



PRÜFUNGSTEIL



Prüfungsanforderungen

Allgemein

8.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 1. und 2. Hyong

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

Teil 3 - Freikampf abwechselnd

Teil 4 - Hosinsul (Selbstverteidigung) – Einfache Befreiung aus Handgelenksangriffen – Angriff ein- und beidhändig (5), Fallschule und Position am Boden

Theoretischer Prüfungsteil: (Anforderungen)

Teil 5 - Die Bedeutung des 1. und 2. Hyong

Teil 6 - Nennen der Anzahl der Blocktechniken und Stoßtechniken aus dem 2. Hyong



PRÜFUNGSTEIL

8.Kup



2. Dan-Gun Hyong

Bedeutung

Dan-Gun war der Gründer Koreas im Jahr 2333 vor Christi. Er war ein Heiliger und der Stammvater von Korea.

Dieser Hyong besteht aus **10** Blocktechniken, **9** Stoßtechniken und **2** Schlagtechniken. Am Ende schließt der linke Fuß.

Bewegungen

21

Techniken im 2. Hyong

sudo-daebi-makki – doppelter Handkantenschutzblock Außen (Höhe chungdan)

sangdan-chong-kwon-chirugi – oben Fauststoß

sang-palmok-makki – doppelter Unterarm Block, Oben und Mitte

sangdan-palmok-makki – oben Block mit Unterarm

sudo-yop-taerigi – Handkantenschlag seitwärts (Schulterhöhe)

Höhe der Körper und Blockzonen

hadan – Unten von Zehe bis Unterbauch (Bauchnabel)

chungdan – Mitte von Unterbau Bauchnabel bis Halsanfang

sangdan – Oben von Halsanfang bis Scheitel

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