

# INTERNATIONAL TAEKWON - DO FEDERATION

## Dan-Prüfungen

### IV. DAN

schwarzer Gürtel 4. Grades (Sabum)

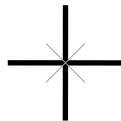
Überprüfung bis III.Dan

#### TUL = Übungsfigur

#### **SAM - IL** (33 Bewegungen)

bezeichnet das historische Datum der koreanischen Unabhängigkeitsbewegung die am 1. März 1919 im ganzen Land begann. Die 33 Bewegungen der Übungsfigur stehen für die 33 Patrioten, die diese Bewegung organisierten.

Tul-Diagramm



#### SAM - IL Terminologie

Gunnun So Sonkal Nopunde Bandae Yop Makgi	(3.Bewegung)
Kaunde Bituro Chagi	(4.Bewegung)
Annun So Sonkaldung Kaunde Hechyo Makgi	(6.Bewegung)
Niunja So Bakat Palmok Nopunde Bakuro Makgi	(8.Bewegung)
Niunja So Sang Joomuk Najunde Jirugi	(10.Bewegung)
Nuinja So Sonkaldung Nopunde Daebi Makgi	(14.Bewegung)
Suroh Chagi	(16.Bewegung)
Sasun So Dwit Palkup Tulgi	(20.Bewegung)

#### Merke:

Beim „Gunnun So Sonkal Nopunde Bandae Yop Makgi“ (3.Bewegung)

\*Der Oberkörper ist halbschräg zum Gegner gedreht.

Beim „Annun So Sonkaldung Kaunde Hechyo Makgi“ (6.Bewegung)

\*Die Fingerspitzen erreichen die Schulterhöhe des Verteidigers.

Beim „Niunja So Bakat Palmok Nopunde Bakuro Makgi“ (8.Bewegung)

\*Die Faust erreicht die Augenhöhe des Verteidigers.

Beim „Niunja So Sonkaldung Nopunde Daebi Makgi“ (14.Bewegung)

\*Die Fingerspitzen erreichen die Augenhöhe des Verteidigers

Bei der 17.Bewegung „**springe und drehe gegen den Uhrzeigersinn und lande auf derselben Stelle**“.

Die 30.und die 31.Bewegung wird „in a continuous motion“ fortfolgend ausgeführt.

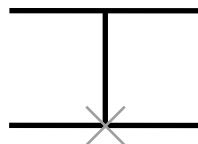
### TUL = Übungsfigur

**YOO - SIN** (68 Bewegungen)

wurde nach dem General Kim Yoo Sin benannt. Dieser war ein kommandierender General zur Zeit der Silla-Dynastie, der die 3 unabhängigen Königreiche Koreas vereinte. Die 68 Bewegungen beziehen sich auf die letzten beiden Ziffern des Jahres 668 n.Chr.,das Jahr der Einigung Koreas.

**Tul - Diagramm**

(Tul - Yon moo Son)



### YOO - SIN Terminologie

Annun So Baegi (Befreiungs Bewegung) (1.Bewegung)

Annun So Giokja Jirugi (2.Bewegung)

Gunnun So Kyocha Sonkal Chokyo Makgi (21.Bewegung)

Niunja So Sonkaldung Nopunde Bakuro Makgi (39.Bewegung)

Gojung So Digutja Jirugi (49.Bewegung)

Doro Chagi (52.Bewegung)

Annun So Bakat Palmok Nopunde Bakuro Makgi (52.Bew.2.Teil)

Annun So Sondung Soopyong Yop Taerigi (54.Bewegung)  
 Kaude Bandal Chagi (55.Bewegung)  
 Soojik So Yop Joomuk Naeryo Taerigi (64.Bewegung)

**Merke:**

Beim „Annun So Baegi“ (Befreiungsbewegung) (1.Bewegung)  
 \*Halte die Ellenbogen höher als die Handflächen

Beim „Doro Chagi“ (52.Bewegung)  
 \*Bei der Ausführung dieser Bewegung bleibt die Körpermitte unverändert

Die Bewegungen 2. und 3. werden schnell ausgeführt „fast motion“

Die Bewegungen 4 -5 und 6 -7 und 10 -11 und 14 -15 und 16 -19 und 20 -21  
 und 25 -26 werden fortfolgend ausgeführt „continuousmotion“

Die Bewegungen 34 und 35,36 und 37 werden schnell ausgeführt „fast motion“

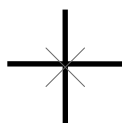
Die Bewegungen 45 und 48 werden langsam ausgeführt „slow motion“

Die Bewegungen 55 und 56 ,58 und 59 werden aufeinanderfolgend ausgeführt  
 „consecutive kick“

Bei der Ausführung der 64. Bewegung „ziehe den linken Fuß“.

**TUL = Übungsfigur****CHOI - YONG** (46 Bewegungen)

wurde nach dem General Choi Yong benannt,der während der Koryo -  
 Dynastie im 14.Jahrhundert Premierminister und Oberbefehlshaber der  
 Streitkräfte war. Choi Yong war hoch angesehen wegen seiner Loyalität,  
 seines Patriotismus und seiner Bescheidenheit. Er wurde von seinen  
 Untergebenen, unter Führung von General Yi Sung Gae hingerichtet,  
 letzterer wurde später der erste König der Yi Dynastie.

**Tul - Diagramm**

**CHOI - YONG Terminologie**

Dwitbal So Joongji Joomuk Nopunde Jirugi	(2.Bewegung)
Bandae Dollyo Goro-chagi	(13.Bewegung)
Gunnun So Sonkal San Makgi	(23.Bewegung)
Narani So Sonbadak Golcho Makgi	(32.Bewegung)
Sambo Omgyo Didimyo Dolgi = Drei-Step-Drehung	(29.Bewegung)
Kyocha So Dung Joomuk Yop Taerigi	(36.Bewegung)

**MATSOGI** = Partnertraining (Sparring)

**ILBO MATSOGI** = ( 1- Step Sparring) , **JAYU MATSOGI** = ( Freikampf )

**HOSINSUL** = Selbstverteidigung  
Frei

**KYOK - PA** = Bruchtest

Twimyo Bandae Dollyo Chag, Twimyo Dollmyo Yop Chagi

**ILON** = Theorie