



PRÜFUNGSTEIL



Prüfungsanforderungen

Allgemein

6.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 3. und 4. Hyong

Teil 2 - 5 Handtechniken und 4 Fußstellungen aus dem 4. Hyong zeigen

Teil 3 - Freikampf abwechselnd mit drehen und Sprungtechniken

Teil 4 - Hosinsul (Selbstverteidigung) – Befreiungen aus Handgelenks- und Reversangriffen von allen Seiten (10)

Teil 5 – Ilbo Taeryon (Einschrittkampf) – Block, Stoß und Fußtechnik

Teil 6 – Bruchtest (freiwillig), ap-chagi und sudo-yop-taerigi

Theoretischer Prüfungsteil: (Anforderungen)

Teil 7 – Die Bedeutung des 3. und 4. Hyong

Teil 8 – Nennen der Anzahl der Blocktechniken und Stoßtechniken aus dem 4. Hyong



PRÜFUNGSTEIL

6.Kup



4. Won-Hyo Hyong

Bedeutung

Won-Hyo war ein buddhistischer Mönch und Begründer des Buddhismus in Korea.

Dieser Hyong besteht aus **13** Blocktechniken, **6** Stoßtechniken, **4** Schlagtechniken, **1** Stichtechnik und **4** Fußtechniken. Am Ende schließt der rechte Fuß.

Bewegungen

28

Techniken im 4. Hyong

- sang-palmok-makki** – doppelter Unterarm Block, Oben und Mitte
- sudo-anuro-taerigi** – Handkantenschlag nach Innen
- chungdan-yop-chong-kwon-chirugi** – Fauststoß seitlich lange Rückwärtsstellung
- yop-chagi** – Fußstoß nach vorne mit Ferse unten
- hadan-an-palmok makki** – Unterarmblock unten innen (von außen nach innen)
- chungdan-an-palmok-makki** – Block Mitte

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
- gojung-sogi** – Rückwärtsstellung lang mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung (50:50)