



PRÜFUNGSTEIL



Prüfungsanforderungen

Allgemein

7.Kup

Allgemeine Verhaltensregeln

1. Unsere traditionelle Trainingskleidung muss sauber und gebügelt, sowie der Gurt richtig gebunden sein.
2. Die Füße müssen vor dem Training gewaschen werden.
3. Die Fingernägel sollten kurzgehalten werden.
4. Schmuck und Uhren legen wir vor dem Training ab.
5. Beim Betreten des Trainingsraums verbeugen wir uns.
6. Wenn wir zu spät zum Training kommen, betreten wir den Raum, verbeugen uns und stellen uns hinten in die Reihe dazu.

Praktischer Prüfungsteil: (Anforderungen)

Teil 1 - Zeigen des 2. und 3. Hyong

Teil 2 - 5 Handtechniken und 3 Fußstellungen aus dem 3. Hyong zeigen

Teil 3 - Freikampf abwechselnd mit Drehen

Teil 4 - Hosinsul (Selbstverteidigung) – einfache Befreiung aus Handgelenks- und Reversangriffen von vorne (8)

Teil 5 - Ilbo Taeryon (Einschrittkampf) – eine Technik, Block und Stoß

Theoretischer Prüfungsteil: (Anforderungen)

Teil 6 - Die Bedeutung des 2. und 3. Hyong

Teil 7 - Nennen der Anzahl der Blocktechniken und Stoßtechniken aus dem 3. Hyong



PRÜFUNGSTEIL

7.Kup



3. To-San Hyong

Bedeutung

To-San lebte 1876-1938 und war ein Patriot, der sich für die Unabhängigkeitsbewegung und die Bildung in Korea einsetzte und widmete.

Dieser Hyong besteht aus **9** Blocktechniken, **8** Stoßtechniken, **4** Schlagtechniken, **1** Stichtechnik und **2** Fußtechniken. Am Ende schließt der rechte Fuß.

Bewegungen

24

Techniken im 3. Hyong

- chungdan-pakkat-palmok-makki – Unterarmblock Außen
- chungdan-chong-kwon-chirugi – Fauststoß Mitte
- chungdan-chong-kwansu-tulki – Fingerspitzenstich aufgestellt
- sangdan-rikwon-taerigi – Faustrückenschlag zur Schläfe
- hechyo-makki – Kreuzblock (von innen nach außen)
- ab-chagi – Fußstoß nach vorne (mit Fußballen, mittlere Höhe)
- sudo-yop-taerigi – Handkantenschlag seitwärts (Schulterhöhe)

Fußstellungen

- hugul-sogi – Rückwärtsstellung; L-Stellung
- chongul-sogi – Vorwärtsstellung
- moa-sogi – geschlossene Parallelstellung (Grundstellung bei der Verbeugung)
- chunbi-sogi – offene Parallelstellung, Ausgangsstellung oder vor Beginn der nächsten Technik
- kima-sogi – Reiterstellung