angriff ab und kontert mit einer der erlernten Techniken

### **zu i) Sparring**

1 x 1 Nachzeitig

Die Kämpfer greifen nacheinander mit einer vorgegebenen bzw. frei wählbaren Technik an.

### **zu j) Theorie**

Bedeutung der Poomsae s. Theorie

#### **Allgemein**

Von alters her werden Poomsae dazu benutzt, Techniken zu erlernen, sie zu Abwehr und Angriff miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden und dabei gleichzeitig Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen. Dabei wird dem Kämpfer auch die Gelegenheit gegeben, zu lernen, wie er bei Bewegungen das Gleichgewicht erhalten und Gewichtsverlagerungen ausnutzen kann. Mit Taeguk hat man die grundlegenden Formen des Taekwondo bezeichnet, um ihre Bedeutung zu unterstreichen. Übersetzt man Taeguk aus der chinesischen Schrift, so bedeuten Tae = Größe und Guk = Ewigkeit. Die Zusammensetzung lässt erkennen, dass hier philosophisches Denken Ostasiens in den Vordergrund tritt. Formlos, ohne Anfang und Ende, steht Taeguk für den Ursprung allen Seins. Acht Grundgedanken der ostasiatischen Philosophie werden aus dem Taeguk entwickelt. Sie werden durch acht einfache Symbole bezeichnet, von denen jedes in der chinesischen Schrift seine Bedeutung hat. Im Altertum wurden diese Symbole als die acht Zeichen der Macht bezeichnet. Vier davon sind in der koreanischen Fahne (Taegukki) verankert. Bei den Poomse bewegen wir uns auf den Grundlinien dieser Symbole

Das Symbol des Taeguk Il-chang wird für Himmel und Licht gesetzt, denen die Bewegungsabläufe dieser Poomse gewidmet sind. Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang allen Seins.

## 6. Kup **grüner Gürtel**

Vorbereitungszeit 12 Monate

Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang (siehe Seite 1, Allgemeines)

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundsulotechniken

Stellungen

Hagdari-sogi

Handtechniken

Gawi-makki

Scherenblock

Sonnal-dung-chigi

Handkantenschlag mit der Daumenseite

Sewo-chirugi

Fauststoß mit 90 Grad gedrehter Faust

Jochyo-chirugi

umgekehrter Fauststoß

Fußtechniken

Bituro-Chagi

6. Kup

c) 2. Taeguk-Form (Taeguk I Chang)

d) Steppübungen mit Partner

e) Pratzentechniken

- Traditionell und Wettkampforientiert

f) Selbstverteidigung (Hosinsul)

Abwehr gegen Angriffe aus der Nahdistanz (ohne Waffen)

g) Ilbo-Taeryon (Einschrittkampf)

h) Freikampfübungen

- 1 x 1 nachzeitig und gleichzeitig

- 2 x 2 mit Eigensicherung und vorgegebenen Techniken

- freier Kampf ohne starken Körperkontakt

i) Theorie

Notwehrrecht sinngemäß, geistige Hintergründe des TKD

## **Erläuterungen zum 6. Kup**

### **zu a)** Überprüfung des Vorprogramms

Der Prüfungsstoff aus dem vorherigem Prüfungsprogramm muss vom Schüler gekonnt sein. Der Prüfer überprüft dieses stichpunktartig, indem er aus dem Programm des vorherigen Gurtes einen beliebigen Punkt wiederholt

### **zu b)** Grundschultechniken

Kombinierte Anwendung der erlernten Grundschultechniken (beidseitig)

### **zu c)** 2. Taeguk-Form (Taeguk I Chang)

Bedeutung: Frohsinn, Fröhlichkeit (weitere Infos s. Theorie)

Die Poomse kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

### **zu d)** Steppübungen mit und ohne Partner

Mehrere Steps werden miteinander kombiniert, z.B. Jagdstep und Paltum-dollyo-chagi, einen Stepp hinten herum gedreht und Pandae-dollyo-chagi

### **zu e)** Pratzenübungen

Anwendung der erlernten Techniken als Einzeltechnik und in Kombination

### **zu f)** Selbstverteidigung

Verteidigung gegen Festhalteangriffe entsprechend der gelehrt Techniken

Entsprechend der während der Trainingsstunden gelehrt Techniken zu

- Fassen der Schultern mit angewinkelten und gestreckten Armen
- Festhalten der Hände von hinten
- Festhalten der Ärmel von hinten
- Ziehen am Kragen von hinten

6./5. Kup

### **zu g)** Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

#### 1. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht mit links einen Schritt nach hinten in Ap-gubi-sogi, Gawi-makki (mit links Momdong makki, rechts Arae-makki), rechtes Bein heranziehen und mit rechts Yop-chagi. (Kihap).

