



## Prüfungsablauf:

- 1. Poomse:** Ausführen von drei Taeguk Poomsen. Wie immer beginnt man mit der zuletzt erlernten Poomse: Taeguk sa 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 Ellbogen 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 sa 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:

Pyonsonkut	Fingerspitzen
Sewo	Senkrecht
Opo	Waagrecht
Chirugi	Stich (nicht mit Jirugi = Stoß verwechseln)
Pyonsonkut sewo chirugi	Stich mit senkrechten Fingerspitzen
Jebipum	Schwalbenform
Mok	Hals
Jebipum mok chigi	Schwalbenförmiger Handkantenschlag an den Hals
Bakkatpalmok momtong bakkat makki	Mittelblock von außen nach innen mit der Armaußenseite
Dung	Gegenseite / Rückseite
Jumok	Faust
Ap / Ape	Vorwärts..., vorne, nach vorne
Dungjumok olgul ape chigi	Fausrückenschlag nach vorne Richtung Kopf

### Armabwehrtechniken:

Sonnal momtong yop makki	Mittlerer Handkantenblock zur Seite (kurz: Sonnal makki)
--------------------------	----------------------------------------------------------

### Zahlen & Ordnungszahlen:

4 (Vier)	Net
4. (Viertens)	Sa