



## Prüfungsablauf:

- 1. Poomse:** Ausführen der ersten beiden Taeguk Poomsen. Wie immer beginnt man mit der zuletzt erlernten Poomse: Taeguk ie jang. Ab dieser Prüfung muss für gewöhnlich die Gibon il jang nicht mehr gezeigt werden, sollte aber dennoch regelmäßig trainiert werden.
- 2. Technik:** Hierbei werden wieder 2er oder 3er Kombos partnerweise demonstriert. Das Ganze so schnell und sauber wie möglich, beide Beine abwechselnd verwenden, Doppeltritte, wie Dubaldangsan pandal chagi und Drehtechniken wie Dwit chagi und Momdollyo pandal chagi einbauen.
- 3. Hanbon Kyorugi:** Partnerweise den Einschrittkampf ausführen. Zu den vorher festgelegten und einstudierten 5 verschiedenen Handtechniken kommen nun 5 verschiedene Fußtechniken hinzu. Jeweils einmal rechts und links, danach wieder Partnerwechsel. Auch bei den Fußtechniken wird zuerst mit einem Armblock abgewehrt. Man kann allerdings auch mit dem Fuß einen Angriff abwehren, dies sollte jedoch nicht im Vordergrund stehen. Eine effiziente Block-Fußkonter-Technik ist der An makki (Block von außen nach innen), gefolgt von einem Ap chagi mit dem Entgegengesetzten Bein. Ist der Abstand sehr gering, so dass man das Bein nicht ausstrecken kann, verwendet man das Knie (Murup chigi = Knieschlag). Eine Abwehr mit dem Fuß lässt sich durch einen An chagi realisieren, wobei der Arm des Gegners mit der Fußinnenkante nach außen getreten wird. Beim Hanbon Kyorugi gibt es sehr viele Kombinationsmöglichkeiten, man sollte sich generell immer das aussuchen, was einem selbst gefällt und gut liegt, denn nur das ist effektiv und macht Spaß zu üben. Und wenn etwas Spaß macht, macht man es oft, wodurch man automatisch gut wird. Wie immer gilt: Deutlicher Kihap und direkte, schnelle Techniken.

- 4. Theorie:** Zusätzlich zur gesamten Theorie der vorhergehenden Prüfungen kommen die neuen Techniken der Taeguk ie 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.

### Tae Kwon Do:

WTF	World Tae Kwon Do Federation
ITF	International Tae Kwon Do Federation
Dan	Meistergrad
Kup	Schülergrad
Sabomnim	Meister

### Fußtechniken:

Du	Zwei, beide
Bal	Fuß
Dubaldangsan	Zweifacher Fußtritt im Sprung
Dubaldangsan ap chagi	Zweifacher Vorwärtstritt im Sprung
Dubaldangsan pandal chagi	Zweifacher Halbkreistritt im Sprung

### Richtungsangaben:

Ap	Vorwärts, vorn
Dwi	Rückwärts, hinten
Orun	Rechts
Oen	Links
Ollyo	Aufwärts, nach oben
Naeryo	Abwärts, nach unten
An	Von außen nach innen, einwärts, innen...
Bakkat	Von innen nach außen, auswärts, außen...

### Armaabwehrtechniken:

Olgul makki	Block nach oben
-------------	-----------------

### Zahlen & Ordnungszahlen:

2 (Zwei)	Dul
2. (Zweitens)	Ie