

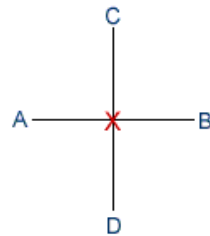
9. Kup

Meine erste Kup - Prüfung
Weißer Gürtel mit gelbem Streifen

Übungsformen

Saju Makgi (Block in vier Richtungen) 8 Bewegungen
Saju Jirugi (Fauststoß in vier Richtungen) 7 Bewegungen

Formen- Diagramm



Gibon Yonsup Grundschule

Fussstellungen
Narani Sogi Parallelstand 1 Schulterbreite
Annun Sogi Parallelschritt 2 Schulterbreite
Gunnun Sogi Gehschritt Länge: 1 ½ Schulterbreite
Breite: 1 Schulterbreite
Niunja Sogi L - Schritt 1 ½ Schulterbreite

Ilon Theorie

TAEKWON-DO - Bedeutung
Ein Lebensstil...Die Kunst des Hand -und Fußkampfes

Wörtlich bedeutet

TAE = Springen, Stoßen, Schlagen mit dem Fuß
KWON = Schlagen, Stoßen mit der Hand
DO = der (geistige) Weg, die Kunst

Gürtelfarbe Weiß

Der Anfänger trägt den weißen Gürtel als Zeichen seiner Unwissenheit und Reinheit.

Terminologie

Charyot	Achtung	Nopunde	Oben
Kyong-Ye	Verbeugung	Najunde	Unten
Junbi	Fertig	Kaunde	Mitte
Si-Jak	Beginnen	Sonkal	Handkante
Makgi	Block	Jirigi	Fauststoß
Ap	Vorn	Jon-Sin	Frontal
Yop	Seite	Ban-Sin	Halbschräg
Orun	Rechts	Wen	Links

Wen Gunnun Sogi Gehschritt links
Orun Gunnun Sogi Gehschritt rechts

Gunnun So Sonkal Najunde Makgi (Siehe 1.Bewegung von Saju Makgi)
Gunnun So An Palmok Kaunde Makgi (Siehe 2.Bewegung von Saju Makgi)

Saju- Jirugi	Wen Gunnun Sogi Orun Gunnun Sogi	Gehschritt links Gehschritt rechts
	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Gunnun So An Palmok Kaunde Makgi Gunnun So Kaunde Baro Ap Jirugi Niunja So An Palmok Kaunde Makgi	(1.Bewegung von Saju Makgi) (2.Bewegung von Saju Makgi) (1.Bewegung von Saju Jirugi) (2.Bewegung von Saju Jirugi)
Saju- Makgi Bemerkungen	Beim " Gunnun So Kaunde Baro Ap Jirugi " *Die Faust und die Zehen des Vorderfußes bilden eine vertikale Linie. *Die Faust ist horizontal zur Schulter und in der Mitte des Körpers. Beim " Gunnun So Sonkal Najunde Baro Yop Makgi " *Die Handkante erreicht den Unterleib des Verteidigers. *Der Oberkörper ist Halbschräg. Beim " Gunnun So An Palm. Kaunde Baro Yop Makgi " *Die Faustspitze ist in der Höhe der Schulter. *Der Oberkörper ist Halbschräg. *Der Vorderarm ist Frontal zum Gegner.	(1.Bewegung) (2.Bewegung) (2.Bewegung)
Steppen	*Der Oberkörper ist stets in halbschräger Position beim Vor- und Rückwärtsgehen. *Der Oberkörper ist schräg dem Gegner gegenüber, wenn man sich seitlich bewegt. *Das Knie des Standbeines ist während der Schrittbewegung entspannt und angewinkelt. *Beim Steppen wird der Fuß nur 1cm vom Boden angehoben. - Im Taekwon-Do wird die Wellenbewegung = Yulson angewandt. - Die kurze und schnelle Hüftdrehung steigert die Dynamik.	

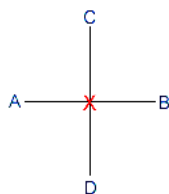
8. Kup
gelber Gürtel

Meine nächste Kup - Prüfung
Überprüfung bis zum 9.Kup

Chon- Ji Tul
Bedeutung

....bedeutet wörtlich "Himmel- Erde". Es wird im Orient als Symbol für die Erschaffung der Welt bzw. den Beginn der Geschichte der Menschen verstanden; aus diesem Grunde ist es die erste Übungsfigur die der Anfänger ausführt.

Tul-Diagramm



19 Bewegungen

Sambo Matsogi
3-Step Sparring mit Partner

(5 Techniken)

Matsogi
Sparring

Ap Cha Busigi
Dollyo Chagi

Fronttritt
Halbkreistritt

Gibon Yonsup
Grundschule

Tul - Bedeutung (s. oben)
Erklärung der Fußstellungen (s. 9.Kup Unterlagen)

Ilon
Theorie

Narani Sogi = Parallelstand
Annun Sogi = Tiefer Parallelstand
Gunnun Sogi = Gehschritt
Niunja Sogi = L - Schritt

Schritt
Sogi

Terminologie

Hanna	Eins	Yosot	Sechs
Dool	Zwei	Ilgop	Sieben
Set	Drei	Yodul	Acht
Net	Vier	Ahop	Neun
Dasot	Fünf	Yol	Zehn

Chon-Ji
Bemerkungen

Beim "**Niunja So An Palmok Kaunde Bakuro Makgi**" (9.Bewegung)

*Die Faust ist in der Schulterhöhe des Verteidigers.
*Die Faust bildet mit dem Körper ein Dreieck.
*Der Oberkörper ist Halbschräg.

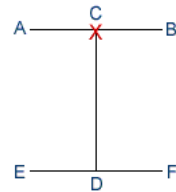
7. Kup
gelber Gürtel
mit grünem
Streifen

Meine nächste Kup - Prüfung
Überprüfung bis zum 8.Kup

Dan- Gun Tul
Bedeutung

.....wurde nach dem heiligen Dan- Gun benannt. Der legende zufolge gründete er im Jahre 2333 v. Chr. Korea.

