

Weißgurt (10. Kup) für die Graduierung zum 9. Kup

1. Fußstellungen:

- a. Achtungsstellung (*chariot sogi*), Verbeugen (*kyong ye*)
- b. Parallelstellung (*narani sogi*), Parallel-Anfangsstellung (*narani chunbi sogi*)
- c. Vorwärtsstellung (*gunnun Sogi*), Vorwärts-Anfangsstellung (*gunnun chunbi sogi*)
- d. Sitzstellung (*annun sogi*) Sitzanfangsstellung (*annun chunbi sogi*)

2. Abwehrtechniken:

- a. Block nach unten (*palmok najunde makki*)
- b. Handkante nach unten (*sonkol najunde makki*)
- c. Unterarm-Innenseiten Block (*an palmok yop makki*)
- d. Frontaler aufsteigender Tritt (*apcha olligi*)

3. Angriffstechniken:

- a. Fauststoß Vorderfaust obere/mittlere/untere Stufe
(*ap joomuk nopunde/kaunde/najunde jirugi*)
- b. Frontalkick (*ap cha busigi*)

4. Grundlegende Übungen:

- a. Vier-Richtungsf Fauststoß (*saju jirugi*)
- b. Vier-Richtungsblock (*saju makki*)

5. Theorie

a. Taekwon-Do Fachsprache

Trainingshalle (<i>dojang</i>)	Trainingsanzug (<i>dobok</i>)	
obere Stufe (<i>napunde</i>)	mittlere Stufe (<i>kaunde</i>)	untere Stufe (<i>najunde</i>)
Fauststoß (<i>jirugi</i>)	Block (<i>makki</i>)	Kick (<i>chagi</i>)
Tae/kwon/Do – Fuß/Faust/der Weg		Gürtel (<i>ti</i>)

b. Der Begründer des Taekwon-Do: Choi Hong Hi, 9. Dan - (1918 – 2002)

c. Bedeutung der Gürtelfarben:

Weiß - bedeutet die Unschuld; dies symbolisiert den Anfänger, der kein Vorwissen über Taekwon-Do besitzt.

d. Die fünf zu erreichenden Ziele

- 1) Höflichkeit (*Ye Ui*)
- 2) Integrität (*Yom Chi*)
- 3) Ausdauer (*In Nae*)
- 4) Selbstdisziplin (*Guk Gi*)
- 5) Unbezwinglichkeit (*Baekjul Boogool*)

Weiß-Gelb (9. Kup) für die Graduierung zum 8. Kup

1. Fußstellungen:

- a. Sitzstellung (*Annun sogi*), Sitz-Anfangsstellung (*annun chunbi sogi*)
- b. L-Stellung (*Niunja sogi*), L- Anfangsstellung (*niunja chunbi sogi*)

2. Abwehrtechniken:

- a. Seitwärts aufsteigender Tritt (*yopcha olligi*)
- b. Unterarmaußenseite Block (*pakkat palmok yop makki*)
- c. Unterarm-Block nach innen (*pakkat palmok anuro makki*)
- d. Unterarm-Schutz-Block (*palmok daebi makki*)

3. Angriffstechniken:

- a. Seitlich-frontaler Schnapp-Tritt (*yopap cha busigi*)
- b. Kreis-Tritt (*dollyo chagi*)
- c. Fingerspitzenstich Handfläche unten (*opun sonkut tulkki*)

4. Tul: Chon-Ji Tul – 19 Bewegungen

5. Kampf

- a. Ein-Schritt-Kampf (*sambo matsogi*) – alleine 3 x obere/mittlere/untere Stufe

6. Theorie

a. Taekwon-Do Fachsprache

Achtungsstellung (<i>chariot sogi</i>)	Verbeugen (<i>kyong ye</i>)
Parallelstellung (<i>narani sogi</i>)	Vorwärtsstellung (<i>gunnun sogi</i>)
Sitzstellung (<i>annun sogi</i>)	L-Stellung (<i>niunja sogi</i>)

a. Bedeutung der Tul

Chon Ji: bedeutet wörtlich „der Himmel, die Erde“. Im Orient bezeichnet dies aber auch die Erschaffung der Welt oder den Beginn der Menschheitsgeschichte. Deshalb ist diese Tul eine Einführungsform für den Anfänger. Diese Form besteht aus zwei einander ähnlichen Teilen: der eine repräsentiert den Himmel und der andere die Erde.