#### 2. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht rechts zurück in Ap-gubi-sogi und blockt mit links Hansonnal-makki, mit rechts Sonnal-dung-chigi (Handkantenschlag mit der Daumenseite). (Kihap).

#### 3. Angriff

Angriff immer identisch

Rechts zurück in Ap-gubi-sogi, Momdong hechyo-makki, Jochyo-chirugi mit rechts. (Kihap).

#### 4. Angriff

Angriff immer identisch

Der Verteidiger geht mit rechts zurück in Ap-gubi-sogi Dubon-makki (selbst). Mit rechts Bandal-chagi (die Faust des Gegners damit wegschlagen) und mit dem gleichen Bein Yop-chagi (Kihap).

#### **zu h)** Freikampfübungen

Wettkampfübungen 2 x 2 frei wählbar mit Eigensicherung und mit vorgegebenen Techniken

#### **zu i)** Theorie

Bedeutung der Poomse Taeguk I-Chang:

Das Diagramm des Taeguk I-Chang symbolisiert Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine Gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen sein lässt.

Bedeutung der gelernten Techniken

Notwehrrecht steht im BGB und StGB, sinngemäße Bedeutung, Verhältnismäßigkeit der Mittel

## 5. Kup grüner Gürtel mit blauem Streifen

Vorbereitungszeit 12 Monate

- a) Überprüfung des Vorprogramms
- b) Grundschultechniken

### Stellungen

Goa Sogi      Überkreuz-Stellung

### Handtechniken

Me-Jumok-Chigi      Hammerschlag / Abwärtsschlag mit dem Faustboden

5. Kup

Palkup-Chigi      Ellenbogenschlag, die Schulter zeigt seitlich zum Gegner

Palkup-Pyokjok-Chigi      Ziel-Ellenbogenschlag gegen die offene Handfläche, der Oberkörper bleibt gerade

### Fußtechniken

Techniken aus dem Vorprogramm

Dubaldangsang Chagis (im Sprung 2 Techniken)

Grundschule (Kombinationen)

Die Techniken aus dem Vorprogramm und die neuen Techniken werden in Kombination ausgeführt.

c) 3. Taeguk-Form (Taeguk Sam Chang)

d) Stepptechiken

Steppübungen mit und ohne Partner

e) Pratzentechniken

Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Pratze

f) Hosinsul (Selbstverteidigung) ohne Waffen

Abwehr gegen Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz

g) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

h) Kyorugi (Freikampf)

1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken

1 x 1 x 1 nachzeitig. (A:B:A)

i) Theorie

## Erläuterungen zum 5. Kup

**zu a)** Überprüfung des Vorprogramms

Der Prüfungsstoff aus dem vorherigem Prüfungsprogramm muss vom Schüler gekonnt sein. Der Prüfer überprüft dieses stichpunktartig, indem er aus dem Programm des vorherigen Gurtes einen beliebigen Punkt wiederholt



**zu b)** Grundschultechniken

Kombinierte Anwendung der erlernten Grundschultechniken (beidseitig)  
Dubaldangsang Chagis (Ap-chagi / Ab-chagi, Ap-chagi / Paltum-dollyo-chagi)

**zu c)** Taeguk Sam-Chang

Bedeutung: Feuer, Leidenschaft und Furcht  
Die Poomse kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

**zu d)** Stepübungen mit und ohne Partner

Mehrere Stepps werden miteinander kombiniert, z.B. Jagdstepp und Paltum-dollyo-chagi, einen Step hinten herum gedreht und Pandae-dollyo-chagi. Ausführung der Techniken im Sprung.

**zu e)** Pratzentechniken

Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Prätze.  
Ausführung der Techniken im Sprung.

