

**Prüfung zum 5. Kup Grün-blau Gurt**

**Armtechniken:** Sonnal-makki (Handkanten-Block)  
Palkup-dolyo-chigi (mit dem Ellenbogen-im Halbkreis geführter-Schlag)  
Han-sonnal-an-mok-chigi (Ein-Handkanten-nach innen- zum Hals gezogener-Schlag)  
Han-sonnal-pakkat-mok-chigi (Ein-Handkanten-nach außen- zum Hals  
gezogener-Schlag)

**Poomse:** Poomse-taeguk-sam-chang



Dieses Zeichen symbolisiert das Feuer, dessen Nutzung durch den Menschen, auch nur durch die Intelligenz des Menschen möglich wurde. Das Feuer gibt Wärme und Geborgenheit, Licht in der Dunkelheit und durch das Feuer der Sonne empfindet der Mensch Hoffnung und Zuversicht. Die Zügelung der Leidenschaft, mit der das unkontrollierte Ausbrechen dieses Elements aber auch zerstörend wirken kann, und die dafür notwendige tiefe innere Kontrolle war Anlass dieses Zeichen für die Sam – Chang zu wählen.

**Fußtechniken:** Pandae-dolyo-chagi/abgekürzt Panadal-chagi (Rückwärts getretener-  
Halbkreis-Fußtritt)

**Kampf:** Freier Kampf

**Einschrittkampf:** Alle erlernten Stellungen und Techniken miteinander kombinieren, mindestens zwei Kontertechniken aneinanderreihen.

**Fallschule:** Rückwärts abrollen / Vorwärts in Liegestütz fallen lassen

**Theorie:** Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des Taekwondo.

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