Prüfungsablauf:

1. Poomse: Ausführen von drei Taeguk Poomsen. Wie immer beginnt man mit der zuletzt erlernten Poomse: Taeguk yuk jang.

2. Hanbon Kyorugi: Partnerweise Einschrittkampf ausführen. Jeweils 5x Fausttechniken und 5x Fußtechniken. Es können auch Ellenbogen 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 yuk 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 palgup dollyo an chigo orun dollyo bakkat chigi). Hinzu kommt das Ausführen einer Kombo mit dem Fuß an zwei Brettern (z.B. Oen ap chago orun an naeryo chagi, Oen dollyo chago orun dwit chagi). Zusätzlich kann ein einzelner Fuß-Bruchtest höheren Schwierigkeitsgrades an einem Brett gezeigt werden (z.B. Twio an naeryo chagi, Twio yop chagi, Twio dwit 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 wird mit leichtem Kontakt gekämpft. Im Vordergrund steht sicheres, kontrolliertes Treffen der erlaubten Trefferflächen der Kampfweste. 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 geachtet werden.

Theorie

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

Fußtechniken:

Dollyo	halbkreisförmig, halbmondförmig, drehend
Dollyo chagi	Habkreistritt (mit dem Fußballen)

Armabwehrtechniken:

Hana	Eins
Son	Hand
Sonnal	Außenhandkante
Bituro	verdreht
Han sonnal bituro makki	Verdrehter Block mit einer Handkante
Arae hechyo makki	Beiseiteschubblock nach unten
Batangson	Handballen
Batangson momtong an makki	Mittelblock von außen nach innen mit dem Handballen

Zahlen & Ordnungszahlen:

6 (Sechs)	Yossot
6. (Sechtens)	Yuk

© 14.03.2007 by Michel Pougin