

Name:

Datum:

„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing *Bernd Vrisk*

8.Kup / 1. Grüngurt Vorbereitung 12 Wochen und 24 TE

Sämtliche Techniken der vorhergehenden Prüfungen müssen beherrscht werden.

Stellungen und Handkombinationen im stehen/gehen:

- Momtong Baro Jirugi (z.B. rechtes Bein, linke Hand)
- Arae-Momtong-Olgul Jirugi (einfach, zweifach, dreifach)

Beintechniken im stehen/gehen/gesprungen und mit/ohne Prätze:

- Dubon Pandal Chagi (Halbmondförmiger Tritt) – links, rechts
- Twio Ap Chagi (gesprungener Vorwärtstritt)

Poomsae: (1. Taeguk)

- Taeguk IL Jang (Himmel und Licht)

Hanbon Kyorugi (Einschrittkampf) mit Partner:

- 2 Kombinationen (Handtechniken)

Kyokpa - Bruchtest: (keine Pflicht, frei nach Ermessen des Trainers)

Theorie: (zusätzlich zum 9. Kup)

- Was ist TAEGUK
 1. Poomsae – Kampf gegen einen imaginären Gegner
 2. Tae = Größe / Guk = Ewigkeit (wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt)
 3. die 8 Grundformen (Poomsae) werden mit Taeguk bezeichnet um ihre Bedeutung zu unterstreichen
 4. Taeguk steht eigentlich für den Ursprung des Seins
- philosophische Bedeutung der Pflichtform - Himmel und Licht
- Poomsae Kriterien - Konzentration, Kraft, Rhythmus, Genauigkeit, Dynamik, Atmung, Harmonie
- Kup - Schülergrad
- Hanbon - einfach
- Hanbon Kyorugi – Einschrittkampf
- Baro - Gegengleich (z.B. linke Fuß und rechte Hand) oder Zurück zur Startposition = Gleiche Seite wie das mehr belastete (mehr gebeugte, meist vordere) Bein
- Bandae – Gleich (z.B. linke Fuß und linke Hand) = Gleiche Seite wie das weniger belastete (weniger gebeugte, meist hintere) Bein

- Koreanische Flagge kennen