Tul-
Diagramm



21 Bewegungen

Dan- Gun
Terminologie

Niunja So Sonkal Daebi Makgi	(1.Bewegung)
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Jirugi	(2.Bewegung)
Niunja So Sang Palmok Makgi	(9.Bewegung)
Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi	(18.Bewegung)
Taerigi	Schlag
Anuro Taerigi	Schlag nach innen
Bakuro Taerigi	Schlag nach außen
Palkup Taerigi	Ellenbogen Schlag

Matsogi
Sparring

Sambo Matsogi 3-Step- Sparring (10 Techniken)

Gibon-Yonsup
Grundschule
Ilon Theorie

Yopcha- Jirugi Seitlicher Fußtritt

Trainingseid , TKD - Grundsätze

Trainingseid

Ich verpflichte mich: die Grundsätze des Taekwon-Do einzuhalten
Ich verpflichte mich: meinen Trainer und die Höhergraduierten zu achten
Ich verpflichte mich: Taekwon-Do nie zu missbrauchen

Taekwon-Do
Grundsätze

Höflichkeit, Integrität, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Mut

Dan- Gun
Bemerkungen

Beim "**Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi**" (1.Bewegung)
*Die Fingerspitzen erreichen die Schulterhöhe des Verteidigers.
*Die Vordere Handkante ist Halbschräg zum Gegner gedreht.

Beim "**Gunnun So Nopunde Jirugi**" (2.Bewegung)
*Die Faustspitze erreicht die Augenhöhe des Angreifers.
*und ist in der Mitte des Körpers.

Die 13. und 14. Bewegung wird fortlaufend ausgeführt.

Beim "**Gunnun So Palmok Chukyo Makgi**" (14.Bewegung)
*Das Handgelenk ist in der Mitte des Kopfes.
*Der Oberkörper ist frontal zum Gegner.

Beim "**Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Yop Taerigi**" (18.Bewegung)
*Die Handkante ist in der Schulterhöhe des Verteidigers.
*Der Oberkörper bekommt eine Halbschräge Haltung zum Gegner.

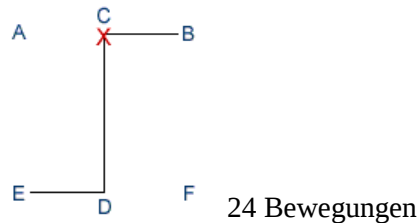
6. Kup
grüner Gürtel

Meine nächste Kup - Prüfung
Überprüfung bis zum 7.Kup

Do- San Tul
Bedeutung

...ist das Pseudonym des Patrioten Ahn Ch ´Ang Ho (1876-1938), der sein Leben der Bildungsförderung in Korea und seiner Unabhängigkeitsbewegung widmete.

Tul- Diagramm



Do- San
Terminologie

Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi	(1.Bewegung)
Gunnun So Sun Sonkut Baro Tulgi (Fingerstich)	(6.Bewegung)
Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi	(8.Bewegung)
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo makgi	(13.Bewegung)
Kaunde Apcha Busigi	(14.Bewegung)
Annun So Sonkal Kaunde Yop Taerigi	(23.Bewegung)

Matsogi
Sparring

Sambo Matsogi 3- Step- Sparring (12 - 15 Techniken)

Gibon Yonsup
Grundschule

Dwyet- Chagi = Rückwärtiger Fußtritt

Ilon
Theorie

TKD - Geschichte , Bedeutung der Gürtelfarben

Taekwon-Do
Geschichte
(TKD- Yoksa)

Vor etwa 1300 Jahren (während des 6. nachchristlichen Jahrhunderts) war die Halbinsel Korea in drei Königreiche aufgeteilt: Silla, Koguryo und Baek-Je. Silla, das kleinste der Königreiche, litt unter ständigen Überfällen und Belästigungen von seiner beiden mächtigeren Nachbarn im Norden und im Westen. Während der Herrschaft von Chin Heung, dem 24. König von Silla, bildeten die jungen Adligen und Angehörigen der Kriegerklasse eine Elitegruppe für Offiziere, die sie Hwa Rang Do nannten. Dieses Kriegerkorps übte sich nicht nur in den üblichen Waffengattungen wie Speer, Bogen, Schwert und Haken, sondern auch in geistiger und körperlicher Disziplin und verschiedenen Arten des Hand- und Fußkampfes. Zur Stählung des Körpers erstiegen sie schroffe Berge, schwammen während der kältesten Jahreszeit in reißenden Flüssen und setzten sich erbarmungslos jedweden Anstrengungen aus, um sich für die Verteidigung des Vaterlandes vorzubereiten. Als Leitfaden und Motto ihres Ritterordens übernahmen sie einen Kodex, bestehend aus 5 Verhaltensregeln, die vom bedeutendsten buddhistischen Mönch und Gelehrten des Landes, Won Kang, formuliert worden waren:

1. Sei Deinem König treu
2. Gehorche Deinen Eltern
3. Verhalte Dich Deinen Freunden gegenüber ehrenhaft
4. Ziehe Dich im Kampf nie zurück
5. Töte gerecht

Taekwon-Do
Geschichte

(TKD- Yoksa)

Die Hwa Rang- Do wurden auf der ganzen Halbinsel für ihren Mut und ihr Kampfgeschick bekannt und erwarben den Respekt selbst ihrer Feinde. Die Kraft, die sie durch Einhaltung der Kodexregeln gewannen, befähigte sie zu Heldentaten, die zur Legende wurden. Viele dieser tapferen jungen Krieger starben in der Blüte ihrer Jugend auf dem Schlachtfeld - manche bereits mit 14 oder 15 Jahren.

Durch ihre Heldentaten inspirierten sie jedoch das Volk von Silla dazu, sich zu erheben und zu vereinigen. Aufgrund der Siege von Silla wurde die Halbinsel Korea zum ersten Male in der Geschichte vereinigt. Beim Studium der historischen Dokumente zum Thema der kriegerischen Künste in Korea stellte sich die interessante Tatsache heraus, dass der dritte König der Yi- Dynastie (1401-1408) eifrig Taek Kyon- Experten anwarb, wie auch Experten in Sirum (koreanischer Ringkampf), Steinwurf, Bogenschießen und in Soo Bak-Gi, um auf diese Weise ein starkes Heer zu bilden.

Viele historische Belege deuten darauf hin, daß einzelne Arten des offenen Handkampfes möglicherweise nach Japan exportiert wurden und dort zur Grundlage des japanischen Ju Jitsu und Karate wurden. Die koreanischen Hwa-Rang- Do Krieger könnten die Vorläufer der berühmten japanischen Samurai gewesen sein. In seinem Buch "This is Karate" erwähnt Masutatsu Oyama, ein bekannter japanischer Karate Experte, dass die Etymologie des Wortes "Kara" auf das Königreich Karak auf der Südspitze der Halbinsel Korea zurückgeht, dessen Form des offenen Handkampfes möglicherweise von diesen Vorfahren der Japaner nach Japan gebracht wurde.