5. Kup

**zu f)** Hosinsul (Selbstverteidigung)

Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz

- Umklammerung von vorne unter und über den Armen
- Ziehen an den Haaren von vorne und hinten
- Schwitzkasten von der Seite

Verteidigungsbeispiele:

Ellenbogentechniken, Fingerstiche, Fausttechniken, Handkantentechniken, Hebel und Würfe.

**zu g)** Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)

1. Angriff

Angriff immer identisch

Mit links schräg nach vorne in Ap-gubi, mit rechts Bituro-makki (Hanssonal-makki). Das rechte Bein heranziehen und Dollyo-chagi mit rechts, das Bein nicht absetzen und Pandae-dollyo-chagi mit rechts. (Kihap).

2. Angriff

Angriff immer identisch

Rechts zurück in Dwit-gubi, mit links Pakkat-palmok-pakkat-makki, das linke Bein heranziehen und Ap-chagi mit rechts, das rechte Bein vorne absetzen, das linke Bein hinter das rechte zu Goa-sogi und mit beiden Fäusten Momdong-jochyo-chirugi. (Kihap).

3. Angriff

Angriff immer identisch

Mit rechts zurück in Ab-gubi, links Hansonnal-momdong-makki, das linke Bein heranziehen und mit rechts Dollyo-chagi, rechts nach vorne in Ab-gubi absetzen und mit rechts Palkup-pyojok-chigi. (Kihap).

4. Angriff

Angriff immer identisch

Rechts zurück Dwit-gubi, Sonnal-makki, den vorderen Fuß umsetzen zur Ap-gubi, Dubon-chirugi, den vorderen Fuß umsetzen zu Pyonhi-sogi und mit der linken Faust Me-jumok-chigi. (Kihap).

**zu h) Kyorugi (Freikampf)**

1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken

1 x 1 x 1 nachzeitig. (A:B:A)

Es wird eine Technik vorgegeben, mit der der Verteidiger dem Angriff zuvor kommt.

Beispiel: A greift mit Naeryo-chagi an. Bevor A den Angriff ansetzen kann, kommt B mit Dwit-chagi zuvor.

**zu i) Theorie**

Erste Hilfe bei Sportunfällen: PECH (Pause-Eis-Comresse-Hochlegen)

Bedeutung der Poomse Taeguk Sam-Chang:

Taeguk Sam-Chang wird symbolisiert durch das Zeichen des Feuers. Durch seine Intelligenz hat es der Mensch verstanden, das Feuer zu zähmen. Das Feuer gibt dem Menschen Wärme und Licht, es begeistert ihn und gibt ihm Hoffnung und Zuversicht. Das Feuer weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken im Menschen.

## 4. Kup **blauer Gürtel** - Fortgeschrittene

Vorbereitungszeit 12 Monate

Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang (siehe Seite 1 Allgemeines)

- a) Überprüfung des Vorprogramms
- b) Grundschultechniken und Sprünge
- c) 4. Taeguk-Form (Taeguk Sa-Chang)
- d) Pratzentechniken  
Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Pratze
- e) Hosinsul (Selbstverteidigung)  
Freie Abwehr aus der Nahdistanz
  - Würgen von vorne mit einer Hand und beidhändig von vorn und hinten
  - Umklammern von hinten unter und über den Armen
- f) Ilbo Taeryon (Einschrittkampf)  
Faust- und Fußangriffe (Absprachen über die Angriffe sind möglich)
- g) Kyorugi (Freikampf)  
1 x 1 vorzeitig mit mehreren Techniken zur Auswahl  
1 x 1 x 1 mit freier Technikauswahl nachzeitig, gleichzeitig odervorzeitig (A:B:A).
- h) Bruchtest (freie Auswahl)
- i) Theorie

### **Erläuterungen zum 4. Kup (blauer Gürtel)**

#### Fortgeschrittene

**zu a)** Überprüfung des Vorprogramms

**zu b)** Grundschultechniken (Basistechniken und Sprünge) inkl. Steppschule

Basistechniken und Sprünge

Stellungen

Handtechniken

Fußtechniken

Grundschule (Kombinationen)

**zu c)** 4. Taeguk Form (Taeguk Sa-Chang)

Bedeutung: Donner, Kraft und Macht

Die Poomse kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

**zu d)** Pratzentechniken

Anwendung der Techniken als Einzeltechnik und in Kombination kampfmäßig an der Pratte und im Sprung

4./3. Kup

**zu e) Hosinsul (Selbstverteidigung)**

Freie Abwehr aus der langen, mittleren und Nahdistanz

Die Fußangriffe aus der langen Distanz werden aus der Kampfstellung heraus durchgeführt.

