Prüfungsablauf:

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

2. Technik: In Form eines Übungskampfes werden ohne 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.

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 sam 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. Bergriffe in schwarz sind prüfungsrelevant. Graue Begriffe sind sekundär und dienen dem Verständnis.

Armangriffstechnik:

Du	Zwei, doppelt, beide
Dubon	zweimal, doppelt, hintereinander
Dubon chirugi	zweifacher Faustschlag

Armabwehrtechniken:

Son	Hand
Sonnal	Handkante (Kleinfingerseite)
Han sonnal	Eine Handkante
Han sonnal momtong yop makki	Mittlerer Block mit einer Handkante zur Seite (Kurz: Han sonnal makki).

Ausrüstung:

Dobok	Trainingsanzug
Ty	Gürtel
Hogu	Schutzweste / Schutz
Dojang	Trainingshalle

Zahlen & Ordnungszahlen:

3 (Drei)	Set
3. (Drittens)	Sam

© 3.10.2006 by Michel Pougin