



Anforderungen für die grüne Spitze (7. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 8. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)



Nachweise

5 Nachweise (Spitzchen)

=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers

Grundschule

Kombinationen aus Poomsae 1

- Rechts zurück Ap-sogi-arae-makki; Schritt vorwärts mit Ap-sogi-momtung-banda-jirugi.
- Rechts zurück Ap-sogi-momtung-an-makki; Schritt vorwärts mit Ap-sogi-momtung-baro-jirugi.
- Rechts zurück Ap-gubi-arae-makki mit Momtung-baro-jirugi.
- Rechts zurück Ap-sogi-olgul-makki; Rechts Ap-chagi, vorne absetzen in Ap-sogi-momtung-banda-jirugi.

Form (Poomsae)

1. Taeguk il jang „Himmel & Licht“

Pratzenübungen (Techniken)

1. Momtung-an-makki in Ap-sogi
2. Momtung-jirugi in Kima-sogi
3. Yop-chagi aus Dwit-gubi
4. Dwit-chagi aus Dwit-gubi

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 2. Siehe Anforderungen an den Gelbgurt

3. Angriff: (RV) Ap-gubi, Momtung-banda-jirugi

Abwehr: (45°LV) Juchum-sogi, Momtung-an-makki (L)

Konter: Momtung-jirugi (R)

Freikampfübungen (mit Weste)

1. Siehe Kup 8
2. Geschlossen // Direkter Cut-Paltung // Vorderer Fuß kickt in der Vorwärtsbewegung // Zumachen

Grundregeln zur Freikampfübungen

bei Freikampfübungen komplette Schutzausrüstung nach DTU/WOT



Poomsae-Applikation (anstatt Freikampfübungen ab 40 Jahre)

min. 2 max. 5 Techniken

Beispiel für eine mögliche Technik:

<https://www.youtube.com/watch?v=POcA6onJM9w>

Selbstverteidigung

Fallschule: Vorwärts, Seitlich, Rückwärts & Rolle Vorwärts

Nach jeder Übung: Kampfstellung & Kihap

Basiswissen

Begriffe

| | |
|---------------|----------------------|
| Kihap | - Kampfschrei |
| Gibon | - Grundschiule |
| Gibon-Dongjak | - Kreuzform |
| Taeguk | - Formenlauf |
| Ilbo-Taeryon | - Einschirittkaupf |
| Hosinsul | - Selbstverteidigung |
| Kyorugi | - Wettkampf |
| Kyok-Pa | - Bruchtest |
| Ilon | - Theorie |
| Poomsae | - Bewegungsform |
| Yop | - Seitlich |

Bedeutung der südkoreanischen Flagge

Auf der südkoreanischen Nationalflagge (Taeguk Ki) verkörpern uralte Symbole die Grundzüge ostasiatischer Philosophie.

Die weiße Grundfarbe bedeutet Frieden. Das rot-blaue Emblem symbolisiert die Einheit der Gegensätze, die Bewegung und die Ausgewogenheit aller Kräfte im Kosmos nach der chinesischen Ying-Yang-Philosophie (koreanisch: Um-Yang).

Die untere blaue Hälfte bedeutet das weibliche Element (Yin, Um) und zugleich Wasser, Nacht, Erde, Passivität und vieles mehr.

Die obere rote Hälfte die entsprechenden Gegensätze: das männliche Prinzip (Yang), sowie Feuer, Tag, Himmel und Aktivität.