

## Prüfungsprogramm zum 9. Kup

### 9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen):

#### 1.) **Grundschule:**

##### Stellungen:

- *moa-sogi*  
(geschlossene Stellung)
- *naranhi-sogi*  
(schulterbreite Stellung)
- *ap-sogi*  
(kleine Vorwärtsstellung)
- *ap-gubi*  
(große Vorwärtsstellung)

##### Abwehrtechniken:

- *arae-makki*  
(Tiefblock)
- *momtong-an-makki*  
(Oberkörperblock nach innen)

##### Handtechniken:

- *baro-chirugi*  
(gleichgerichteter Fauststoß)
- *pandae-chirugi*  
(gegengerichteter Fauststoß)

##### Fußtechniken:

- *ap-cha-olligi*  
(Fußhochschwung)
- *ap-chagi*  
(Vorwärtsfußtritt)

#### 2.) **Stepübungen:**

- mit oder ohne Partner
- Auslagenwechsel
- *one-step* vorwärts und rückwärts

#### 3.) **Pratzenübungen:**

- bisher erlernte Grundtechniken werden an der Pratte demonstriert  
(Orientierung: *baro-* und *pandae-chirugi*, *ap-chagi*)

#### 4.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf
- Angriff mit der Faust (beidseitig)
- vielfältiges Ausweichen in Grundstellungen mit und ohne Abwehrtechnik

#### 5.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Kommandosprache und spezifische Begriffe im Dojang
- Bedeutung des Begriffs „Taekwondo“

## 9. Kup - Theorie

### - Technikbegriffe:

<i>arae</i>	Unterleib (Gürtellinie abwärts)
<i>momtong</i>	Oberkörper (Schultern bis zur Gürtellinie)
<i>ap</i>	vorwärts, nach vorne
<i>an</i>	von außen nach innen
<i>sogi</i>	Fußstellung
<i>moa-sogi</i>	geschlossene Fußstellung (auch: <i>charyot-sogi</i> – Achtungsstellung)
<i>naranhi-sogi</i>	schulterbreite Parallelstellung (auch: <i>junbi-sogi</i> – Vorbereitungsstellung)
<i>ap-sogi</i>	kleine Vorwärtsstellung
<i>ap-gubi</i>	große Vorwärtsstellung (vorderes Bein gebeugt / <i>gubi</i> – gebeugt)
<i>makki</i>	Block
<i>arae-makki</i>	Tiefblock
<i>momtong-an-makki</i>	Oberkörperblock nach innen
<i>chirugi</i>	Fauststoß
<i>baro-chirugi</i>	gleichgerichteter Fauststoß (auf der Seite des hinteren Beins)
<i>pandae-chirugi</i>	gegengerichteter Fauststoß (auf der Seite des vorderen Beins)
<i>chagi</i>	Fußtritt
<i>ap-chagi</i>	Vorwärtsfußtritt
<i>ap-cha-olligi</i>	Vorwärtsfußschwung

### - Kommandosprache:

<i>charyot</i>	Achtung
<i>kyongne</i>	grüßen, verbeugen
<i>junbi</i>	Vorbereitung bzw. Kampfstellung einnehmen
<i>sijak</i>	Anfang, Beginn (einer Übung oder eines Kampfes)
<i>guman</i>	Schluss, Ende (einer Übung oder eines Kampfes)
<i>kalyo</i>	trennen
<i>gesok</i>	weiterkämpfen

### - Wichtige Begriffe:

<i>dojang</i>	Trainingsraum
<i>dobok</i>	Anzug
<i>ty</i>	Gürtel
<i>sabum</i>	Meister
<i>kihap</i>	Kampfschrei

### - Was bedeutet Taekwondo?

<b>Tae:</b>	im Sprung mit dem Fuß treten, stoßen oder schlagen ( <i>kennzeichnet die Fußtechniken</i> )
<b>Kwon:</b>	wörtlich übersetzt Faust bzw. stoßen und schlagen mit der Hand ( <i>steht für die Handtechniken</i> )
<b>Do:</b>	vom chinesischen Tao abgeleitet, meint den <b>Weg</b> ( <i>umschreibt die Entwicklung der körperlichen <u>und</u> geistigen Fähigkeiten des Taekwondo-Sportlers und damit insbesondere die Einheit von körperlicher Kraft und geistigem Denken</i> )