

Prüfung zum 7. Kup Gelb-grün Gurt

Stellungen: Dwit gubi (beide Beine gebeugt, 70% Gewicht auf hinterem Bein)

Armtechniken: Momdong-pakkat-palmok-pakkat-makki (Zur Körpermitte mit der Außenseite-des Unterarms-nach außen geführter- Block)

Poomse: Poomse-taeguk-il-chang



Die drei durchgezogenen Linien sollen Himmel, Licht, und Luft symbolisieren. Der Himmel bringt den Regen und durch das Licht der Sonne und die Luft können die Lebewesen atmen. Dieses I-Ging Zeichen aus der Yin Yang - Lehre hat man für die erste Form genommen, weil es für den Anfang - die Schöpfung steht. Die Grundelemente dieser Form sind die Ersten für die Entwicklung eines Taekwondo und bereiten seine Entwicklung vor und stellen somit die Basis für seine Entfaltung dar.

Kußtechniken: Mirô-chagi / Schiebe-Fußtritt (mit Ballbadak/Fußsohle treffen)
Momdolyo-yop-chagi (gedrehter-zur Seite getretener-Fußtritt)
Baldung-dollyo-chagi (Mit Fußspann getroffener und gestrecktem Fuß ausgeführter-Halbkreis-Fußtritt)
Apchuk-ap-chagi (Mit dem Fußballen treffender, mit angezogenen Zehen-nach vorne ausgeführter- Fußtritt)
Dwit-chagi (nach hinten ausgeführter-Tritt)

Kampf: Angriff dollyo-chagi, einen Konter

Einschrittkampf: Alle erlernten Stellungen und Techniken miteinander kombinieren, Fuß- und- Armtechniken als zwei Kontertechniken aneinanderreihen

Begriffe: Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen und geistige Hintergründe des Taekwondo.

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