



## Prüfungsablauf:

- 1. Poomse:** Ausführen von drei Taeguk Poomsen. Wie immer beginnt man mit der zuletzt erlernten Poomse: Taeguk oh jang.
- 2. Technik:** In Form eines Übungskampfes werden mit leichtem Kontakt 2er oder 3er Kombos demonstriert. Das Ganze so schnell und sauber wie möglich, beide Beine abwechselnd verwenden, Doppeltritte, wie Dubaldangsan pandal chagi und Drehtechniken wie Dwit chagi, Momdollyo pandal chagi und Momdollyo huryo chagi einbauen. Im Vordergrund steht nun auch die Kontrolle der Techniken. Schnell zu treten aber leicht zu treffen erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, die hier gezeigt werden soll.
- 3. 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.
- 4. Theorie:** Zusätzlich zur gesamten Theorie der vorhergehenden Prüfungen kommen die neuen Techniken der Taeguk oh jang hinzu (siehe Theorie unten). Das koreanische oder deutsche Fachwort wird genannt, welches man übersetzt oder einfach die Technik demonstriert.
- 5. Kyokpa:** Ausführen eines einzelnen Bruchtests an einem Brett. Zuerst eine Fausttechnik, danach eine Fußtechnik. Wie immer sollte man auf die richtige Position, Höhe, Winkel und Maserung des Bretts achten. Wichtig ist: Zuerst Kampfstellung einnehmen, konzentrieren und dann das Brett mit lautem Kihap zerschmettern.

## Theorie

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

### Armangriffstechnik:

Mejumok	Faustaußenseite
Mejumok naeryo chigi	Schlag nach unten mit der Faustaußenseite
Pal	Arm
Palgup	Ellbogen
Pyojok	Ziel
Palgup momtong pyojok chigi	Mittlerer Zielschlag mit dem Ellebogen

### Zahlen & Ordnungszahlen:

5 (Fünf)	Dassot
5. (Fünftens)	Oh