Gelb (8. Kup) für die Graduierung zum 8. Kup

1. Abwehrtechniken:

- a. Unterarm aufsteigende Abwehr (*pakkat palmok chookyo makki*)
- b. Handkante Außenseiten Abwehr (*sonkol yop makki*)
- c. Zwillings-Unterarm-Abwehr (*sang palmok makki*)
- d. Handkanten-Schutz-Block (*sonkol daebi makki*)

2. Angriffstechniken:

- a. Handkante-seitwärts gerichteter Schlag (*sonkol yop taerigi*)
- b. Rückfaust- seitwärts gerichteter Schlag (*dang joomuk yop taerigi*)
- c. Innenhandkante frontaler Schlag (*sonkol dung taerigi*)
- d. Seitwärts-Kreis-Tritt (*yop dollyo chagi*)
- e. Seitwärts gerichteter Tritt (*yopcha jirugi*)

3. Tul: Dan Gun Tul – 21 Bewegungen

4. Kampf

- a. Drei-Schritt-Kampf (*sambo matsagi*) 6x
Pflicht-Techniken: Sonkol yop makki, sonkol yop taerigi, sonkol dung taerigi

5. Selbstverteidigung (*hosin sul*)

6. Bruchtest (*kyok pa*) gegen Prätze

sonkol, ap cha busigi

7. Theorie

a. Taekwon-Do Fachsprache

die vorherigen genannten Techniken und:

Vorderfaust (<i>ap joomuk</i>)	Rückfaust (<i>dung joomuk</i>)
Handkante (<i>sonkol</i>)	Innenhandkante (<i>sonkol dung</i>)
Fingerspitzen (<i>sonkut</i>)	Ellenbogen (<i>palkup</i>)

b. Bedeutung der Tul

Dan Gun: trägt den Namen des heiligen Dan Gun, des legendären Gründers Koreas im Jahre 2.333 vor Chr.

b. Bedeutung der Gürtelfarben:

Gelb – symbolisiert die Farbe der Erde, aus der die Pflanzen sprießen und Wurzeln ausbilden - genauso wie das Wissen des Schülers langsam zu wachsen beginnt.

c. die Standesregeln

- a) Finger und Fußnägel sind kurz zu halten, um Verletzungen zu vermeiden.
- b) Alle Mitglieder müssen körperlich und geistig vorbereitet zum Training erscheinen.
- c) Während des Trainings darf kein Schmuck getragen werden.
- d) Alle Mitglieder sollten stets höflich zueinander sein.
- e) Verneige dich beim Betreten und Verlassen des Dojangs!

Gelb-Grün (7. kup) für Graduierung nach 6. kup

1. Abwehrtechniken:

- a. Keilförmige Abwehr (*pakkat palmok hechyo makki*)
- b. Handfläche Abwärts gerichtete Abwehr (*sonbadak naeryo makki*)

2. Angriffstechniken:

- a. Seitenverkehrter Faustoß (*bandae jirugi*)
- b. Senkrechte Fingerspitzen (*sun sunkut tulkki*)
- c. Rückwärts gerichteter durchstoßender Tritt (*dwitcha jirugi*)
- d. Abwärts-Tritt (*naeryo chagi*)
- e. Rückwärts-Kreis-Tritt (*bandae dollyo chagi*)

3. Tul: Do San Tul – 24 Bewegungen

4. Kampf

- a. Drei-Schritt-Kampf (*sambo matsogi*) – Bidirektional x6
Pflicht-Techniken
ap cha busigi, dollyo chagi, yop cha jirugi, dwitcha jirugi

