

# INTERNATIONAL TAEKWON - DO FEDERATION

## Dan-Prüfungen

### III. DAN

schwarzer Gürtel 3. Grades (Boosabum)

Überprüfung bis II.Dan

**TUL = Übungsfigur**

**EUI - AM** (45 Bewegungen)

ist das Pseudonym des Son Byong Hi, der am 1.März 1919 die koreanische Unabhängigkeitsbewegung leitete. Die 45 Bewegungen beziehen sich auf sein Alter zu der Zeit (1905), als er den Namen Dong Hak (fernöstliche Kultur) in Chondo Kyo (Religion des himmlischen Weges) änderte. Das Symbol ( I ) steht für seinen unbezwingbaren Geist, mit dem er sich dem Wohl seines Landes weihte.

**Tul - Diagram**



### Eui - Am Terminologie

Gunnun So Sonkal Najunde BandaeAnuro Makgi	(1.Bewegung)
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Bandae Yop Makgi	(2.Bewegung)
Gunnun So Kyocha Joomuk Naeryo Makgi	(5.Bewegung)
Gunnun So Sonkal Bandae Chookyo Makgi	(6.Bewegung)
Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	(7.Bewegung)
Kaunde Bandae Dollyo Chagi	(9.Bewegung)
Gunnun So Nopunde Bandal Jirugi	(12.Bewegung)
Narani So Ap Joomuk Kaunde Dollyo Jirugi	(13.Bewegung)
Gunnun So Sonkal Kaunde Hechyo Makgi	(27.Bewegung)
Gunnun So Sonkaldung Dollimyo Makgi	(28.Bewegung)

Dwitbal So Sang Sonbadak Naeryo Makgi	(29.Bewegung)
Niunja So Sonkaldung Najunde Bandae Anuro Makgi	(31.Bewegung)
Dwitbal So Palmok Kaunde Daebi Makgi	(38.Bewegung)
Niunja So Sonkal Najunde Bakuro Makgi	(43.Bewegung)
Dwiro Ibo Omgyo Didimyo Duruogi = Rückwärts Doppelstepp	

**Merke:**

Beim „Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Bandae Yop Makgi“ (2.Bew.)

\*Der Oberkörper ist halbschräg zum Gegner und die Faust in der Augenhöhe des Verteidigers.

Beim „Gunnun So Kyocha Joomuk Naeryo Makgi“ (5.Bewegung)

\*Der Kreuzpunkt der Arme ist in der Solarplexushöhe und in der Körpermitte des Verteidigers.

Beim „Gunnun So Sonkal Bandae Chookyo Makgi“ (6.Bewegung)

\*Der Körper ist frontal zum Gegner.

\*Die Handkante ist in der Kopfmittle des Verteidigers.

Beim „Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi“ (7.Bewegung)

\*Die Faust erreicht die Augenhöhe des Angreifers

\*Der Fastrücken ist frontal zum Gegner gedreht.

Beim „Nopunde Bandae Dollyo Chagi“ (37.Bewegung)

\*Die Ferse ist das Angriffsinstrument.

\*Während der ganzen Aktion sind die Knie durchgestreckt.

Beim „Narani So Kaunde Dollyo Jirugi“ (13.Bewegung)

\*Wird langsam ausgeführt.

\*Die Faust ist in der Brustmitte und in der Solarplexushöhe des Angreifers.

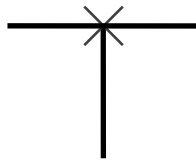
Beim „Dwitbal So Sang Sonbadak Naeryo Makgi“ (29.Bewegung)

\*Die Handflächen sind in der Solarplexushöhe.

- Die 5. und 6. Bewegung wird in einer Folgebewegung ausgeführt.
- Die 18. und 19. Bewegung wird in einer Folgebewegung ausgeführt.
- Die 13. und 26. Bewegung wird langsam ausgeführt.

**TUL = Übungsfigur****CHOONG - JANG (52 Bewegungen)**

war das Pseudonym des Generals Kim Duk Ryang, der im 15.Jhd., während der Yi-Dynastie lebte. Diese Übungsfigur endet mit einem linkshändigen Angriff, der seinen tragischen Tod im Alter von 27 Jahren im Gefängnis symbolisiert.