Würgen von vorne mit einer Hand und beidhändig

Würgen von hinten beidhändig

Umklammern von hinten über und unter den Armen

Fauststoß und Schwinger

**zu f) Ilbo-Taeryon (Einschrittkampf)**

Faust- und Fußangriffe (Absprachen über die Techniken sind möglich)

**zu g) Kyorugi (Freikampf)**

1 x 1 vorzeitig mit mehreren Techniken zur Auswahl

1 x 1 x 1 mit freier Technikauswahl nachzeitig, gleichzeitig odervorzeitig (A:B:A).

**zu h) Bruchtest**

1 Bruchtest (Kyokpa)

2,5 cm Männer von 18-49 Jahre

2,0 cm Frauen von 18 – 49 Jahre, Männer ab 50 Jahre

1,5 cm Jugendliche (m/w) von 14 – 17 Jahre

1,0 cm Kinder von 7 – 13 Jahre (nur Fußtechnik)

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.

**zu i) Theorie**

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen

WettkampfregeIn (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

Technikprinzipien (5 Teile einer TKD-Technik, Zug-Gegenzug, fester Stand, Atmung, Brennpunkt)

Bedeutung der Poomse Taeguk Sa-chang:

Das Symbol von Taeguk Sa-Chang steht für Donner. Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein.

Donner bedeutet aber auch gleichzeitig Kraft und Macht. Entsprechend diesem Symbol drücken die Be-

wegungen dieser Poomse Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr in kraftvollen und zielstrebigem (schnellen) Bewegungen aus.

### 3. Kup **blauer Gürtel mit rotem** oder braunem Streifen

Vorbereitungszeit 12 Monate

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundschoßtechniken

c) 5. Taeguk-Form (Taeguk Oh-Chang)

Bedeutung: Wind, Kraft der Zerstörung und des Aufbaus  
Die Poomse kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

3./2. Kup

d) Ilbo-Taeryon (Einschrittkampf  
Faust- und Fußangriffe

e) Freikampfübungen

2x1 nachzeitig und gleichzeitig

Sparring mit einfacher Aufgabenstellung

f) Selbstverteidigung

Freie Abwehr von Angriffen aus der mittleren und Nahdistanz

Abwehr gegen abgesprochene Angriffe aus der Bodenlage

- Würgen in Bodenlage rittlings, von der Seite, zwischen den Beinen und von hinten

Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (Kinder/Jugend bis 14 Jahre ohne Waffen)

g) 2 Bruchtests (Kyokpa) Der Prüfling hat die freie Auswahl. Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.

2,5 cm Männer von 18-49 Jahre

2,0 cm Frauen von 18 – 49 Jahre, Männer ab 50 Jahre

1,5 cm Jugendliche (m/w) von 14 – 17 Jahre

1,0 cm Kinder von 7 – 13 Jahre (nur Fußtechnik)

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.

Fußtechniken:

Dollyo-chagi (Halbkreisfußschlag) oder

Yop-chagi (Seitwärtsfußstoß) oder

Twio-ap-chagi (gesprungener Vorwärtsfußstoß)

j) Theorie

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Wellkampfgregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien. Verbände und Fortbildungen

Trainingslehre: Aufbau einer Trainingseinheit

Bedeutung der Poomse Taeguk Oh-Chang:

Taeguk Oh-Chang steht unter dem Symbol des Windes. Trotz Stürme und Tornados hat der Wind eigentlich eine gute Bedeutung. Der Wind verteilt die Samen und zerstreut die dunklen Wolken. Er symbolisiert sowohl Kraft der Zerstörung als auch des Aufbaus.

## 2. Kup **Roter** oder brauner Gürtel

Vorbereitungszeit 12 Monate

Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang (siehe Seite 1 Allgemeines)

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundschultechniken

c) 6. Taeguk-Form (Taeguk Yuk-Chang)

Bedeutung: Wasser, fließende Bewegungen

Die Poomse kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

d) Einschrittkampf

Faust- und Fußangriffe (keine Absprachen)

2./1. Kup

e) Freikampfübungen

Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung (mit vorgegebenen Techniken kontern und angreifen).

Freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung

f) Selbstverteidigung

Freie Abwehr gegen Angriffe aus verschiedenen Distanzen

Freie Abwehr gegen Angriffe aus der Bodenlage

Freie Abwehr gegen Stockangriffe (Kinder/Jugend bis 14 Jahre ohne Waffen)

Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe (Kinder/Jugend bis 14 Jahre ohne Waffen)

g) 2 Bruchtests (Kyokpa) Der Prüfling hat die freie Auswahl. Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.

2,5 cm Männer von 18-49 Jahre

2,0 cm Frauen von 18 – 49 Jahre, Männer ab 50 Jahre

1,5 cm Jugendliche (m/w) von 14 – 17 Jahre

1,0 cm Kinder von 7 – 13 Jahre (nur Fußtechnik)

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.

j) Theorie

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen,

Wettkampfregelein, (Vollkontakt und Formen)

Technikprinzipien, Trainingslehre, Fortbildungen, Verbände

Bedeutung der Poomse Taeguk Yuk-Chang:

Das Symbol des Wassers kennzeichnet Taeguk Yuk-Chang. Wie das Wasser, das immer bergab fließt, fließen die Bewegungen der Poomse ineinander über, durch Fußtritte unterbrochen.

## 1. Kup (Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen)

Vorbereitungszeit 12 Monate

Nachweis der Teilnahme an einem Lehrgang (siehe Seite 1 Allgemeines)

a) Überprüfung des Vorprogramms

b) Grundschultechniken

c) 7. Taeguk-Form (Taeguk Sil-Chang)

Bedeutung: Berg, Festigkeit

Die Poomse kann bei Abbruch 1 x wiederholt werden.

d) Einschrittkampf

Faust- und Fußangriffe (keine Absprachen)

e) Freikampfübungen

Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung

Freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung

f) Selbstverteidigung ( Kinder/Jugend bis einschließlich 14 Jahren ohne Waffen)

Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe

- Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot

- Abwehr von Überraschungsangriffen

g) 2 Bruchtests (Kyokpa) Der Prüfling hat die freie Auswahl. Es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.

2,5 cm Männer von 18-49 Jahre

2,0 cm Frauen von 18 – 49 Jahre, Männer ab 50 Jahre

1,5 cm Jugendliche (m/w) von 14 – 17 Jahre

1,0 cm Kinder von 7 – 13 Jahre (nur Fußtechnik)

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden.

h) Theorie

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen,

WettkampfregeIn, (Vollkontakt und Formen)

Technikprinzipien, Trainingslehre, Fortbildungen, Verbände

Bedeutung der Poomse Taeguk Sil-Chang:

Drückt man das Symbol für Taeguk Sil-Chang in chinesischer Schrift aus, bedeutet es höchster oder oberster Haltepunkt oder wörtlich Gipfel eines Berges. Das Symbol steht hier für Berg. Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss, und anhält, wenn dies geboten ist.

## Anhang

### Übungen in der Bewegung zu den einzelnen Gurten

#### **Kommando zu den Beintechniken: Pal-Chagi-Chunbi**

Linkes Bein vorsetzen in links Ap-Gubi mit Hechyo-arae-makki und Kihap.

Auf Kommando vorwärtslaufen. Nach jeder Beintechnik wieder mit Hechyo-arae-makki absetzen. Auch nach der Drehung (Tora).

#### **Kommando zu den Handtechniken: Arae-Makki-Chunbi**

Rechtes Bein zurücksetzen in links Ap-Gubi mit links arae-makki.

Auf Kommando vorwärtslaufen. Nach der Drehung (Tora) Hechyo-arae-makki.

#### **Kombinationen:**

Im Vorwärtsgen immer in Ap-Gubi Kombinationen aus verschiedenen Techniken.

Im Rückwärtsgen immer in Dwit-Gubi die Abwehr, den vorderen Fuß umsetzen in Ap-gubi zum Konter mit der vom Prüfer gewünschten Technik.

