



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-momtong-bandae-jirugi.
- Rechts zurück Ap-sogi-momtong-an-makki; Schritt vorwärts mit Ap-sogi-momtong-baro-jirugi.
- Rechts zurück Ap-gubi-arae-makki mit Momtong-baro-jirugi.
- Rechts zurück Ap-sogi-olgul-makki; Rechts Ap-chagi, vorne absetzen in Ap-sogi-momtong-bandae-jirugi.

Form (Poomsae)

1. Taeguk il jang „Himmel & Licht“



zum Video =>

Pratzenübungen (Techniken)

1. An-makki
2. Momtong-jirugi
3. Ap-chagi
4. Yop-chagi
5. Cut-Paltung + Stepp

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 2. Siehe Anforderungen an den Gelbgurt

3. Angriff: (RV) Ap-gubi, Momtong-bandae-jirugi

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

Konter: Momtong-jirugi (R)

Freikampfübungen (mit Weste)

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



zum Video =>

Grundregeln zur Freikampfübungen

bei Freikampfübungen komplette Schutzausrüstung nach DTU/WOT



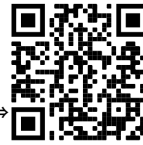
Poomsae-Applikation (anstatt Freikampfübungen ab 40 Jahre)

min. 2 max. 5 Techniken

2 Beispiele für mögliche Techniken:



zum Video ⇒



zum Video ⇒

Selbstverteidigung

Fallschule: Vorwärts, Seitlich, Rückwärts & Rolle Vorwärts

Nach jeder Übung: Kampfstellung & Kihap

Basiswissen

Begriffe

Kihap	- Kampfschrei
Gibon	- Grundschule
Gibon-Dongjak	- Kreuzform
Taeguk	- Formenlauf
Ilbo-Taeryon	- Einschrittkampf
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.

Wettkampftechniken Vorprogramm bei DAN-Prüfungen:

1. Technik: Direkter Cut-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Angreifer kickt
- Vorder Fuß kickt (Pos. 2)
- Schneller Kick in der Vorwärtsbewegung
- Herangleiten
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben (Pos. 3)