Zweifellos standen Silla und Koguryo im Zeichen der Blüte der kriegerischen Künste in Korea. Kurz danach jedoch begannen die Dynastien militärfeindlich zu werden. Dies stellte zwar den Beginn der Aufklärung auf zivilem Gebiet dar, doch wurde gleichzeitig alles was mit Militär zu tun hatte, abgewertet. Gegen Ende der Yi- Dynastie schienen die kriegerischen Künste ausgestorben zu sein. Der Todesstoß kam mit der japanischen Besatzung (1909-1945), während der die Ausübung aller kriegerischen Künste verboten war.

Taek-Kyon wurde heimlich von einigen ergebenen Unerschütterlichen praktiziert und an eine kleine Anzahl von Schülern weitergegeben. Verfechtern der Kunst wie Song Duk Ki und Han Il Dong gelang es, die Kunst am Leben zu erhalten.

Nach der Befreiung Koreas im Jahre 1945 wurde am 15. Januar das Heer der neuen Republik Korea geschaffen.

Ein junger Oberleutnant namens Choi Hong Hi, der gerade erst aus einem japanischen Gefangenenlager entlassen worden war, begann einige seiner Soldaten in den ihm bekannten kriegerischen Künsten zu unterweisen.

Der Rest ist bekanntlich Geschichte.

Am 11. April 1955 wurde von einem Ausschuss bestehend aus Lehrern, Historikern und anderen bekannten Persönlichkeiten, der von Gen. Choi Hong Hi vorgeschlagene Name Taekwon-Do als neue Bezeichnung für die nationale Kriegskunst gewählt. Diese Bezeichnung wurde deshalb gewählt, weil sie die Kunst in treffender Weise beschreibt: Tae (alle Fußtechniken), Kwon (alle Handtechniken), Do (die Kunst, der geistige Weg).

Dieser Name ersetzte die vielen verwirrenden Bezeichnungen wie:

Dang Soo Do, Taek Kyon, etc. Gleichzeitig wurde der erste koreanische TKD Verband mit dem Namen Tae Soo Do gegründet.

Taekwon-Do
Geschichte

(TKD- Yoksa)

1959 bereiste Choi Hong Hi mit einem Demonstrationsteam den fernen Osten um Taekwon-Do außerhalb Koreas bekanntzumachen. Diese Reise wurde zu einem überwältigenden Erfolg. Mit immer neu zusammengestellten Teams bereiste er in den folgenden Jahren Amerika, Europa, den nahen und mittleren Osten. Viele Mitglieder dieses Teams blieben anschließend in den besuchten Ländern, um Taekwon-Do zu verbreiten und neue Landesverbände zu gründen. Am 22.März 1966 wurde in Seoul die INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION (ITF) gegründet. Gründungsmitglieder waren die Landesverbände Arabien, Deutschland, Italien, Korea, Malaysia, Singapur, Türkei, USA und Vietnam. Choi Hong- Hi wurde der erste Präsident der ITF und hat dieses Amt noch immer. In den nachfolgenden Jahren kamen zahlreiche neue Landesverbände hinzu. Zur Zeit gehören der ITF über 100 Landesverbände an, und die Zahl der Schüler geht in die Millionen. Zwei Jahre nachdem die ITF ihren Hauptsitz nach Toronto verlegt hatte (1972), wurde die erste ITF-TKD-WM durchgeführt. Seit 1978 befindet sich das Hauptbüro in Wien.

Do- San
Bemerkungen

Beim "**Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi**" (1.Bewegung)

* Die Faustspitze erreicht die Augenhöhe des Verteidigers.

* Die Faust bildet mit der Schulter ein Dreieck.

* Der Oberkörper ist Halbschräg zum Gegner.

Beim "**Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi**"(8.Bewegung)

* Die Faustspitze erreicht die Augenhöhe des Angreifers.

* Der Oberkörper ist Halbschräg zum Gegner.

* Die Faust ist Halbschräg zum Gegner.

Beim "**Gunnun So Bakat Palm. Nopunde Hechyo Makgi**" (13.Bewegung)

* Die Distanz zwischen den Fäusten ist eine Schulterbreite.

* Die Fäuste erreichen die Augenhöhe des Verteidigers.

Beim "**Kaunde Apcha Busigi**"

(14.Bewegung)

*Der Fußballen ist die Angriffsstelle.

*Die Angriffsstelle erreicht die Höhe des Solarplexus des Angreifers.

Die Bewegungen 15 -16 u. 19 -20 werden schnell ausgeführt.

Die Bedeutung
der Gürtelfarben

Weiß: der Anfänger trägt den weißen Gürtel als Zeichen seiner Unwissenheit und Reinheit.

Gelb: symbolisiert die TKD Grundkenntnisse die sich wie die Wurzeln einer Pflanze festigen.

Grün: die Taekwon-Do Fähigkeiten entfalten sich, wie beim Wachstum einer Pflanze.

Blau: symbolisiert den Himmel. Aus der Pflanze wird ein in den Himmel wachsender Baum. Ebenso wachsen die TKD Fähigkeiten.

Rot: signalisiert Gefahr. Der Schüler soll Selbstbeherrschung üben um seine Fähigkeiten kontrollieren zu können.

Schwarz: das Gegenteil von weiß signalisiert Reife und Professionalität im TKD. Der Schwarzgurt Träger kennt keine Furcht und missbraucht niemals seine Fähigkeiten.

5. Kup
grüner Gürtel mit
blauem Streifen

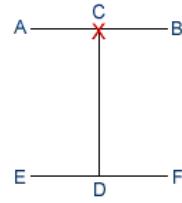
Won- Hyo Tul
Bedeutung

Tul- Diagramm

Won- Hyo
Terminologie

Meine nächste Kup Prüfung
Überprüfung bis zum 6.Kup

...war der Name jenes bekannten Mönches, der der Silla Dynastie im Jahre 686
n. Chr. den Buddhismus brachte.



28 Bewegungen

Moa Sogi Geschlossener Stand

Gojung Sogi L-Schritt, Körpergewicht in der Mitte, 1 Fußbreite Länger

Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi (2.Bewegung)

Gojung So Kaunde Jirugi (3.Bewegung)

Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (24.Bewegung)

Palmok Dollimyo Makgi (19.Bewegung)

Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi (28.Bewegung)

Kaunde Yopcha Jirugi = Seitlicher Fußtritt in mittlerer Höhe

Najunde Apcha Busigi = Fronttritt in Kniehöhe

Matsogi
Sparring

Ibo Matsogi 2- Step Sparring (6 - 8 Techniken)

Jayu Matsogi Freikampf

Gibon Yonsup
Grundschule

Bandae Dollyo Chagi

Rückwärtiger Halbkreistritt

Kyek-Pa
Bruchtest

Ap- oder Nopi Chagi

Front- oder Aufwärtsskick mit dem Ballen

Sonkal Taerigi

Handkantenschlag

Ilon
Theorie

Taekwon-Do Geschichte, Bedeutung der Gürtelfarben (s. 6.Kup Unterlagen)

Beim "**Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi**" (2.Bewegung)

*Die Handkante erreicht die Nackenhöhe des Angreifers

Beim "**Gojung So Kaunde Jirugi**"

*Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleichermaßen verteilt.

