

INTERNATIONAL TAEKWON - DO FEDERATION

Dan-Prüfungen

II. Dan

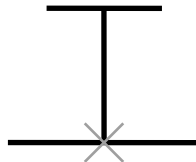
schwarzer Gürtel 2. Grades (BOOSABUM)

Überprüfung bis 1.Dan

TUL = Übungsfigur**KWANG - GAE** (39 Bewegungen)

...ist nach dem berühmten Kwang-Gae-T`O -Wang benannt, dem 19. König der Koguryo - Dynastie, der alle verlorenen Gebiete einschließlich des größten Teils der Mandschurei zurückgewann. Das Symbol steht für die Expansion und die Rückgewinnung des verlorenen Gebiets. Die 39 Bewegungen stehen für die Dauer einer Herrschaft, die 39 Jahre betrug.

Tul - Diagramm

**Besonderheiten**

Die Bewegungen 2 und 3 , 10 und 11, 21 und 22, 26 und 30 werden langsam **„slow motion“** ausgeführt.

Die Bewegungen 4 und 6 werden in einem Doppelschritt **„in a double stepping motion“** ausgeführt.

Die Bewegungen 13 und 14 , 17 und 18 werden nacheinander (fortlaufend) **„consecutive kick“** ausgeführt.

Die Bewegungen 31, 32 und 36 werden mit einer stampfenden Bewegung (des Fußballens) **„in a stamping motion“** ausgeführt.

Merke:

„Beim Dwitbal So Sonkal Nopunde Daebi Makgi (8.Bewegung)
*Die Fingerspitzen erreichen die Augenhöhe des Verteidigers.

Beim „Gunnun So Dwijibo Jrugi“ (2.Bewegung)
*Der Faustrücken ist in der gleichen Höhe wie der Ellenbogen.

Beim „Gunnun So Sonbadak Bandae Ollyo Makgi“ (10.Bewegung)
*Die Handfläche erreicht die Solarplexushöhe.

Beim „Moa So Yop Joomuk Naeryo Yop Taerigi“ (16.Bewegung)
*Die Faust erreicht das Ziel in einer kreisenden Bewegung und der Arm ist durchgestreckt.

KWANG - GAE Terminologie

Narani So Hanulson	(Startposition)
Dwitbal So Sonkal Nopunde Daebi Makgi	(8.Bewegung)
Ibo Omgyo Didimyo Nagagi	(6.Bewegung)
Gunnun So Sonbadak Bandae Ollyo Makgi	(10.Bewegung)
Moa So Yop Joomuk Naeryo Yop Taerigi	(16.Bewegung)
Bakuro Noollo Chagi	(13.Bewegung)

TUL = Übungsfigur

PO - EUN (36 Bewegungen)

...ist das Pseudonym eines treuen Untertanen, des Chong-Chu (1400 n.Chr.), der ein bekannter Dichter war, dessen Gedicht, „Ich würde keinem anderen Herren dienen, selbst wenn ich hundertmal dafür gekreuzigt würde“, jeder Koreaner kennt. Er war weiterhin ein Neuerer auf dem Gebiet der Physik. Das Symbol(—) steht für seine unbeirrte Treue dem König und seinem Land gegenüber. Er lebte gegen Ende der Koryo Dynastie.

Tul – Diagramm



Besonderheiten

Die Bewegungen **5 - 12** und **23 - 30** werden in „continous motion“ fortfolgend ausgeführt.

Die Bewegungen **15** und **33** werden in „slow motion“ langsam ausgeführt.

Merke:

Waebal Sogi = Stand auf einem Bein

Beim „Annun So Kaunde Kiokja Jirugi“ (5.Bewegung)

*Die Faust erreicht die Brusthöhe.

Beim „Annun So Ap Joomuk Noollo Makgi“ (7.Bewegung)

*Die Faust ist in der Körpermitte des Verteidigers.

Beim „Annun So Anpalmok Kaunde Hechyo Makgi“ (8.Bewegung)

*Die Fäuste erreichen die Schulterhöhe.

Beim „Kyocho So Palmok Najunde Ap Makgi “ (17.Bewegung)

*Der Vorderarm erreicht die Unterleibhöhe des Verteidigers und der Körper ist frontal zum Gegner.

Beim „Niunja So Mongdung-i Japgi“ (32.Bewegung)

*Die Blockstelle und die Kniespitze bilden eine vertikale Linie.
*Die obere Hand ist über dem Gesicht.

