

Prüfungsablauf:

- 1. Poomse: Ausführen von drei Taeguk Poomsen. Wie immer beginnt man mit der zuletzt erlernten Poomse: Taeguk pal jang.
- 2. Hanbon Kyorugi: Partnerweise Einschrittkampf ausführen. Jeweils 5x Fausttechniken und 5x Fußtechniken. Es können auch Ellbogen und Knietechniken eingesetzt werden. Je direkter und praxisnäher die Techniken sind, desto besser. Wie immer mit ausdrucksstarkem Kihap.
- 3. Theorie: Zusätzlich zur gesamten Theorie der vorhergehenden Prüfungen kommen die neuen Techniken der Taeguk pal jang hinzu (siehe Theorie unten). Das koreanische oder deutsche Fachwort wird genannt, welches man übersetzt oder einfach die Technik demonstriert.
- 4. Kyokpa: Ausführen einer Bruchtestkombination mit der Hand an zwei Brettern (z.B. Orun sonnaldung chigo orun sonnal bakkat chigi). Hinzu kommt das Ausführen einer Kombo mit dem Fuß an zwei Brettern (z.B. Oen dollyo chago orun dwit chagi, Oen dollyo chago orun momdollyo huryo chagi). Zusätzlich kann ein einzelner Fuß-Bruchtest höheren Schwierigkeitsgrades an einem Brett gezeigt werden (z.B. Momdollyo pandal/dollyo chagi, Twio dwit chagi, Twio Momdollyo huryo chagi). Wie immer sollte man auf die richtige Position, Höhe, Winkel und Maserung des Bretts achten. Wichtig ist: Zuerst Kampfstellung einnehmen, konzentrieren und dann die Bretter mit lautem Kihap so schnell wie möglich hintereinander zerschmettern.

5. Kyorugi: In Form eines Übungskampfes mit Kampfweste und Kopfschutz wird nach WTF Regeln mit leichtem Kontakt gekämpft. Im Vordergrund steht sicheres, kontrolliertes Treffen der erlaubten Trefferflächen der Kampfweste und des Kopfes. Zwar soll hierbei wieder schnell getreten aber unbedingt leicht getroffen werden. Wichtig ist hierbei die Anwendung der erlernten Kombos, sowie Doppeltritte, wie Dubaldangsan pandal chagi und Drehtechniken wie Dwit chagi, Momdollyo pandal chagi und Momdollyo huryo chagi. Insbesondere sollte auf korrektes Ausatmen beim Treten bzw. Einstecken eines Trittes und vor allem auf den Kopf geachtet werden. Hecktische Sprungtechniken, sowie stürmische Angriffe vermeiden, stattdessen kontrollierte Reaktionen und Präzise Angriffe mit hoher Aufmerksamkeit und Respekt gegenüber

Kopftreffern durch Fußtechniken.

Theorie

Zur Theorie aller vorhergehenden Prüfungen kommen diese neuen Begriffe hinzu. Bergriffe in schwarz sind prüfungsrelevant. Graue Begriffe sind sekundär und dienen dem Verständnis.

Stellungen:

Kkoa kreuzen, über kreuz, quer

Ap kkoa sogi Vorwärts Überkreuzstellung

Fußtechniken:

Bal Fuß

Dubaldangsan Zweifacher Fußtritt im Sprung

Dubaldangsan ap chagi Zweifacher Vorwärtstritt im Sprung

Armangriffstechnik:

Jumok Faust

Danggyo herbeiziehen, festhalten

Tok Kinn

Jumok danggyo tok chigi Ziehender Fauststoß ans Kinn

Palgup olgul dollyo chigi Ellbogen Drehschlag nach oben

Armabwehrtechniken:

Goduro bakkatpalmok momtong Unterstützter Mittelblock mit der Unterarmaußenseite

bakkat makki nach außen

Goduro arae makki Unterstützter Tiefblock

Oe Eir

Santul Bergform, bergig, bergförmig

Oesantul Ein Berg

Oesantul makki Ein Bergblock (Kombinierter Zweiarmblock): Eine Hand An

palmok olgul bakkat makki, die andere Hand Arae makki.

Zahlen & Ordnungszahlen:

8 (Acht) Yodul

8. (Achtens) Pal

^{© 14.03.2007} by Michel Pougin