

Grün-Blau (5. kup) für Graduierung nach 4. kup

1. Fußstellungen:

- a. X-Stellung (*kyocha sogi*), X-Anfangsstellung (*kyocha chunbi sogi*)
- b. Springen (*twigi*)

2. Abwehrtechniken:

- a. Zwillinge-Handkante-Abwehr (*sang sonkal makki*)
- b. Doppel-Unterarm Abwehr (*doo palmok makki*)
- c. Handfläche-Haken-Abwehr (*sonbadak golcha makki*)
- d. Haken-Tritt (*golcho chagi*)

3. Angriffstechniken:

- a. Frontaler Ellenbogen-Schlag (*ap palkup taerigi*)
- b. Rückwärts-Schnapp-Tritt (*dwitcha busigi*)
- c. Seitwärts gerichteter drückender Tritt (*yopcha milgi*)

4. Tul: Yul-Gok Tul – 38 Bewegungen

5. Kampf

- a. Zwei-Schritt-Kampf (*ibo matsogi*) x6
Pflicht-Techniken
bandae goro chagi, bandae chagi, chagi
- b. Frei-Kampf (*jayu matsogi*)

6. Selbstverteidigung (*hosin sul*)

7. Bruchtest (*kyok pa*) – Holz Bretter *sonkol, ap cha busigi*

8. Theorie

- a. **Taekwon-Do Fachsprache**
die vorhergenannten Techniken

- d. **Bedeutung der Tul**

Yul-Gok: Pseudonym des Philosophen und Gelehrten Yi-I (1536-1584), der den Spitznamen „Konfuzius von Korea“ trug. Die 38 Bewegungen der Form weisen auf dessen Geburtsort auf dem 38. Breitengrad hin und das Diagramm bedeutet „Gelehrter“

Blau (4. kup) für Graduierung nach 3. kup

1. Fußstellungen:

- a. Tiefe Stellung (*nachuo sogi*), Tiefe Anfangsstellung (*nachuo chunbi sogi*)
- b. Hinter-Fuß-Stellung (*dwit bal sogi*) Hinter-Fuß-Anfangsstellung (*dwit bal chunbi sogi*)
- c. Geschlossene Anfangsstellung Typ b (*moa chunbi sogi b*)

2. Abwehrtechniken:

- a. Innenhandkante zur Seite geführte Abwehr (*sonkal dung yop makki*)
- b. Handfläche-Aufwärts-Abwehr (*sonbadak ollyo makki*)
- c. X-Faust Aufsteigende Abwehr (*kyocha joomuk chookyo makki*)
- d. Handfläche drückende Abwehr (*sonbadak noollo makki*)
- e. U-förmige Abwehr (*digutja makki*)

3. Angriffstechniken:

- a. Aufwärts-Ellenbogen-Schlag (*wi palkup taerigi*)
- b. Zwillings-Senkrechter Fauststoß (*sang joomuk sewo jirugi*)
- c. Winkel-Fauststoß (*giokja jirugi*)
- d. Gesprungener Tritt (*twimyo chagi*) – siehe unten

4. Tul: Joong Gun Tul – 32 Bewegungen

5. Kampf

- a. Ein-Schritt-Kampf (*ilbo matsogi*) x6
Pflicht-Techniken
twimyo dollyo chagi, twimyo ap cha busigi, twimyo yop cha jirugi,
twimyo dwit cha jirugi
- b. Frei-Kampf (*jayu matsogi*)

6. Selbstverteidigung (*hosin sul*)

7. Bruchtest (*kyok pa*) – Holzbretter

dollyo chagi, yop cha jirugi, dwit cha jirugi

8. Theorie

- a. **Taekwon-Do Fachsprache**
die vorhergenannten Techniken
- e. **Bedeutung der Tul**
Joong Gun: ist benannt nach dem Patrioten Ahn Joong Gun, der Hiro-Bumi Ito, den ersten japanischen Generalgouverneur von Korea, ermordete. Von diesem wusste man, dass er beim Zusammenschluss Koreas mit Japan eine führende Rolle spielte. Die 32 Bewegungen der Form weisen auf Ahns Alter hin, als er 1910 im Lui-Shung – Gefängnis hingerichtet wurde.
- b. **Bedeutung der Gürtelfarben:**
Blau symbolisiert die Farbe des Himmels, in welchen die Pflanze wächst, und langsam zu einem mächtigen Baum wird - genauso wie das Wissen und die Fähigkeiten des Schülers immer mehr an Umfang gewinnen.

Blau-Rot (3. kup) für Graduierung nach 2. Kup

1. Abwehrtechniken:

- a. X-Faust drückende Abwehr (*kyocha joomuk noollo makki*)
- b. W-förmige Abwehr (*san makki*)
- c. Doppel-Unterarm Schiebeabwehr tief (*doo palmok najunde miro makki*)
- d. Handkanten-Schutz-tief-Block (*sonkal najunde taebi makki*)
- e. Gesprungener Sichelförmiger Tritt (*twimyo bandal chagi*)

2. Angriffstechniken:

- a. Fingerspitzenstich Handfläche oben (*dwijibun sonkut tulkki*)
- b. Rückfaust seitlich-rückwärts Schlag (*dung joomuk yopdwi taerigi*)
- c. Zwillings-Seit-Ellenbogen (*sang yop palkup tulkki*)
- d. Aufwärts-Tritt (*ollyo chagi*)
- e. Gesprungener Tritt (*twimyo chagi*) siehe unten

3. Tul: Toi-Gye Tul – 37 Bewegungen

4. Kampf

- a. Ein-Schritt-Kampf (*ilbo matsogi*) x 6 Pflicht-Techniken
Twimyo dollyo chagi, twimyo bandal chagi, twimyo sewa chagi
- b. Frei-Kampf (*jayu matsogi*)

5. Selbstverteidigung (*hosin sul*)

6. Bruchtest (*kyok pa*)

twimyo tollyo chagi, twimyo yop cha jirigi, twimyo dwit cha jirigi

7. Theorie

a. Taekwon-Do Fachsprache

Die Bestandteile des Fußes (*Ha Bansin*)

Knie (*moorup*)

Fußballen (*ap kumchi*)

Äußere Fußkante (*Balkal*)

Innere Fußkante (*Balkal Dung*)

Fersenhinterseite (*dwit chook*)

Fußspann (*baldung*)

f. Bedeutung der Tul

Toi-Gye ist der Schriftstellernamenname des berühmten Gelehrten Yi Hwang (16. Jahrhundert), einer Autorität des Neokonfuzianismus. Die 37 Bewegungen der Form weisen auf dessen Geburtsort auf dem 37. Breitengrad hin, das Diagramm bedeutet „Gelehrter“

b. Die Grundsätze des Taekwon-Do

Höflichkeit (*ye ui*)

Es kann gesagt werden, dass Höflichkeit ein ungeschriebenes Gesetz ist, das von Philosophielehrern der Antike als ein Mittel zum besseren Verständnis des Menschen unter Beibehaltung einer harmonischen Gesellschaft verordnet wurde. Es kann darüber hinaus als ein von einem Sterblichen benötigtes, letzter Prüfstein angesehen werden.

Schüler des Taekwon-Do sollten versuchen, die folgenden Elemente der Höflichkeit zu praktizieren, um sowohl ihren ehrenwerten Charakter aufzubauen, als auch um das Training ordentlich durchzuführen.