Beim „Moa So Sang Yop Palkup Soopyong Tulgi“ (15.Bewegung)

*Die Ellenbogen bilden eine Horizontallinie.
*Die Fäusterrücken sind oben.

Beim „Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Dwi Taerigi“ (16.Bewegung)

*Die obere Faust erreicht die Augenhöhe des Angreifers.

Beim „Annun So Sonkaldung Najunde Daebi Makgi“ (18.Bewegung)

*Die Hände sind parallel zueinander.
*Die Hände erreichen das Ziel in einer geraden Linie.

PO - EUN Terminologie

Waebal Sogi (2.Bewegung)

Annun So Kiokja Jirugi (5.Bewegung)

Annun So Ap Joomuk Noollo Makgi (6.Bewegung)

Annun So Anpalmok Hechyo Makgi	(7.Bewegung)
Annun So Dwit Palkup Tulgi	(9.Bewegung)
Annun So Soopyong Jirugi	(12.Bewegung)
Kyocho So Palmok Najunde Ap Makgi	(13.Bewegung)
Niunja So Mongdung -i Japgi = U - Form Griff	(14.Bewegung)
Moa So Sang Yop Palkup Tulgi	(15.Bewegung)
Annun So Dung Joomuk Yop Dwit Taerigi	(16.Bewegung)
Annun So Sonkaldung Najunde Daebi Makgi	(18.Bewegung)

TUL = Übungsfigur

GE - BAEK (44 Bewegungen)

...wurde nach Ge-Baek, einem bedeutenden General aus der Baek Je Dynastie (660 n.Chr.) benannt. Das Symbol (I) steht für seine strenge militärische Disziplin.

Tul - Diagramm



Besonderheiten

Die Bewegungen **3** und **4** , **22** und **23** werden in „fast motion“ schnell ausgeführt.

Die Bewegungen **5** und **6** , **37** und **38** werden in „continuous motion“ fortlaufend ausgeführt.

Die Bewegungen **9** und **10** , **29** und **30** werden in „connecting motion“ verbindend ausgeführt.

Merke:

Beim „ Annun So Sonbadak Duro Makgi“ (9.Bewegung)

*Die Handfläche erreicht die Solarplexushöhe des Verteidigers in einer kreisenden (Feger) Bewegung.

Beim „Annun So Dung Joomuk Nopunde Ap Taerigi“ (11.Bewegung)

*Der Körper ist frontal zum Gegner und die Faust ist in der Körpermitte des Angreifers.

Beim „Niunja So Joongji Joomuk Dwijibo Jirugi“ (35.Bewegung)

*Die Faust (Aufwärts) erreicht die Solarplexushöhe des Angreifers.

GAE - BAEK Terminologie

Najunde Bituro Chagi	(2.Bewegung)
Doo Bandalson Nopunde Makgi	(7.Bewegung)
Annun So Duro Makgi	(9.Bewegung)
Annun So Dung Joomuk Ap Taerigi	(11.Bewegung)
Kyocha So Doo Palmok Nopunde Makgi	(28.Bewegung)
Annun So Gutja Makgi „ 9 - Form Block“	(36.Bewegung)
Niunja So Joongji Joomuk Kaunde Jirugi	(35.Bewegung)
Annun So Sonkal Najunde Daebi Makgi	(37.Bewegung)

Merke:

Die 3. und 4. Bewegung wird schnell hintereinander ausgeführt.

Die 5. und 6. Bewegung wird in einer Folgebewegung ausgeführt.

Die 9. und 10. Bewegung wird fließend ineinander ausgeführt.

Die 22. und 23. Bewegung wird schnell hintereinander ausgeführt.

Die 29. und 30. Bewegung wird in einer Folgebewegung ausgeführt.

Die 37. und 38. Bewegung wird schnell hintereinander ausgeführt.

MATSOGI = Partnertraining (Sparring)

ILBO MATSOGI = 1- Step Sparring

JAYU MATSOGI = Freikampf

HOSINSUL = Selbstverteidigung

Abwehr gegen Messerangriffe

KYOK - PA = Bruchtest

TWIMYO DOLLYO CHAGI = Halbkreiskick im Sprung

TWIMYO BITURO CHAGI = Gewundener Kick im Sprung

AP JOOMUK JIRUGI = Vorderfauststoß (gegen freies Brett)

ILON = Theorie

Nach Ermessen der Prüfer