


Prüfung zum 1. Kup Rot-schwarz Gurt

<u>Stellungen:</u>	Bom-sogi (Tiger-Stellung/70% Belastung auf dem hinteren Fuß, beide Knie gebeugt/gerne als Konterstellung verwendet da schnelle Kicks möglich) Moa-sogi (Beide Füße stehen zusammen/ nebeneinander)
<u>Armtechniken:</u>	Sonnal-arae-makki (Mit beiden Handkanten-nach unten geführter-Block) Pandae-gawi-makki (Scherenblock/Arae-makki-wechelseitig mit dem hinteren Bein-momdong-an-palmok-pakkat-makki-mit dem hinteren Arm) Paro-gawi-makki (Scherenblock/Arae-makki-gleichseitig mit dem hinteren Bein-momdong-an-palmok-pakkat-makki-mit dem vorderen Arm) Pakkat-palmok-momdong-hechyo-pakkat-makki (Außen-Unterarm-zur Körpermitte-beidseitig-nach außen ausgeführter-Block) Otgoro-arae-makki (Überkreuz-nach unten geführter-Block) Dung-jumok-olgul-pakkat-chigi (Mit dem Rücken-der Faust-nach oben und außen ausgeführter-Schlag) Palkup-pyojok-chigi (Unterarm-Ziel-Schlag) Han-sonnal-momdong-yop-makki (Ein-Handkantenblock zur seitlichen Körpermitte ausgeführter-Block) Bo-jumôk (Die linke Hand umfaßt in Kinnhöhe die rechte Faust) Du-jumok-momdong-Jochyô-jirugi (Zwei-Fäuste-zur Körpermitte-umgedreht-stoßen)
<u>Poomse:</u>	Poomse-taeguk-chil-chang
	
	Den soliden, ruhenden Berg symbolisiert das Zeichen dieser Form. Es bedeutet auch feststehend und oberster Haltepunkt. Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch trachtet, seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss und anhält, wenn dies geboten ist. Von diesem Gedanken ist die Taeguk - Chil - Chang durchdrungen. Eine Reihe unterschiedlich stabiler Stellungen und kraftvoller und schneller Bewegungen versuchen, das Streben der Menschen nach Stabilität und Sicherheit im Leben wider zu spiegeln. Im Sinne des Berg Symbols drücken die Bewegungen der Form neben der notwendigen Bewegung auch den nötigen Halt aus.
<u>Fußtechniken:</u>	Sewô-an-pyojok-chagi (Fuß-Innenseite-Ziel-Fußtritt) Sewô-bakkat-chagi (Wie Sewô-an-chagi, aber von innen nach außen mit senkrecht gestellter Fußaußenseite treffen)
<u>Kampf:</u>	Freier Kampf
<u>Einschrittkampf:</u>	Alle erlernten Stellungen und Techniken miteinander kombinieren, mindestens zwei Kontertechniken aneinanderreihen
<u>Theorie:</u>	Trainingslehre; ansonsten siehe 2. Kup
<u>Begriffe:</u>	Hông/Rot Hông-sông/Sieger ist "rot" (im Wettkampf) Chông/Blau Chông-sông/ Sieger ist "blau" (im Wettkampf)

Alles was bei den letzten Prüfungen abgefragt wurde, kann auch diesmal abgefragt werden!