



Allgemeine Informationen zum Prüfungsablauf:

Je nach Anzahl der Teilnehmer demonstrieren zwei oder drei Prüflinge gleichzeitig die Poomse (Bewegungsformen). Dazu stehen die Prüflinge alle nebeneinander und den beiden Prüfern gegenüber. Wichtig dabei ist die Körperhaltung. Man steht schulterbreit, die Füße Parallel, Brust raus, die Hände hinter den Rücken, Blick geradeaus und richtet sich nach den Kommandos der Prüfer. Es kommt auch vor, dass die Prüflinge unterschiedliche Poomse zeigen müssen. Dann darf man sich nicht irritieren lassen, wenn der Nachbar eine andere Bewegung ausführt, als man selbst.

Nachdem alle prüfungsrelevanten Poomsen durchlaufen wurden, folgt die Demonstration der Technik. Anfänger zeigen dann partnerweise ohne Kontakt immer abwechselnd 2er oder 3er Kombos, wie beim Techniktraining mit den Pratzen. Fortgeschrittenere Prüflinge zeigen die Technik in Form von Kyorugi (Kampf) aber ohne Kontakt. Weiter Fortgeschrittene dann eventuell mit Kampfweste und Kontakt. Bei der Meisterprüfung (Schwarzgurtprüfung = 1. Dan) muss man mit Kontakt gegen zwei Gegner kämpfen.

Ab der zweiten Prüfung kommt Hanbon Kyorugi (Einschrittkampf) hinzu. Hierbei demonstriert man die Abwehr eines Angriffs mit einem Block, gefolgt von einem Konter. Daher Einschrittkampf, da in einem Schritt die Selbstverteidigung abgeschlossen sein muss. Möglichst schnell Block und Konter hintereinander. Prinzipiell sind dies Selbstverteidigungstechniken mit Fuß, Faust, Knie und Ellebogen aber ohne Hebel und Würfe.

Danach folgt der Theoretische Teil, bei dem Fachwörter abgefragt werden. Das koreanische oder deutsche Fachwort wird genannt, welches man übersetzt oder einfach die Technik demonstriert. In der ersten Prüfung sind dies fast ausschließlich ausgewählte Fußtechniken. Fortgeschrittene müssen zusätzlich zu den Fußtechniken auch die Namen der Stellungen, Richtungsangaben, Armabwehrtechniken, Armangriffstechniken, einige Kommandos und die Namen der Tae Kwon Do-Disziplinen können. Ab der Meisterprüfung muss man zusätzlich die ersten 10 Zahlen, die ersten 10 Ordnungszahlen, alle Kommandos, die Übersetzung der Begrüßungszeremonie und weitere Details beherrschen. Nur bei Meisterprüfungen werden unterrichtende Fähigkeiten abgefragt. Primär steht dabei die korrekte Erklärung und Demonstration der Techniken im Vordergrund. Dazu zählt auch die Demonstration einer kurzen Unterrichtseinheit mit einer Schülergruppe.

Die Prüfung schließt für fortgeschrittenere Teilnehmer mit Kyokpa (Bruchtest) ab. Hierbei sollen einzelne Techniken mit Vollkraft und Kihap (Kampfschrei) auf ein Brett ausgeführt werden, um dieses zu zerschmettern. Jeder macht einen Bruchtest mit einer Fußtechnik und Handtechnik. Weiter Fortgeschrittene machen einen kombinierten Bruchtest: Zwei oder drei Bretter schnell hintereinander. Bei hohen Meisterprüfungen kommt Bruchtest mit Ytong-Steinen hinzu und Bruchtestkombinationen an Brettern mit gesprungenen und körpergedrehten Fußtechniken höheren Schwierigkeitsgrades.

Poomse:

Die einzelnen Techniken werden in gleichen Abständen schnell, kraftvoll und abgehackt ausgeführt. Wichtig ist hierbei das gleichmäßige Tempo der aufeinander folgenden Techniken. Vermeiden sollte man ein flüssiges Ausführen und schnelles nahtloses Aneinanderreihen der Techniken. Eine "gute Poomse" zeichnet sich nicht dadurch aus, dass man diese so schnell wie möglich ausführt, sondern so sauber und deutlich wie möglich. Wie schon erwähnt, werden die Techniken abgehackt ausgeführt, d.h. man übt die einzelnen Techniken schnell, kraftvoll, sauber und deutlich aus und pausiert ganz kurz, bevor man die nächste Technik ausführt.

