Prüfungssteckbrief

5. Kup

Prüfungsinhalte:

- Grundschule
- 3. Form
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung

Prüfungsfragen:

- Welche vier möglichen Kombinationen (Block/Konter) können im Ilbo Taeryon angewendet werden?
  - Hand- und Handtechnik
  - Fuß- und Handtechnik
  - Hand- und Fußtechnik
  - Fuß- und Fußtechnik

- Wozu dient das Training der Beidseitigkeit? (D. h. Techniken mit der linken und der rechten Seite auszuführen)
  - Es soll die schwächere Seite stärken und uns auf den Kampf und die Formen vorbereiten.

- In welchen Disziplinen des Taekwondos kommt es immer zu beidseitigen Aktionen?
  - Wettkampf und Formenlauf

- Im Wettkampf kannst du sowohl in der Verteidigung als auch im Angriff sein. Wenn du dich verteidigst, weil du angegriffen wirst, stehen dir welche Mittel zu Verfügung?
  - passiv: ausweichen
  - aktiv: kontern

- Bedeutung und Bild der dritten Form (Taeguk Sam Chang)
  - Bild: Feuer
  - Bedeutung: Größe/Ewigkeit
  - Trigramm: ☲
  - Sinn der Form:
    Das Symbol des Feuers steht für die Macht des Feuers die Dunkelheit zu erhellen und mit seinem Licht und seiner Wärmen die Dunkelheit, Kälte und Furcht zu vertreiben. Aber ebenso ist Feuer, wenn es nicht kontrolliert wird, in der Lage große Zerstörung anzurichten. Der Mensch hat sich mit seiner Intelligenz das Feuer zu Nutzen gemacht. Ebenso soll der Schüler, seine innere Leidenschaft und seine Kraft zu zügeln wissen, um sie richtig einsetzten zu können.

- Wiederholung des Notwehrrecht

Koreanische Grundbegriffe:

- Hoher Vorwärtsstand - Ap Sogi
- Tiefer Vorwärtsstand - Ap Gubi
- Abwärtsblock - Area Maki
- Mittlerer Innenarmblock - Momtong An Maki
- Vorwärtsfußtritt - Ap Chagi
- Doppelfauststoß - Dubon Jirugi
- Handkantenschlag - Sonnal Chigi
- Handkantenblock - Sonnal Makki
- Rückwärtsstand - Dwit Gubi