



Anforderungen für die grüne Spitze (7. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 8. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)



Überprüfung

1. Poomsae: Taeguk il jang

Formen (Poomsae)

2. Taeguk i-jang „Frohsinn & Fröhlichkeit“

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 2. Siehe Anforderungen an den Gelbgurt
3. Angriff: (RV) Ap-gubi, Olgul-bandaе-jirugi.
Abwehr: (RH) Ap-sogi, Olgul-makki (L),
Konter: Olgul-baro-jirugi (R)

Steppschule (auf Prätze)

1. Einfacher Paltung von hinten mit Zwischenstepp (Abstandsverkürzung)
2. Cut-Paltung nach vorn im Sprung (Abstandsverkürzung)
3. Job-Chagi mit dem vorderen Bein als Angriff nach vorn
4. Dwit-Chagi als Konter nach Ansteppen des Gegners (Direkter Konter-Dwit-Chagi)

Prätzentechniken

- Dubon-jirugi in Ap-gubi (in Baro anhalten für die erste Technik)
- Sonnal-mok-chigi in Ap-sogi
- Hansonnal- momtong-makki in Dwit-gubi
- Twio-ap-chagi aus Ap-gubi

Fall-Schule / Selbstverteidigung

Vorwärts, Seitlich, Rückwärts & Rolle Vorwärts

Nach jeder Übung: Kampfstellung & Kihap

Nachweise

5 Nachweise (Spitzchen)
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



Basiswissen

Begriffe

| | |
|---------------|----------------------|
| Kihap | - Kampfschrei |
| Gibon | - Grundschule |
| Gibon-Dongjak | - Kreuzform |
| Taeguk | - Formenlauf |
| Ilbo-Taeryon | - Einschrittkampf |
| Hosinsul | - Selbstverteidigung |
| Kyorugi | - Wettkampf |
| Kyok-Pa | - Bruchtest |
| Ilon | - Theorie |
| Poomsae | - Bewegungsform |
| Yop | - Seitlich |

Bedeutung der südkoreanischen Flagge

Auf der südkoreanischen Nationalflagge (Taeguk Ki) verkörpern uralte Symbole die Grundzüge ostasiatischer Philosophie.

Die weiße Grundfarbe bedeutet Frieden. Das rot-blaue Emblem symbolisiert die Einheit der Gegensätze, die Bewegung und die Ausgewogenheit aller Kräfte im Kosmos nach der chinesischen Ying-Yang-Philosophie (koreanisch: Um-Yang).

Die untere blaue Hälfte bedeutet das weibliche Element (Yin, Um) und zugleich Wasser, Nacht, Erde, Passivität und vieles mehr.

Die obere rote Hälfte die entsprechenden Gegensätze: das männliche Prinzip (Yang), sowie Feuer, Tag, Himmel und Aktivität.