Beim Ausführen einer Technik wird die gesamte Muskulatur im Endpunkt der Technik kurz und stark angespannt und dabei aus dem Mund hörbar und kräftig ausgeatmet. In der darauf folgenden Pause zwischen den Techniken wird die Muskulatur entspannt und eingeatmet. Man sollte auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus achten.

Besonders wichtig ist der Kampfschrei, der Kihap. Dabei kurz und kräftig so laut wie möglich "Haya" schreien und die gesamte Muskulatur wie Bauch, Arme und Beine dabei anspannen. Der Kihap dient zur Mobilisation konzentrierter Kraft, die auf einen einzigen Punkt fokussiert wird. Dadurch wird die Technik schneller und härter.

Jede Poomse ist symmetrisch aufgebaut, d.h. bei gleichen Schrittabständen sollte man am Ende der Poomse wieder dort stehen, wo man angefangen hat. Besonders beim Ausführen der Yop chagis (Punkt 11 und 13 in der Tabelle bei den Unterlagen zur Gurtprüfung 1.Gelb/9.Kup) sollte darauf geachtet werden auf einer Linie zu bleiben und nicht seitlich abzudriften.

Wichtig ist auch die Kopfhaltung und die Blickrichtung. Man schaut nicht auf den Boden, sondern immer geradeaus in die Richtung in der Technik ausgeführt wird. Übt man eine Technik in eine andere Richtung aus, so führt man diese Technik gleichzeitig mit der Kopfbewegung aus. Beim Karate beispielsweise ist dies anders, dort soll man zuerst den Kopf in die neue Richtung drehen und dann erst die Technik ausführen.

Beim Tae Kwon Do wird die so genannte Wellentechnik praktiziert. D.h. beim Schrittwechsel bewegt sich der Kopf auf und ab, wie man es auf natürliche Art und Weise beim Gehen macht. In einigen anderen Kampfsportarten z.B. beim Karate ist dies anders, dort soll bei einem Schrittwechsel der Kopf auf einer Linie bleiben und sich nicht auf und ab bewegen.

Die Stellungen werden beim Tae Kwon Do nicht so übertrieben tief, wie beim Kung Fu ausgeführt. Am Beispiel der (großen) Vorwärtsstellung Ap gubi ist folgendes ideal: Eine mitteltiefe Stellung (hinteres Bein ausgestreckt, vorderes Bein angewinkelt), schulterbreiter Abstand der Füße, eine aufrechte Körperhaltung mit Blick in die Gangrichtung und parallele Haltung der Schultern.

Bevor die Poomse beginnt gibt der Meister einige Kommandos:

Charyot	Achtung / Achtungstellung Linker Fuß zum rechten ziehen, dabei Arme zum Körper ziehen und mit den Händen auf den Oberschänkel klatschen.
Kyongne	Grüßen / Verbeugen (Respektbezeugung) Blick auf den Boden und am niedrigsten Verbeugungspunkt kurz verweilen.
Ansage der Poomse	Der Meister sagt den Namen der Poomse (z.B. Taeguk il jang) und ob diese mit Zählen/Kommando (Kuryonge matschuo) oder ohne Zählen/Kommando (Kuryong opschi) erfolgt.
Junbi	Vorbereitung / Kampfstellung Linker Fuß nach außen bewegen und schulterbreit stehen. Beide Fäuste vor den Körper von oben nach unten bewegen. Dabei ausatmen und mit Vollkraft den gesamten Körper anspannen. Die Endposition der Fäuste zum Schluss ruckartig einnehmen.
Sijak	Beginnen / Kampfbeginn Mit der Poomse beginnen. Wenn die letzte Technik ausgeführt wurde in dieser Technik verweilen, bis der Meister das Kommando Guman gibt.
Guman	Aufhören / Ende der Übung / Ende des Kampfes In die Ausgangsstellung zurückgehen (wie bei Junbi).
Charyot	Achtung / Achtungstellung Linker Fuß zum rechten ziehen, dabei Arme zum Körper ziehen und mit den Händen auf den Oberschenkel klatschen.
Kyongne	Grüßen / Verbeugen (Respektbezeugung) Blick auf den Boden und am niedrigsten Verbeugungspunkt kurz verweilen.
Swio	Atmen / Atemübung, Ruhen, Pause machen, Freies ungezwungenes Stehen Atemübungen ausführen.