5. Selbstverteidigung (*hosin sul*)

6. Bruchtest (*kyok pa*) – gegen Prätze *yop cha jirugi, dwit cha jirugi*

7. Theorie

- a. **Taekwon-Do Fachsprache**
die vorhergenannten Techniken
- c. **Bedeutung der Tul**
Do San: ist das Pseudonym des Patrioten Ahn Chang-Ho (1876 – 1938). Die 24 Bewegungen repräsentieren sein ganzes Leben, das er der Förderung der Bildung in Korea und der Unabhängigkeitsbewegung gewidmet hat.
- b. **die Standardregeln**
 - a) Anweisungen, die innerhalb des dojang vom Trainer oder den höheren Graden gegeben werden, müssen befolgt werden
 - b) Mitglieder dürfen innerhalb des dojang nicht stören oder lärmern
 - c) Mitglieder sollen sicherstellen, dass Besucher höflich und respektvoll behandelt werden, ein Sitzplatz angeboten wird, diese gegebenenfalls begleitetet werden bzw. Rat gegeben wird
 - d) Mitglieder müssen sich vergewissern, dass ihr dojang ordentlich und sauber ist
 - e) Mitglieder dürfen im dojang nicht rauchen.
 - f) Während Training sind nur Wasser oder isotonische Getränke erlaubt. Andere Getränke bzw. Nahrung bedürfen der Zustimmung des Trainers.
 - g) Mitglieder sollen absehbare Abwesenheit vom Training im Voraus bekannt geben.

Grün (6. kup) für Graduierung nach 5. kup

2. Fußstellungen:

- a. Gebeugte Stellung (*guburyo sogi*),
Gebeugte Anfangsstellung (*guburyo chunbi sogi A*)
- b. Feste Stellung (*gojung sogi*) Feste Anfangsstellung (*gojung chunbi sogi*)
- c. Geschlossene Stellung (*moa sogi*)
Geschlossene Anfangsstellung Typ A (*moa chunbi sogi A*)

3. Abwehrtechniken:

- a. Unterarm Kreisförmige Abwehr (*an palmok dollymyo makki*)
- b. Sichelförmiger Tritt (*bandal chagi*)
- c. Zwillinge-Unterarm-Abwehr (*sang polmok makki*)

4. Angriffstechniken:

- a. Feste Stellung seitlicher Fauststoß (*gojung so yop jirugi*)
- b. Handkante nach innen gerichteter Schlag (*sonkal anuro taerigi*)
- c. Innenhandkante Schlag (*sonkal dung taerigi*)
- d. Senkrechter Tritt (*sewa chagi*)
mit Fußkante – Äußere (*anuro*) und Innere (*bakuro*)
- e. Spitzhackenförmiger Tritt (*gokaeng-i chagi*)
- f. Dreh-Tritt (*bituro chagi*)
- g. Rückwärts-Haken-Tritt (*bandae dollyo gogochagi*)

5. Tul: **Won Hyo Tul** – 28 Bewegungen

6. Kampf

- a. Zwei-Schritt-Kampf (*ibo matsogi*) x 4
Pflicht-Techniken
sewa chagi, naeryo chagi, gojung so yop jirugi
- b. Frei-Kampf (*jayu matsogi*)

7. Selbstverteidigung (*hosin sul*)

8. Bruchtest (*kyok pa*) gegen Pratze *dollyo chagi, pandae dollyo chagi*

9. Theorie

- a. **Taekwon-Do Fachsprache**
die vorhergenannten Techniken
- b. **Bedeutung der Tul**
Won Hyo: hieß der berühmte Mönch, der im Jahre 686 n. Chr. Der Silla-Dynastie den Buddhismus brachte.
- c. **Bedeutung der Gürtelfarben:**
Grün – symbolisiert die Farbe der Pflanze wenn sie wächst, als auch das Wissen und die Fähigkeiten des Schülers wachsen.