Gojung Sogi bei 3., 6., 15. und 18. Tul -Bewegung.

Beim "**Palmok Dollimyo Makgi**" (19.Bewegung)

*Die innere Armseite (Handgelenk) wird als Blockwerkzeug verwendet.

*Die Faust erreicht die Schulterhöhe des Verteidigers und liegt etwas tiefer
liegen als die andere.

Beim "**Kaunde Yopcha Jirugi**"

(26.Bewegung)

*Die Ferse erreicht die Schulterhöhe des Angreifers.

*Machen Sie einen Fauststoß in die gleiche Richtung.

* Der Fußballen des rechten Beins wird nach dem Yopcha Jirugi hinter der
Ferse des linken Beins eine Fußlänge und 15° nach rechts abgesetzt.

Beim "**Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi**"

(27.Bewegung)

*Die Vorderfaust ist halbschräg in Schulterhöhe des Verteidigers gedreht.

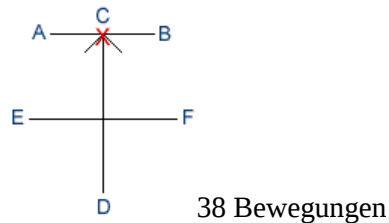
4. Kup
blauer Gürtel

Meine nächste Kup- Prüfung
Überprüfung bis zum 5.Kup

Yul -Gok Tul
Bedeutung

...ist das Pseudonym des großen Philosophen und Gelehrten Yi I (1536-1584 n. Chr.) der den Beinamen "koreanischer Konfuzius" trug. Die 38 Bewegungen dieser Übungsfigur beziehen sich auf seinen Geburtsort auf dem 38. Breitengrad, und das schematische Symbol steht für "Gelehrter".

Tul- Diagramm



Yol- Gok
Terminologie

Annun So Kaunde Jirugi	(2.Bewegung)
Gunnun So Baro Golcho Makgi	(15.Bewegung)
Bandae Golcho Makgi	(16.Bewegung)
Gunnun So Ap Palkup Bandae Taerigi	(24.Bewegung)
Niunja So Sang Sonkal Makgi	(28.Bewegung)
Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	(36.Bewegung)
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Yop Makgi	(37.Bewegung)

Matsogi
Sparring

Ibo Matsogi	2- Step- Sparring (12-15 Techniken)
Jayu Matsogi	Freikampf

Kyek - Pa
Bruchtest

Dollyo Chagi	Halbkreistritt
Ap Joomuk Jirugi	Front Fauststoß

Hosinsul
Selbstverteidigung

Abwehr gegen Festhalten des Armes oder der Hand

Ilon
Theorie

Prinzipien der Selbstverteidigung

Der Verteidiger muss in der Lage sein, sich die Schwungkraft und die Stärke des Gegners zu nutzen und gleichzeitig seine dynamische und Reflexartige Handlung auf ein momentan ungeschütztes Ziel zu richten.

Tul - Prinzipien

- Genauigkeit des Diagramms
- Geschmeidigkeit
- Gleichgewicht
- Rhythmus
- Atemkontrolle
- Kraft
- Ästhetische Schönheit
- Zeitliche Abstimmung der Bewegungen
- Synchronität (beim Mannschaftswettbewerb.)

Yul- Gok
Bemerkungen

Beim "**Annun So Ap Joomuk Kaunde Jirugi**" (2.Bewegung)
*Die Faust erreicht die Höhe der Schulter.
*Die Faust ist in der Körpermitte des Angreifers.

Die Bewegungen 2 und 3, 5 und 6, 10 und 11, 13 und 14 werden schnell hintereinander ausgeführt. „**fast motion**“

Beim "**Baro (Bandae)Golcho Makgi**" (16.Bewegung)
*Die Handfläche erreicht die Schulterhöhe des Verteidigers.
*Die Handfläche erreicht das Ziel bogenförmig.

Die Bewegungen 16 und 17, 19 und 20 werden verbunden (ununterbrochen) ausgeführt. **Eine Atmung auf zwei Techniken.**

Beim "**Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi**" (36.Bewegung)
*Der Körper steht seitlich zum Gegner.
*Die Faust ist in Augenhöhe des Angreifers.
*Die Faust ist Halbschräg zum Gegner.

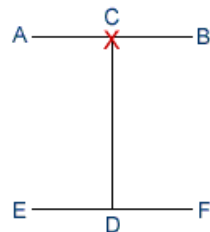
3. Kup
blauer Gürtel mit
rotem Streifen

Meine nächste Kup- Prüfung
Überprüfung bis zum 4.Kup

Joong- Gun Tul
Bedeutung

...ist nach dem Patrioten An Joong -Gun benannt, den den ersten japanischen Generalgouverneur Hiro- Bumi Ito von Korea tötete. Dieser spielte die ausschlaggebende Rolle beim Zusammenschluss von Japan und Korea. Diese Übungsfigur hat 32 Bewegungen und symbolisiert damit An Joong – Guns Alter bei seiner Hinrichtung im Gefängnis von Lui- Shung (1910).

Tul- Diagramm



32 Bewegungen

Joong - Gun
Terminologie

Niunja So Sonkal Dung kaunde Bakuro Makgi	(1.Bewegung)
Yobap Cha Busigi	(2.Bewegung)
Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi	(3.Bewegung)
Gunnun So Wipalkup Bandae Taerigi	(8.Bewegung)
Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi	(11.Bewegung)
Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi	(12.Bewegung)
Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	(13.Bewegung)
Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	(14.Bewegung)
Niunja So Ap Joomuk Bakuro Kaunde Jirugi	(21.Bewegung)
Nachuo Sogi (tiefer Gehschritt doppelte Schulterbreite)	(27.Bewegung)
Moa So Ap Joomuk Kiokja Jirugi	(30.Bewegung)
Gojung So Mongdung -i Makgi	(31.Bewegung)

