



Prüfungsablauf:

- 1. Poomse:** Ausführen der ersten Grundform: Gibon il jang. Dies ist die Grund-Poomse von Meister Chung. Offiziell beginnen Poomse mit der Taeguk il jang (erste Taeguk Poomse), die bei uns erst zur zweiten Prüfung erlernt wird. Man könnte daher die Gibon il jang auch als „nullte“ Poomse ansehen. In der Literatur findet man keine Gibon-Poomse, da diese von Großmeister zu Großmeister variieren. Es werden nur Taeguk Poomse beschrieben, die weltweit einheitlich ausgeführt werden. Gibon = Grund, Il = erste, Jang = Abschnitt.
- 2. Technik:** Partnerweise Techniken demonstrieren. Ohne Schlagpolster, einfach am Partner. Nicht treffen, kurz vorher abstoppen. Beim Kommando Sijak einen Kihap schreien, dann fängt einer an (vorher absprechen) und übt 2er oder 3er Kombos aus, wie beim Training mit den Pratzen. Der Partner weicht leicht nach hinten aus. Danach wechselt man so schnell wie möglich ab. Man wiederholt das Ganze immer wieder hin und her, bis zum Kommando Guman. Je sauberer und schneller die Techniken, desto besser. Wichtig ist der Abstand zueinander. Nicht zu weit nach hinten ausweichen, wenn der Partner die Kombos ausführt. Der Abstand sollte so sein, wie es auch im Kampf wäre, denn man möchte ja treffen. Lufttritte in Folge eines zu großen Abstandes sind zu vermeiden, denn diese bringen nichts und sind reine Energieverschwendung. Wichtig ist bei den Kombos beide Beine abwechselnd zu verwenden. Eine 3er Kombo wäre z.B. links-rechts-links. Man sollte es vermeiden nur mit einem Bein zu treten - immer ausgewogen abwechseln. Drehungen haben einen höheren Schwierigkeitsgrad und erhöhen die Bewertung.
- 3. Theorie:** Ein paar Fachwörter werden abgefragt (siehe Theorie unten). Meistens handelt es sich um Fußtechniken. Das koreanische oder deutsche Fachwort wird genannt, welches man übersetzt oder einfach die Technik demonstriert.

In der folgenden Tabelle ist der Bewegungsablauf der ersten Grund-Poomse Gibon il jang aufgeführt (Tab. 1). Die Bedeutung der Fachausdrücke ist weiter unten aufgeführt:

#	#	Technik	Stellung
1.	1x	Gibon junbi	Junbi sogi
2.	1x	Arae makki (rechter Fuß zurück)	Ap gubi
3.	3x	Arae makki (vorwärts)	Ap gubi
4.	3x	Momtong jirugi (rückwärts)	Ap gubi
5.	3x	Momtong an makki (vorwärts)	Ap gubi
6.	3x	Sonnal chigi (rückwärts)	Ap gubi
7.	1x	Arae hechyo makki, Kihap	Ap gubi
8.	3x	Ap chaoligi (vorwärts, mit hinterem Fuß)	Ap gubi
9.	1x	Umdrehen (linker Fuß vorne), Arae hechyo makki, Kihap	Ap gubi
10.	3x	Ap chagi (vorwärts, mit hinterem Fuß)	Ap gubi
11.	1x	Seitlich nach links drehen, Arae hechyo makki, Kihap	Juchum sogi
12.	3x	Yop chagi (seitwärts vor, mit vorderem Fuß)	Juchum sogi
13.	1x	Blick nach rechts, Arae hechyo makki, Kihap	Juchum sogi
14.	3x	Yop chagi (seitwärts vor, mit vorderem Fuß)	Juchum sogi
15.	3x	Anpalmok momtong bakkat makki (vorwärts)	Dwit gubi
16.	3x	Yop jirugi (seitwärts zurück), beim letzten ein Kihap	Juchum sogi
17.	1x	Gibon junbi (rechter Fuß vor)	Junbi sogi

Tab. 1: Nummerierter Bewegungsablauf der Gibon il jang mit Techniken und Stellungen.

Theorie:

Folgende Grundbegriffe werden abgefragt.

Tae Kwon Do

Tae Kwon Do	Kunst des Fuß- und Faustkampfes
Tae	Fuß (Fußtechniken)
Kwon	Faust (Fausttechniken)
Do	Weg (die Lehre, die Methode / Lebensweg / Philosophie / Tugend)

Techniken

Chagi	Tritt
Momdollyo	Körper drehen / körpergedrehter...
Twio	Sprung / gesprungener...
Kihap	Kampfschrei zur Mobilisation konzentrierter Kraft (kurz und kräftig „Haya“)
Ap chagi	Vorwärtstritt
Twio ap chagi	Gesprungener Vorwärtstritt
Pandal chagi	Halbkreistritt
Momdollyo pandal chagi	Körpergedrehter Halbkreistritt
Yop chagi	Seitwärtstritt
Twio yop chagi	Gesprungener Seitwärtstritt
Miro chagi	Schubtritt / Stoßtritt
Dwit chagi	Rückwärtstritt
Twio dwit chagi	Gesprungener Rückwärtstritt
An naeryo chagi	Abwärtstritt nach innen
Huryo chagi	Peitschentritt
Momdollyo huryo chagi	Körpergedrehter Peitschentritt (kurz: Momdollyo, früher auch Dwi dollyo chagi genannt.)

Disziplinen

Poomse	Bewegungsformen
--------	-----------------

Techniken der Gibon il jang:

Die unten stehenden Namen der Gibon il jang Techniken werden nicht bei der ersten Gurtprüfung abgefragt. In den darauf folgenden Poomsen tauchen nach und nach diese Grundtechniken wieder auf und müssen dann gelernt werden, wenn diese in der neuen Poomse enthalten ist. Begriffe in schwarz sind prüfungsrelevant. Graue Begriffe sind sekundär und dienen dem Verständnis.

Stellungen:

Sogi / Gubi	Stellung
Junbi sogi	Vorbereitung Stellung, Parallel Stellung
Ap gubi	große Vorwärtsstellung
Juchum sogi	Sitzstellung
Dwit gubi	Rückwärtsstellung

Fußtechniken:

Chagi	Tritt
Ap chagi	Vorwärtstritt
Ap chaolligi	Schwungtritt
Yop chagi	Seitwärtstritt

Richtungsangaben:

Olgul	Oben / Richtung Gesicht (vom Schlüsselbein Aufwärts)
Momtong	Mitte / Richtung Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
Arae	Unten / Richtung Unterleib (vom Nabel abwärts)
An	Von außen nach innen, einwärts, innen...
Bakkat	Von innen nach außen, auswärts, außen...

Armabwehrtechniken:

Makki	Block
Arae makki	Block nach unten
Pal	Arm
Palmok	Unterarm
Anpalmok	Unterarminnenseite (Speiche)
Bakkatpalmok	Unterarmaußenseite (Elle)
Bakkatpalmok momtong an makki	Mittelblock von außen nach innen mit der Armaußenseite (kurz: Momtong an makki)
Anpalmok momtong bakkat makki	Mittelblock von innen nach außen mit der Arminnenfläche
Arae hechyo makki	Beiseiteschubblock nach unten

Armangriffstechnik:

Chigi	Schlag
Jirugi	Stoß
Momtong jirugi	Mittlerer gerader Fauststoß
Yop jirugi	Seitlicher Fauststoß
Mok	Hals
Sonnal mok chigi	Handkantenschlag von außen nach innen zum Hals