<u>Theorieinhalte für Farbgurtprüfungen</u>

folgende Inhalte sind für die einzelnen Prüfungsstufen zu erarbeiten:

Prüfung zum 9. Kup (Gelbstreifen):

1. Grundwissen Taekwon-Do (Bedeutung, Ursprungsland, Begründer + Lebensdaten)
2. Schulname + Bedeutung
3. Bedeutung der Gürtelfarbe weiß / Bedeutung der Übungsfolgen „saju jirugi“ und „saju makgi“
4. erstes Trainingsgeheimnis erklären
5. Verhalten im Dojang (Übungsraum)

Prüfung zum 8. Kup (Gelbgurt):

1. Tul – Chon-Ji (Bedeutung + Anzahl und warum)
2. Bedeutung der Gürtelfarbe gelb
3. Technikgrundlagen - Stände: narani sogi, gunnun sogi, niunja sogi, moa sogi
   - Höhenstufen
4. zweites Trainingsgeheimnis erklären
5. koreanische Grundbegriffe: Zahlen bis 10, Achtung + Verbeugen

Prüfung zum 7. Kup (Grünstreifen)

1. Tul – Dan-Gun (Bedeutung + Anzahl)
2. fortlaufende Bewegung
3. Technikgrundlagen - Richtungen im Frontalstand
   - Fußtechniken (Kinder 3 Stück, Erw. 5 Stück)
   - Ablauf / Abstände bei Sambo-Matsogi erklären
4. Ziele des TKD
5. drittes Trainingsgeheimnis erklären

Prüfung zum 6. Kup (Grüngurt)

1. Tul – Do-San (Bedeutung + Anzahl)
2. Bedeutung der Gürtelfarbe grün
3. Technikgrundlagen - Stände: annun sogi
   - schnelle Bewegungsfolge
   - Blöcke (6 Stück)
   - Ausrichtung der Technik (baro, bandae)
4. viertes Trainingsgeheimnis erklären
5. Taekwon-Do Stile und ihre Unterschiede

Prüfung zum 5. Kup (Blaustreifen)

1. Tul – Won-Hyo (Bedeutung + Anzahl)
2. Ablauf / Abstände Ibo-Matsogi
3. Technikgrundlagen - Stände: gojung sogi
   - Körperlinien
   - Körperausrichtung im gunnun sogi bei bandae-Techniken
4. fünftes Trainingsgeheimnis erklären
5. Trefferflächen / Punkte / Regeln Kampf

Prüfung zum 4. Kup (Blaugurt)

1. Tul – Yul-Gok (Bedeutung + Anzahl)
2. Regeln der Selbstverteidigung
3. Technikgrundlagen - verbundene Bewegungsfolge
   - Ibo-Matsogi (kombinieren von Techniken mit gleichen oder unterschiedlichen Abständen)
4. sechstes Trainingsgeheimnis erklären
5. Ablauf / Grundlagen Bruchtest

Prüfung zum 3. Kup (Rotstreifen)

1. Tul – Joong-Gun (Bedeutung + Anzahl)
2. Prinzipien der Ilbo-Matsogi
3. Technikgrundlagen - Stände: kyocha sogi, nachuo sogi
   - digutja makgi
   - Winkel der Kicks (Standfuß und Waffe)
4. siebentes Trainingsgeheimnis erklären
5. ITF-Verbände (Deutschland, Europa, Welt)

Prüfung zum 2. Kup (Rotgurt)

1. Tul – Toi-Gye (Bedeutung + Anzahl)
2. Technikgrundlagen - Gründe für kreisförmig ausgeführte Techniken
3. Prinzipien des Stampfens
4. achtes Trainingsgeheimnis erklären
5. warum gibt es Techniken ohne Höhenangaben? (inkl. 3 Beispiele)

Prüfung zum 1. Kup (Schwarzstreifen)

1. Tul – Hwa-Rang (Bedeutung + Anzahl)
2. Welche Techniken werden ohne Welle ausgeführt? (5 Gründe)
3. unterschiedliche Aspekte der Atmung
4. neuntes Trainingsgeheimnis erklären
5. Unterschied Farbgurt / Schwarzgurt, Dangrade