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

Matsogi Sparring	Ilbo Matsogi Jayu Matsogi	1-Step Sparring Freikampf	(10 Techniken)
Kyek-Pa Bruchtest	Yopcha Jirugi Sonkal Dung Jirugi	Seitlicher Fußtritt Rückhandkante	
Hosinsul Selbstverteidigung	Abwehr gegen Umklammerungen		
Ilon Theorie	Taekwon- Do Ziele Taekwon- Do Terminologie		
Taekwon-Do Ziele	Menschlichkeit Gerechtigkeit Moral Weisheit Geduld Entschlossenheit Bescheidenheit Harmonie von Geist, Seele und Körper.		
Joong- Gun Bemerkungen	Beim "Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi" (3.Bewegung) *Die Handfläche erreicht die Solarplexushöhe. Beim "Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi" (11.Bewegung) *Die Fäuste erreichen die Kropfhöhe des Angreifers. *Die Ellenbogen und die Schulter des Angreifers bilden eine gerade Linie. Beim "Niunja So Dung Joomuk Nopunde Bakuro Taerigi" (14.Bewegung) *Die Faust erreicht die Augenhöhe. <u>Die Bewegungen 15 und 16, 18 und 19 werden schnell hintereinander ausgeführt.</u> Beim "Nachuo So Sonbadak Bandae Noollo Makgi" (27.Bewegung) *Die nach unten pressende Handfläche erreicht die Unterleibhöhe. Die Bewegungen 27, 29 und 30 werden langsam ausgeführt. Beim "Gojung So Mongdung-i Makgi" (31.und 32.Bewegung) *Die Bögen der Handflächen bilden mit der Kniespitze eine vertikale Linie.		

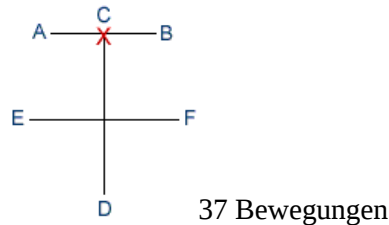
2. Kup
roter Gürtel

Meine nächste Kup- Prüfung
Überprüfung bis zum 3. KUP

Toi- Gye Tul
Bedeutung

...ist der Schriftstellernamen des bekannten Gelehrten Yi Hwang (16.Jahrh. n. Chr.), der eine Autorität auf dem Gebiet des Neu-Konfuzianismus war. Die 37 Bewegungen dieser Übungsfigur beziehen sich auf seinen Geburtsort auf dem 37. Breitengrad, das Symbol steht für "Gelehrter".

Tul- Diagramm



Toi- Gye
Terminologie

Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Bandae Tulgi	(2.Bewegung)
Moa So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi	(3.Bewegung)
Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi	(7.Bewegung)
Annun So Bakat Palmok San Makgi	(13.Bewegung)
Niunja So Doopalmok Najunde Miro Makgi	(19.Bewegung)
L-Schritt Doppelunterarm Schieblock untere Stufe	
Moorup Ollyo Chagi (Moorup = Knie)	(21.Bewegung)
Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Baro Tulgi	(24.Bewegung)

Matsogi
Sparring

Ilbo Matsogi 1-Step Sparring, 15 Techniken
Jyau Matsogi Freikampf

Kyek- Pa
Bruchtest

Twimyo Yopchagi Seitlicher Tritt im Sprung
Bandae Dollyo Chagi Drehtritt 180°

Hosinsul
Selbstverteidigung

Abwehr gegen Würgegriffe
Kommandosprache

Ilon
Theorie

Charyot	= Achtung	Ju-Ui	= Verwarnung
Kyong-Ye	= Verbeugung	Gam-Jum	= Minuspunkt
Junbi	= Fertig	Sil-Kyuk	= Disqualifikation
Si-Sak	= Beginnen	Goman	= Ende
Haechyo	= Trennen	Hong Sung	= Sieger rot
Gaesok	= Fortsetzen	Chong Sung	= Sieger blau
Gaesok	= Fortsetzen	Chong Sung	= Sieger blau
Jwawoohyangwo	= Zueinanderdrehen		

Trefferbewertung

1 Punkt wird vergeben bei

- Handtechnik im mittleren oder oberen Bereich
- Fußtechnik im mittleren Bereich
- gesprungene Handtechnik im mittleren Bereich
- perfekte Abwehrtechnik

2 Punkte werden vergeben bei

- Fußtechnik im oberen Bereich
- gesprungene Handtechnik im oberen Bereich
- gesprungene Fußtechnik im mittleren Bereich

3 Punkte werden vergeben bei

- gesprungene Fußtechnik im oberen Bereich
- gesprungene Fußtechnik im mittleren Bereich mit 180° Drehung

4 Punkte werden vergeben bei

- gesprungene Beintechnik mit 180° Drehung im oberen Bereich
- gesprungene Beintechnik mit 360° Drehung im mittleren Bereich

5 Punkte werden vergeben bei

- gesprungene Beintechnik mit 360° Drehung im oberen Bereich

Bei gesprungenen 2 oder 3 Hand / Beintechniken wird jeder Treffer bewertet

Verwarnungen

werden bei folgenden Verstößen vergeben:

- Verlassen der Kampffläche mit beiden Füßen
 - Ab- oder Unabsichtliches Hinfallen
 - Starker Kontakt
 - Halten, Drücken, Greifen, Klammern
 - Fußfeger
 - Vermeidung des Kampfes
- Bei 3 der oben angegebenen Verfehlungen gibt es einen Minuspunkt.

9 Verwarnungen = 3 Minuspunkte führen jedoch nicht zur Disqualifikation.

werden vergeben bei:

- Angriff auf einen gefallenen Gegner
- Beleidigung des Gegners in irgendeiner Weise
- Verlieren der Beherrschung
- Zu starker Kontakt
- Angriff mit Knie, Ellenbogen oder Stirn

Minuspunkte

werden vergeben bei:

- Angriff auf einen gefallenen Gegner
- Beleidigung des Gegners in irgendeiner Weise
- Verlieren der Beherrschung
- Zu starker Kontakt
- Angriff mit Knie, Ellenbogen oder Stirn

3 Minuspunkte die wegen oben genannter Verfehlungen ausgesprochen werden, führen zur Disqualifikation.

Disqualifikation

erfolgt bei:

- Beleidigungen gegen den Kampfrichter
- Ignorieren der Kampfrichteranweisungen
- Vollkontakt
- Wettkämpfer, die unter den Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen.

Toi- Gye
Bemerkungen

Die Bewegungen 3, 6 und 12 müssen langsam ausgeführt werden.

Der beginnende Fuß bei den Bewegungen 13 bis 18, stampft bei der Ausführung der " **Annun So Bakat Palmok San Makgi**" auf den Boden.

