

Prüfungsprogramm 3.Keup (Braun-Rot)

Grundlegendes Wissen: Die Philosophie von Sam Jae umfasst die Prinzipien der drei Elemente und Eum/Yang (negative Kraft/positive Kraft). Die drei Elemente (Sam Jae) bestehen aus In (Mensch), Ji (Erde) und Chon (Himmel). Taekwondo basiert auf der Idee, dass jede Entität ein Gegenstück hat (Eum und Yang), was sich in vielen Mustern innerhalb des WTF Taekwondo manifestiert.

Kibon Donjak 기본 동작 (Grundtechniken):

Standtechniken (Seogi):

- Moa-seogi (모아서기) - Geschlossene Stellung
- Narani-seogi (나란히서기) - Parallele Stellung
- Ap-seogi (앞서기) - Gehende Stellung
- Ap-kubi (앞굽이) - Vorwärts gerichtete Stellung
- Juchum-seogi (주춤서기) - Reitstellung
- Dwit-kubi (뒤굽이) - Rückwärts gerichtete Stellung
- Dwit-koa-seogi (뒤 꼬아서기) - Rückwärts gekreuzte Stellung
- Ap-koa-seogi (앞 꼬아서기) - Vorwärts gekreuzte Stellung

Bereit-Haltungen (Junbi-jase):

- Gibon-junbi (기본준비) - Grundstellung
- Gyeorugi-junbi (겨루기준비) - Kampfstellung

Son Kisul 손 기술 (Handtechniken):

Blocks (Makki):

- Arae-makki (아래막기) - Unterleibszonen-Block
- Momtong-makki (몸통막기) - Oberkörper-Block
- Olgul-makki (얼굴막기) - Gesichts-Block
- Hansonnal-momtong-makki (한손날 몸통막기) - Handkanten-Oberkörper-Block
- Sonnal-momtong-makki (손날 몸통막기) - Messerhand-Oberkörper-Block

Schläge (Jireugi/Chigi):

- Momtong-jireugi (몸통지르기) - Faustschlag zum Oberkörper
- Olgul-jireugi (얼굴지르기) - Faustschlag zum Kopf
- Dubon-jireugi (두번지르기) - Doppelschlag
- Hansonnal-mok-chigi (한손날 목치기) - Handkanten-Nackenschlag
- Jebipoom-mok-chigi (제비품 목치기) - Schwalben-Nackenschlag

- Deungjumeok-ap-chigi (등주먹 앞치기) - Faustrücken-Vorwärtsschlag
- Deungjumeok-yop-chigi (등주먹 옆치기) - Faustrücken-Seitwärtsschlag
- Mejumeok-naeryo-chigi (메주먹 내려치기) - Hammerfaust-Abwärtsschlag
- Mejumeok-bakkat-chigi (메주먹 바깥치기) - Hammerfaust-Außenschlag

Bal Kisul 발 기술 (Fußtechniken):

- Ap-chagi (앞차기) - Vorwärtsskick
- Dollyo-chagi (돌려차기) - Rundkick
- Yeop-chagi (옆차기) - Seitkick
- Dwit-chagi (뒤차기) - Rückwärtsskick
- Momdollyo-nakka-chagi (몸돌려 뉘아차기) - Gedrehter Hakenkick

Poomsae 품새 (Form):

- **Taegeuk 5 (Oh) Jang** (태극 5장)
- **Taegeuk 6 (Yuk) Jang** (태극 6장)

Taegeuk 6 Jang symbolisiert "Kam", eines der 8 Wahrsage-Zeichen, das das Wasser repräsentiert und unaufhörlichen Fluss und Sanftheit bedeutet. Neue Bewegungen sind Hansonnal Olgul Bitureo Makki, Dollyo-chagi, Olgul Bakkat-makki, Arae Hecho Makki und Batangson Momtong-makki. Man sollte darauf achten, dass der tretende Fuß nach dem Dollyo-chagi korrekt auf dem Boden landet und dass die Hand beim Ausführen eines Batangson Momtong-makki um eine Handlänge tiefer gesenkt wird als beim Palmok-makki.

Kyorugi 겨루기 (Zweikampf):

1 Minute Zweikampf ohne Kontakt.

Kyokpa 교파 (Bruchtest):

Hansonnal-mok-chigi (한손날 목치기).

Irön 이론 (Theorie):

Die fünf Grundsätze des Taekwondo-Geistes sind:

1. **Höflichkeit (Ye Lu):** Den Geist gegenseitiger Zugeständnisse fördern. Höflich zueinander sein. Den Sinn für Gerechtigkeit fördern.
2. **Integrität (Jom Chi):** Im Taekwondo bedeutet Integrität, richtig von falsch unterscheiden zu können und das Gewissen zu haben, Schuldgefühle zu empfinden, wenn etwas falsch ist.
3. **Beharrlichkeit (In Nae):** Es gibt ein altes orientalisches Sprichwort: "Geduld führt zu Tugend oder Verdienst." Ein ernsthafter Student muss lernen, nicht ungeduldig zu sein.

4. **Selbstkontrolle (Guk Gi):** Dieser Grundsatz ist innerhalb und außerhalb des Do Jang äußerst wichtig, unabhängig davon, ob man sich im Freikampf oder in persönlichen Angelegenheiten verhält.
5. **Unbezwingbarer Wille (Baekjul Bulgool):** Ein ernsthafter Student wird jederzeit bescheiden und ehrlich sein. Wenn er mit Ungerechtigkeit konfrontiert wird, wird er ohne Furcht oder Zögern handeln.

Hangeul 한글 (Vokabular):

- | | |
|--|---------------------|
| - Charyeot (차렷) - Achtung | - 4 - (넷) net |
| - Kyeong-rye (경례) - Verbeugen, Begrüßen | - 5 - (다섯) daseot |
| - Junbi (준비) - Vorbereiten | - 6 - (여섯) yeoseot |
| - Sijak (시작) - Start | - 7 - (일곱) ilgop |
| - Baro (바로) - Zurück zur Anfangsposition | - 8 - (여덟) yeodeol |
| - Geuman (그만) - Ende | - 9 - (아홉) ahop |
| - Dwirodora (뒤로돌아) - Umdrehen | - 10 - (열) yeol |
| - Taegukgi (태극기) - Koreanische Flagge | - 20 - (스물) seumul |
| - Dobok (도복) - Taekwondo-Anzug | - 30 - (서른) seoreun |
| - Ti (띠) - Gürtel | - 40 - (마흔) maheun |
| - Dojang (도장) - Trainingshalle | - 50 - (쉰) swin |
| - Kihap (기합) - Kampfschrei | - 60 - (예순) yesun |
| - Poomsae (품새) - Form | - 70 - (일흔) ilheun |
| - Kyosanim (교사님) - Instruktor(in) | - 80 - (여든) yeodeun |
| - Sabomnim (사범님) - Meister(in) | |
| - Kukkiwon (국기원) - Hauptquartier des Weltverbandes | |

Zählen auf Koreanisch (1-80):

- 1 - (하나) hana
- 2 - (둘) dul
- 3 - (셋) set