

Prüfung zum 9. Kup Weiß-gelb Gurt

Gürtel binden können

Du weißt, dass du bei Angriffstechniken einen Kihap (Kampfschrei) ausstößt.
(Bei einer Doppeltechnik nur bei dem zweiten.)

Wissen wie die Aufstellung funktioniert und welche Kommandos dabei gegeben werden:

Charyot → Achtungsstellung
Kyongye → Gruß (Vor dem Trainer leicht verbeugen, mit Blick nach vorne)
Junbi → In Moa-sogi gehen, linken Fuß zur linken Seite hin rausstellen, beide Hände während dem Einatmen zur Brust führen und dann beim Ausatmen langsam zur Gürtelhöhe bringen. Dabei etwa faustbreit auseinander halten und mit den Armen einen Kreis bilden.

Stellungen: Moa-sogi (Füße stehen zusammen, bei charyot)
Junbi-sogi (Füße stehen parallel, erfolgt auf die Ansage chunbi)
Chuchum-sogi (Die Füße stehen etwa eineinhalb Schulterbreite auseinander, die Füße sind nach vorne gerichtet und die Knie befinden sich über den Füßen)
Ap-sogi (Vorwärtsstellung/hohe Schrittstellung)
Ap-gubi (Vorwärts-Beugestellung/lange oder auch tiefe Schrittstellung)

Drehungen: Thora (auf dem Vorderfuß über den Rücken drehen)

Richtungen: Apro / Vorwärts, Bute / Rückwärts

Armtechniken: Arae-Makki/Momdong-makki/Olgul-makki (Block nach unten/Block zur Körpermitte/Block nach oben)
Momdong-jumok-jirugi (Körpermitte-Faust-Stoß)

Fußtechniken: Ap-chagi / Gerader Vorwärtstritt
Dolyô-chagi / Halbkreistritt (Apchuk/Fußballen oder Baldung/Fußspann)
Naeryô-chagi / Axtritt (mit Ferse / Fußsohle treffen, von oben nach unten)

Steps: One-Step / Mit dem hinteren Fuß abstoßen, schnell einen Schritt vorwärts

Einschrittkampf: Wissen wie man angreift, abwehrt und einen Konter setzt

Begriffe: Arae (unterer Körperbereich/ unterhalb der Taille)
Momdong (mittlerer Körperbereich/Zwischen Hals und Taille)
Olgul (oberer Körperbereich/Kopf und Hals)
Sabum (Lehrer ab 1.DAN)
Ty (Gürtel)
Dojang (Halle, Trainingsraum)
Zahlen: 1 /hana, 2 /tul, 3 /set, 4 /net, 5 /tasot, 6 /yosot, 7 /ilgup,
8 /yodol, 9 /ahop, 10 /yol

Alles was bei der letzten Prüfung abgefragt wurde, kann auch diesmal abgefragt werden!