Beim "**Gunnun So Bakat Palmok San Makgi**" (16.Bewegung)

*Der nach außen gerichtete Vorderarm (das Handgelenk) ist in der Kropfhöhe des Verteidigers.

Beim "**Moorup Ollyo Chagi**" (21.Bewegung)

*Die Handflächen erreichen die Ellenbogenhöhe.

Beim "**Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Baro Tulgi**" (24.Bewegung)

*Die Fingerspitzen erreichen die Höhe der Stirn des Angreifers.

Beim "**Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi**" (29.Bewegung)

*Die Kreuzstelle der Hände erreicht die Unterleibhöhe.

Beim "**Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi**" (33.Bewegung)

*Die vordere Hand (die blockt) ist im Genitalbereich und die andere in Unterleibhöhe.

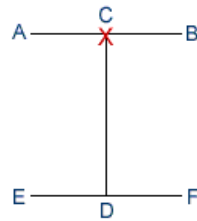
1. Kup
roter Gürtel
mit Schwarzen
Streifen

Meine nächste Kup- Prüfung
Überprüfung bis zum 2.KUP

Hwa- Rang Tul
Bedeutung

.....wurde nach der Hwa-Rang Jugendgruppe benannt, die vor etwa 1350 Jahren in der Silla Dynastie gegründet wurde. Diese Gruppe wurde später zur treibenden Kraft bei den Bemühungen um die Vereinigung der drei koreanischen Königreiche.

Tul-Diagramm



29 Bewegungen

Hwa- Rang
Terminologie

Annun So Sonbadak Kaunde Yobap Miro Makgi	(1.Bewegung)
Niunja So Ollyo Jirugi	(5.Bewegung)
Soo Jik Sonkal Naeryo Taerigi	(7.Bewegung)
Nopunde Dollyo Chagi	(18.Bewegung)
Niunja So Kaunde Baro Jirugi	(21.Bewegung)
Niunja So Yop Palkup Tulgi	(25.Bewegung)
Moa So An Palmok Yobap Makgi	(26.Bewegung)

Matsogi
Sparring

Ilbo Matsogi	1-Step Sparring, 20 Techniken
Jyau Matsogi	Freikampf

Kyek-Pa
Bruchtest

Twimyo Dollyo Chagi	Gesprungener Halbkreistritt
Dwyt Chagi	Rückwärtiger Fußtritt

Hosinsul
Selbstverteidigung

Abwehr gegen bewaffnete Angriffe

Ilon
Theorie

Theorie der Kraft

Die Geschwindigkeit ist ungeheuer wichtig bei der Ausübung des TKD.
Die Formel mit der wir die KRAFT jeder beliebigen Übung errechnen können, lautet: $P = \frac{1}{2} * M * V^2$
P = steht für die Kraft, $\frac{1}{2}$ ist eine Konstante, **M** steht für die Masse und **V** für die Geschwindigkeit. Diese Gleichung beweist eindeutig, dass die Geschwindigkeit meist der wichtigste Faktor zur Ergänzung der Kraft ist, wenn sich die Masse zum Beispiel um 3 vergrößert (bei konstanter Geschwindigkeit), vergrößert sich die Kraft auch um 3. Wird die Geschwindigkeit aber um 3 erhöht (bei einer konstanten Masse) vergrößert sich die Kraft um das Quadrat von 3 also um 9.

Hwa-Rang
Bemerkungen

Beim "**Soo Jik So Sonkal Naeryo Taerigi**" (7.Bewegung)
*Die Handkante erreicht das Ziel in einer zyklischen Bewegung.
*Halte den Ellenbogen im Moment des Aufpralls gestreckt.

Bei der 11.Bew. ist das Körpergewicht zu 70% auf dem linken Fuß verteilt.
Die Bewegungen 18 und 19 werden schnell hintereinander ausgeführt.

Hwa- Rang
Bemerkungen

Beim "**Niunja So Baro Jirugi**" (21.Bewegung)
*Die Faust ist in Schulterhöhe und der Arm ist parallel zum vorderen Fuß.

Beim "**Nopunde Dollyo Chagi**" (18.Bewegung)
*Der Fußballen des angreifenden Beines erreicht die Augenhöhe des Angreifers.

Beim "**Moa So An Palmok Yobap Makgi**" (26.Bewegung)
*Die obere Faust erreicht die Schläfenhöhe.
*Die andere Hand erreicht die Unterleibhöhe.

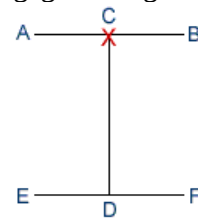
I. Dan
schwarzer Gürtel
1.Grades
(Boosabum)

Meine erste Dan- Prüfung
Überprüfung bis zum 1.Kup

Choong-Moo Tul
Bedeutung

..war der Name des berühmten Admirals Yi Sun- Sin aus der Yi Dynastie. Er soll im Jahre 1592 n. Chr. das erste gepanzerte Schlachtschiff (Kobukson), den Vorläufer des heutigen Unterseebootes erfunden haben. Diese Übungsfigur endet mit einer linken Angriffsbewegung und symbolisiert damit seinen bedauerlichen Tod ehe er Gelegenheit hatte, sein uneingeschränktes Potential unter Beweis zu stellen, das durch die erzwungene Loyalität seinem König gegenüber gezügelt wurde.

Tul- Diagram



30 Bewegungen

Choong- Moo
Bemerkungen

Beim "**Gunnun So Sonkal Nopunde Baro Ap Taerigi**" (2.Bewegung)
*Die Fingerspitzen der rechten Hand erreichen die Augenhöhe des Angreifers.
*Der Körper ist frontal zum Gegner.
*Die rechte Handkante muss in die Körpermitte sein.

Beim "**Twimyo Yopcha Jirugi**" (9.Bewegung)
*Die Fußkante (des kickenden Beines) muss tiefer liegen als die Hüfte.

Beim "**Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Badae Ap Taerigi**" (13.Bew.)
*Die Rückhandkante erreicht die Kropfhöhe des Angreifers.
*Die Rückhandkante muss in der Körpermitte sein.
*Der Körper ist frontal zum Gegner.

Die Bewegungen 14 und 15 werden schnell hintereinander ausgeführt.

Beim "**Kaunde Dwitcha Jirugi**" (15.Bewegung)
*Der Fuß erreicht die Schulterhöhe des Angreifers.
*Die Fußkante ist das Angriffswerkzeug.

Beim "**Annun So Palmok Kaunde Ap Makgi**," (24.Bewegung)
*Der Vorderarm muss in der Brustmitte sein.

Choong- Moo
Bemerkungen

Beim "**Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi**" (24.Bewegung)
*Der Faustrücken ist halbschräg zum Gegner gedreht.