#### **Weißgelbgurt**

Ap Chagi (Front Kick)

Dollyo Chagi (Kreistritt mit Fußballen)

Miro Chagi (Schiebe Kick)

Naeryo Chagi (Rund Kick)

An Makki (Block nach innen)

Pakkat Makki (Block nach außen)

Olgul Makki (oberer Block)

Arae Makki (unterer Block)

#### **Gelbgurt**

Ap Chagi (Front Kick)

Dollyo Chagi (Kreistritt mit Fußballen)

Yop Chagi (Tritt mit Fußkante)

Miro Chagi (Schiebe Kick)

Dwit Chagi (Tritt nach hinten mit Ferse)

Hanssonal Makki (Messerhandblock Einhändig)

Pyonsonkut Chirugi (Fingerspitzenstoß)

Batangson Makki (Block mit Handfläche)

Rückwärts gehend: Dwit Gubi (Rückwärtsstellung), Pakkat Palmok An Makki (Block mit der Außenseite des Ellenbogens nach innen), vorne umsetzen in Ap Gubi (Vorwärtsstellung) und dubon Chirugi (doppelter Fauststoss)

#### **Gelbgrüngurt**

Goduro Makki (halber Block nach außen mit Unterstützung am Ellenbogengelenk)

Otgoro Makki , Arae und Olgul, (Kreuzblock tief und oben)

Twio (gesprungene) Ap Chagi, Pandae Dollyo Chagi (Momdollyo)

Rückwärts gehend: Dwit Gubi (Rückwärtsstellung), Sonnal Arae Makki (Messerhandblock tief, vorne umsetzen in Ap Gubi (Große Vorwärtsstellung und Dung Jumok Ape Chigi (Faustrückenschlag)

#### **Grüngurt**

Gawi Makki (Scherenblock), Sewo Chirugi (seitlicher Fauststoss), Jochyo Chirugi (umgekehrter Fauststoss)

Sonnal mok chigi (Handkante zum Hals (mok), dung jumok ap chigi (Faustrückenschlag) Dollyo chagi

(Kreistritt mit dem Fußballen)

Yop Chagi (Tritt mit Fußkante) und tora Yop Chagi (hintenrum gedreht und Tritt mit Fußkante)

Rückwärts gehend: Dwit Gubi (Rückwärtsstellung), Olgul Makki (oberer Block), vorne umsetzen in Ap gubi



(Große Vorwärtsstellung) und Sonnal Dung Chigi (Handkantenschlag mit der Innenseite der Hand)

### **Grünblaugurt**

Palkup Pyojok Chigi gegen die flache Hand, (Ellenbogenzielschlag, Oberkörper gerade)  
Dubaldangsang Ap Chigi (doppelter Ap Chigi)

Vorwärts gehend: Yop Chigi (Tritt mit Fußkante), gleichzeitig Me Jumok Chigi (Schlag mit der Kleinfingerfaust), vordere Hand öffnen, Palkup Pyojok Chigi (Ellenbogenzielschlag, Oberkörper gerade) in Ap Gubi (Vorwärtsstellung)

### **Blaugurt**

Ap Chigi (Frontkick) und Murup Kokki (Block mit schaufelnder Bewegung und Brechen des Knies)  
Goa Sogi (über Kreuz Stellung) und Dung Jumok Ape Chigi (Faustrückenschlag)  
Bituro Chigi (Drehtritt nach außen mit dem Fußballen) Dollyo Chigi (Kreistritt mit dem Fußballen) und Dwit Chigi (Tritt nach hinten mit der Ferse)  
Dollyo Chigi (Kreistritt) und Pandae Dollyo Chigi (Fersendrehschlag) hintereinander  
Dollyo Chigi (Kreistritt) weiterdrehen und pakkat palmok olgul pakkat makki (oberer Block nach außen mit der Außenseite des Unterarms), paro chirugi (seitenverkehrter Fauststoß) in Ap Gubi (Große Vorwärtsstellung)  
Chuchum Sogi (seitliche Stellung) und Kun dolchogi (Scharnierfauststoß)

Rückwärts gehend: Dwit gubi (Rückwärtsstellung), olgul makki (oberer Block), umsetzen in Ap Gubi (Vorwärtsstellung) und Palkup Chigi (Ellenbogenstoß nach oben)