



PRÜFUNGSTEIL



Prüfungsanforderungen

Allgemein

9. 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. Hyong mit 19 Bewegungen

Teil 2 - 3 Handtechniken und 2 Fußstellungen aus dem 1. Hyong zeigen

Theoretischer Prüfungsteil: (Anforderungen)

Teil 3 - Die Bedeutung des 1. Hyong

Teil 4 - Nennen der Anzahl der Blocktechniken und Stoßtechniken aus dem 1. Hyong



PRÜFUNGSTEIL

9.Kup



1. Chon-Ji Hyong

Bedeutung

Chon-Ji steht für Himmel und Erde. Der erste Teil bezieht sich auf die Erde und der zweite Teil auf den Himmel. **Chon-Ji** steht für den Anfang.

Dieser Hyong besteht aus **8** Blocktechniken und **11** Stoßtechniken.
Am Ende schließt der linke Fuß.

Bewegungen

19

Techniken im 1. Hyong

hadan-palmok-makki – Block Unten

chungdan-chong-kwon-chirugi – Fauststoß Mitte

chungdan-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