Die 24. Bew. besteht aus zwei Techniken, einem Block und einem Angriff.

Beim "**Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi**" (28.Bewegung)
*Die Handflächen blocken in einer kreisenden Bewegung.
*Die Handflächen erreichen die Ellenbogenhöhe.

Matsogi
Sparring

Ilbo Matsogi 1-Step Sparring

Jyau Matsogi Freikampf

Hosinsul
Selbstverteidigung

Nach Angabe aus den vorherigen Prüfungen

Kyek- Pa
Bruchtest

Twimyo Nopi Chagi
Dollyo Chagi und Bandae Dollyo Chagi als Kombination

Ilon
Theorie

Nach Ermessen der Prüfer

Über den TKD
Begründer
General
Choi Hong-Hi
1918 - 2002

General Choi-Hong Hi wurde in dem zerklüfteten, rauen Gebiet Ha Dae im Myong-Chun-Kun-Bezirk im heutigen Nordkorea geboren. In jungen Jahren war er schwach und kränklich und bereitete seinen Eltern ständig Sorge. Doch bereits in diesen Jahren zeigte der zukünftige General einen starken und unabhängigen Geist.

Im Alter von 12 Jahren wurde er wegen Aufwiegelung gegen die japanischen Behörden, die damals Korea besetzt hielten aus der Schule ausgeschlossen. Aus dieser Zeit stammt seine Verbindung mit der studentischen Unabhängigkeitsbewegung Kwan Ju, die lange bestehen sollte.

Nach seinem Ausschluss wurde der junge Choi von seinem Vater zu einem der berühmtesten Lehrer der Kalligraphie in Korea, Herrn Han Il Dong gesandt, um Kalligraphie zu studieren.

Han war nicht nur ein fähiger Kalligraph, sondern auch ein Meister des Taekkyon, der alten koreanischen Kunst des Fußkampfes. Der Lehrer sorgte sich wegen der Zerbrechlichkeit seines Schülers und begann deshalb, ihn die harten Taek-Kyon- Übungen zu lehren, um ihm bei der Abhärtung seines Körpers zu helfen.

Im Jahre 1937 wurde Choi zur Weiterbildung nach Japan gesandt. Kurz vor seiner Abreise hatte der junge Mann jedoch das Pech, mit einem riesigen Berufsringer in einem hitzigen Streit zu geraten; dieser drohte ihm an, dass er ihn bei ihrem nächsten Treffen buchstäblich in Stücke reißen werde. Diese Drohung gab dem jungen Choi neuen Ansporn beim Erlernen der kriegerischen Kunst.

In Kyoto traf Choi einen koreanischen Landsmann, Herrn Kim, der die japanische kriegerische Kunst, Karate, lehrte. Nach zweijährigem intensiven Training errang Choi den schwarzen Gürtel ersten Grades. Diese Technik war zusammen mit den Fußkampftechniken des Taek- Kyon der Vorläufer des heutigen Taekwon-Do.

Über den TKD
Begründer
General
Choi Hong- Hi

1918 – 2002

Es folgte eine Zeit des geistigen und körperlichen Trainings, Vorschule, Oberschule und schließlich Universität in Tokio. Während dieser Zeit intensivierte er das Training und experimentierte in seinen neuen Kampftechniken, bis er nach Erlangung des schwarzen Gürtels zweiten Grades beim CVJM zu unterrichten begann.

Choi erinnert sich an ein spezielles Erlebnis aus dieser Zeit: Es gab keine Straßenlaterne in der ganzen Stadt, die er nicht schlug oder trat, um zu sehen, wie sich die Kupferdrähte oben an der Laterne gleichsam aus Protest zu bewegen begannen. "Dabei stellte ich mir vor, dass dies die Techniken seien, mit denen ich mich verteidigen würde, falls der Ringer, Herr Hu, seine Drohung, mich in Stücke zu reißen, wahr zumachen versuchte, sobald ich nach Korea zurückgekehrt war.

Beim Ausbruch des Zweiten Weltkrieges war Choi gegen seinen Willen gezwungen, sich zur japanischen Armee zu melden. Während seiner Stationierung in Pyongyang in Nord-Korea wurde Choi als der Organisator der koreanischen Unabhängigkeitsbewegung, die als die Studenten- und Soldatenbewegung von Pyongyang bekannt wurde, angeklagt und während der 8 Monate vor seinem Prozess in einem japanischen Gefängnis inhaftiert.

Quelle:
"Encyclopedia of Taekwon-Do"

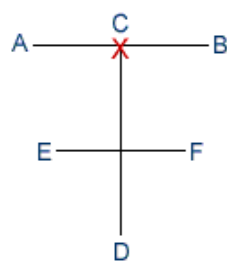
II. Dan
schwarzer Gürtel
2.Grades
(Boosabum)

Meine nächste Dan-Prüfung
Überprüfung bis zum 1.Dan

Kwang- Gae Tul
Bedeutung

...ist nach dem berühmten Kwang-Gae- T`O -Wang benannt, dem 19. König der Koguryo - Dynastie, der alle verlorenen Gebiete einschließlich des größten Teils der Mandschurei zurück Gewann. Das Symbol steht für die Expansion und die Rückgewinnung des verlorenen Gebiets. Die 39 Bewegungen stehen für die Dauer einer Herrschaft, die 39 Jahre betrug.

Tul- Diagramm



(39 Bewegungen)

Kwang- Gae
Bemerkungen

Die Bewegungen 2 und 3, 10 und 11, 21 und 22, 26 und 30 werden langsam ausgeführt.

Die Bewegungen 4 und 6 werden in einem Doppelschritt ausgeführt.

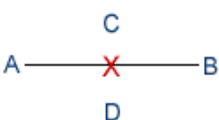
Die Bewegungen 13 und 14, 17 und 18 werden nacheinander (fortlaufend) ausgeführt.

Die Bewegungen 31, 32 und 36 werden mit einer stampfenden Bewegung (des Fußballens) ausgeführt.