**Tul - Diagramm****CHOONG - JANG Terminologie**

Annun So Anpalmok Nopunde Yobap Makgi	(1.Bewegung)
Gunnun So Doo Songarak Bandae Tulgi	(4.Bewegung)
Gunnun So Dung Joomuk Yopap Taerigi	(6.Bewegung)
Niunja So Sonbadak Duro Makgi	(16.Bewegung)
Moorup Najunde Apcha Busigi	(19.Bewegung)
Dwitbal So Sang Sonbadak Noollo Makgi	(24.Bewegung)
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Apmakgi	(25.Bew.1.Teil)
Niunja So Opun Sonkut Nopunde Bandae Tulgi	(26.Bewegung)
Niunja So Sondung Naeryo Taerigi	(29.Bewegung)
Gunnun So Dung Joomuk Bandae Yobap Taerigi	(34.Bewegung)
Niunja Sonkaldung Najunde Daebi Makgi	(37.Bewegung)
Gunnun So Gutja Makgi	(38.Bewegung)
Gunnun So Sang Sonkal Soopyong Taerigi	(41.Bewegung)
Gunnun So Bandal Son Nopunde Bandae Taerigi	(42.Bewegung)
Moa So Sang Inji Joomuk Nopunde Bandal Jirugi	(48.Bewegung)
Gunnun So Pyonjoomuk Nopunde Bandae Jirugi	(50.Bewegung)

**Merke:**

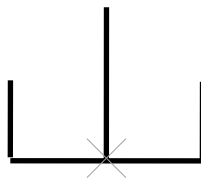
\*Die 3. Bewegung wird langsam ausgeführt. „slow motion“

\*Die 29. die 31. die 33. und die 35. Bewegung werden mit einem Stampfen des Vorderbeines (Fußballen) ausgeführt.

\*Die 46. und die 47. Bewegung werden schnell hintereinander ausgeführt.

**TUL = Übungsfigur****JUCHE (45 Bewegungen)**

ist eine philosophische Idee daß der Mensch der Meister über alles ist und über alles entscheidet. Mit anderen Worten , daß der Mensch der Meister der Welt und seines Schicksals ist. Man sagt, daß diese Idee auf dem Berg Baekdu entstand, welches den Geist der Koreaner symbolisiert. Das Diagramm symbolisiert den Berg Baekdu.

**Tul - Diagramm****JUCHE Terminologie**

Annun So Anpalmok Narani Makgi	(1.Bewegung)
Waebal So Bakat Palmok Narani Makgi	(4.Bewegung)
Kyocha So Dung Joomuk Naeryo Makgi	(6.Bewegung)
Kaunde Golcho Chagi	(7.Bewegung, 1. Teil)
Annun So Opun Sonkut Nopunde Bakuro Gutgi	(8.Bewegung)
Gunnun So Nopun Palkup Taerigi	(9.Bewegung)
Kyocha So Sonkal Dung Najunde Ap Makgi	(10.Bewegung)
Sonkal Twio Dolmyo Taerigi	(12.Bewegung)
Gokgaeng-i Chagi	(25.Bewegung)
Moa So Hanulson	(26.Bewegung)
Dwitbal So Sun Palkup Naeryo Tulgi	(27.Bewegung)
Gunnun So Nobunde Bandalson Bandae Bandal Taerigi	(28.Bewegung)
Gunnun So Sang Sonkal Nopunde Anuro Taerigi	(31.Bewegung)
Gunnun So Ap Joomuk Bandae Naeryo Jirugi	(32.Bewegung)
Niunja So Bakat Palmok Naeryo Makgi	(33.Bewegung)

Pihamyo Bandae Dollyo Chagi	(34.Bewegung)
Twimyo Sangbang Chagi	(37.Bewegung)
Sasun So Sang Sonbadak Chookyo Makgi	(38.Bewegung)
Dwitbal So Yop Palkup Tulgi	(39.Bewegung)
Guburyo Junbi Sogi b	(40.Bew.,1.Teil)
Niunja So Dung Joomuk Soopyong Taerigi	(41.Bewegung)
Narani So Opun Sonkut Anuro Gutgi	(42.Bewegung)
Twimyo Yonsok Jirugi	(43.Bewegung)
Gunnun So Sonkal Bandae Ap Naeryo Taerigi	(44.Bewegung)

### **Merke:**

Die Bewegungen 2 und 3 ,14 und 15 werden fortlaufend ausgeführt  
„continuous motion“.

Die Bewegungen 5, 17, 26 und 40 werden langsam ausgeführt  
„slow motion“.

Die 5. Bewegung besteht aus einem „Kaunde Yopcha Jirugi“  
und einem „Nopunde Bandae Dollyo Chagi“.

Die Bewegungen 6 und 18 werden in einer springenden Bewegung  
„in a jumping motion“ ausgeführt.

Die 7. und die 19. Bewegungen bestehen aus zwei Tritte und werden  
nacheinander „consecutively“ ausgeführt.

Die 41. Bewegung wird in einer stampfenden Bewegung des linken Fußes  
ausgeführt.

**MATSOGI = Partnertraining (Sparring)**

**ILBO MATSOGI = 1- Step Sparring**

**JAYU MATSOGI = Freikampf**

**HOSINSUL** = Selbstverteidigung

Frei

**KYOK - PA** = Bruchtest

Twimyo Bandae Dollyo Chagi

Twimyo Dollmyo Yop Chagi

**ILON** = Theorie