Kwang- Gae Bemerkungen	Beim „ Dwitbal So Sonkal Nopunde Daebi Makgi “ *Die Fingerspitzen erreichen die Augenhöhe des Verteidigers.	(8.Bewegung)
	Beim " Gunnun So Dwijibo Jirugi " *Der Fastrücken ist in der gleichen Höhe wie der Ellenbogen.	(2.Bewegung)
	Beim " Gunnun So Sonbadak Bandae Ollyo Makgi " *Die Handfläche erreicht die Solarplexushöhe.	(10.Bewegung)
	Beim " Moa So Yop Joomuk Naeryo Yop Taerigi " *Die Faust erreicht das Ziel in einer kreisenden Bewegung und der Arm ist durchgestreckt.	(16.Bewegung)

Kwang- Gae Terminologie	Narani So Hanulson	(Startposition)
	Dwitbal So Sonkal Nopunde Daebi Makgi	(8.Bewegung)
	Ibo Omgyo Didimyo Nagagi	(6.Bewegung)
	Gunnun So Sonbadak Bandae Ollyo Makgi	(10.Bewegung)
	Moa So Yop Joomuk Naeryo Yop Taerigi	(16.Bewegung)
	Bakuro Noollo Chagi	(13.Bewegung)

Po- Eun Tul Bedeutung	...ist das Pseudonym eines treuen Untertanen, des Chong-Chu (1400 n. Chr.) der ein bekannter Dichter war, dessen Gedicht, "Ich würde keinem anderen Herren dienen, selbst wenn ich hundertmal dafür gekreuzigt würde", jeder Koreaner kennt. Er war weiterhin ein Neuerer auf dem Gebiet der Physik. Das Symbol (I) steht für seine unbeirrte Treue dem König und seinem Land gegenüber. Er lebte gegen Ende der Koryo Dynastie.
--------------------------	---

Tul- Diagramm	 36 Bewegungen
---------------	--

Po-Eun Bemerkungen	Die Bewegungen 5 - 12 und 23 - 30 werden in fortfolgend ausgeführt.	
	Die Bewegungen 15 und 33 werden in langsam ausgeführt.	
	Waebal Sogi = Stand auf einem Bein	
	Beim " Annun So Kaunde Kiokja Jirugi " *Die Faust erreicht die Brusthöhe.	(5.Bewegung)
	Beim " Annun So Ap Joomuk Noollo Makgi " *Die Faust ist in der Körpermitte des Verteidigers.	(7.Bewegung)
	Beim " Annun So Anpalmok Kaunde Hechyo Makgi " *Die Fäuste erreichen die Schulterhöhe.	(8.Bewegung)
	Beim " Moa So Sang Yop Palkup Soopyong Tulgi " *Die Ellenbogen bilden eine Horizontallinie.	(15.Bewegung)

Po- Eun Bemerkungen	Beim " Annun So Dung Joomuk Nop. Yop Dwit Taerigi " (16.Bewegung) *Die obere Faust erreicht die Augenhöhe des Angreifers.
	Beim " Kyocha So Palmok Najunde Ap Makgi " (17.Bewegung) *Der Vorderarm erreicht die Unterleibhöhe des Verteidigers und der Körper ist frontal zum Gegner.
	Beim " Annun So Sonkaldung Najunde Daebi Makgi " (18.Bewegung) *Die Hände sind parallel zueinander. *Die Hände erreichen das Ziel in einer geraden Linie.
	Beim " Niunja So Mongdung-i Japgi " (32.Bewegung) *Die Blockstelle und die Kniespitze bilden eine vertikale Linie. *Die obere Hand ist über dem Gesicht.
Po- Eun Terminologie	Waebal Sogi (2.Bewegung) Annun So Kiokja Jirugi (5.Bewegung) Annun So Ap Joomuk Noollo Makgi (6.Bewegung) Annun So Anpalmok Hechyo Makgi (7.Bewegung) Annun So Dwit Palkup Tulgi (9.Bewegung) Annun So Soopyong Jirugi (12.Bewegung) Kyocha So Palmok Najunde Ap Makgi (13.Bewegung) Niunja So Mongdung -i Japgi = U - Form Griff (14.Bewegung) Moa So Sang Yop Palkup Tulgi (15.Bewegung) Annun So Dung Joomuk Yop Dwit Taerigi (16.Bewegung) Annun So Sonkaldung Najunde Daebi Makgi (18.Bewegung)

Ge- Baek Tul Bedeutung ...wurde nach Ge- Baek, einem bedeutenden General aus der Baek Je Dynastie (660 n. Chr.) benannt. Das Symbol (I) steht für seine strenge militärische Disziplin.

Tul- Diagramm



Ge- Baek Bemerkungen

44 Bewegungen

Die Bewegungen 3 und 4, 22 und 23 werden schnell ausgeführt.
Die Bewegungen 5 und 6, 37 und 38 werden fortlaufend ausgeführt.
Die Bewegungen 9 und 10, 29 und 30 werden verbindend ausgeführt.

Beim "**Annun So Sonbadak Duro Makgi**" (9.Bewegung)
*Die Handfläche erreicht die Solarplexushöhe des Verteidigers in einer kreisenden (Feger) Bewegung.

Beim "**Annun So Dung Joomuk Nopunde Ap Taerigi**" (11.Bewegung)
*Der Körper ist frontal zum Gegner und die Faust ist in der Körpermitte des Angreifers.

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

Gae- Baek Terminologie	Najunde Bituro Chagi	(2.Bewegung)
	Doo Bandalson Nopunde Makgi	(7.Bewegung)
	Annun So Duro Makgi	(9.Bewegung)
	Annun So Dung Joomuk Ap Taerigi	(11.Bewegung)
	Kyocha So Doo Palmok Nopunde Makgi	(28.Bewegung)
	Annun So Gutja Makgi " 9 - Form Block"	(36.Bewegung)
	Niunja So Joongji Joomuk Kaunde Jirugi	(35.Bewegung)
	Annun So Sonkal Najunde Daebi Makgi	(37.Bewegung)
Gae-Baek Bemerkungen	Die 3. und 4. Bew. wird schnell hintereinander ausgeführt.	
	Die 5. und 6. Bew. wird in einer Folgebewegung ausgeführt.	
	Die 9. und 10. Bewegung wird fließend ineinander ausgeführt.	
	Die 22. und 23. Bew. wird schnell hintereinander ausgeführt.	
	Die 29. und 30. Bew. wird in einer Folgebewegung ausgeführt.	
	Die 37. und 38. Bew. wird schnell hintereinander ausgeführt.	
Matsogi Sparring	Ilbo Matsogi	1- Stepp Sparring
	Jayu	Freikampf
Hosinsul Selbstverteidigung	Abwehr gegen Messerangriffe	
Kye- Pa Bruchtest	Twimyo Dollyo Chagi	Halbkreiskick im Sprung
	Twimyo Bituro Chagi	Gewundener Kick im Sprung
	Ap Joomuk Jirugi	Vorderfauststoß (gegen freies Brett)
Ilon Theorie	Nach Ermessen der Prüfer	
	Details und Zweck aller Techniken	



Master Kim Kwang- Il