

Middle 3

Gelber Streifen – Fitness

14 Jahre bis 16 Jahre

- Aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig auf Gürtelhöhe springen.
- 60 Sekunden Bauchlage Arme und Beine vom Boden weg und kreuzen.

Ab 17 Jahre

- Aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig auf Gürtelhöhe springen.
- 90 Sekunden Bauchlage Arme und Beine vom Boden weg und kreuzen.

Grüner Streifen – Selbstverteidigung

- 4 Techniken mittlere Distanz (Momtong Jireugi) rechts und links Angriff.
- Fassen des Anzuges an Hand, Arm, Achsel, Schulter und Brust.

Roter Streifen – Technik

1. Schläge und Tritte

Pyonsonkkeut sewotzireugi (Fingerspitzenstoß).

Beim Vorwärts gehen, wird die Stichhand an den Gürtel zurückgezogen (Ausholbewegung). Der Stich erfolgt zum Solarplexus. Batangson nullomakki erfolgt in der Vorwärtsbewegung, Ellenbogenspitze bleibt auf dem Platz, es erfolgt ein „Abklappen“ des Unterarms und die Blockhand befindet sich direkt unter/hinter dem Ellenbogengelenk der Stichhand.





Jebipoom mokchigi (Handkantenblock nach oben und Handkantenschlag zum Hals).

Block und Schlag gleichzeitig ausführen! Schulter der Schlaghand wird nach dem Drehen der Hände leicht zum Endpunkt nach vorne geschoben.



2.Blöcke

Bei allen Handtechniken „arbeiten“ immer beide Arme, es erfolgt am Endpunkt immer eine Drehung beider Hände! Hüfteinsatz nicht vergessen! Meistens große Ausholbewegungen! Keine Stopps beim Bewegungsablauf! Alle Blöcke kommen von außen/unten.

Hechymakki (Kreuzblock).

Die Arme kreuzen sich vor dem Körper, dabei zeigen die Handrücken nach vorne. Beim Auseinanderziehen der Arme zeigen die Ellenbogen zum Boden. Es erfolgt am Endpunkt eine Drehung der Hände die Arme sind dabei gerade.



Sonnalmakki (Doppelter Handkantenblock).

Bei der Ausholbewegung befinden sich die Fingerspitzen leicht über den Schultern. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Endpunkt ausgeführt. Der andere Arm geht in einer geraden Linie zur Körpermitte und das Handgelenk ist am Solarplexus. Die Ellbogenspitze des Blockarms zeigt senkrecht zum Boden und befindet sich über dem Standbein. Am Endpunkt erfolgt eine Drehung beider Hände.



Blauer Streifen – Wettkampf

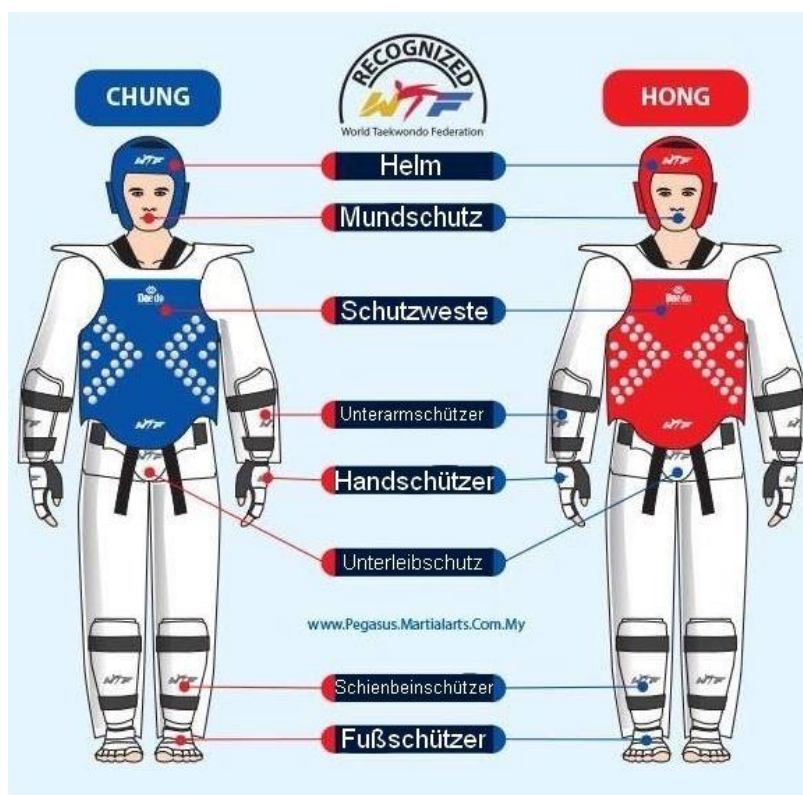
Freikampf mit Partner und Schutzausrüstung

„Das Tragen der vollen Schutzausrüstung ist zum eigenen Schutz Pflicht und wird bei jeder Prüfung vorgeschrieben!“

- Herauskommen aus der Ecke.
- Herauskommen aus der „Umklammerung“.
- Von der Wettkampflinie zurück in die Wettkampffläche.

Sparring in der Reihe

Mit den gelernten Techniken z.B. Hechymakki und Pyonsonkkeut sewotzireugi, mit Blocker und Schlagkissen.



Grundbegriffe im Taekwondo

Aussprache:

- Ch, j = wie „tsch“ / „dsch“
 Oo = wie „u“
 W = wie „u“
 Y = wie „üi“ oder „j“

Die gebräuchlichste Begriff-Zusammensetzung ist: Augenhöhe, Ausführungsart und Technik.

Die Grundstellung in der Technik kann am Anfang oder am Schluss der Gesamtbezeichnung angeführt werden.

Grundbegriffe

Nulllo	Drücken.
Pyon	Flach.
Sewo	Vertikal, senkrecht.
Hong	Rot.
Chung	Blau.
Sam-Jang	Feuer.

Abwehrblock makki

Hechyomakki	Beidseitiger Schubblock / „Sprengblock“ (Arme überkreuzen sich und sind am Ende auseinander).
Batangson-nullomakki	Handflächenblock nach unten.
Sonnalmakki	Doppelhandkantenblock.

Hand / Faustschläge

Pyonsonkkeut sewotjireugi	Vertikal Fingerspitzenstich.
Dubeon jireugi	Doppelfauststoß.
Jebipoom mokchigi	Handkantenblock nach oben und gleichzeitiger Handkantenschlag zum Hals.

Schwarzer Streifen Poomsae

3 Form Taegeuk Sam-Jang



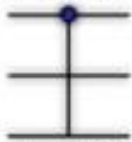
Philosophische Bedeutung der Form

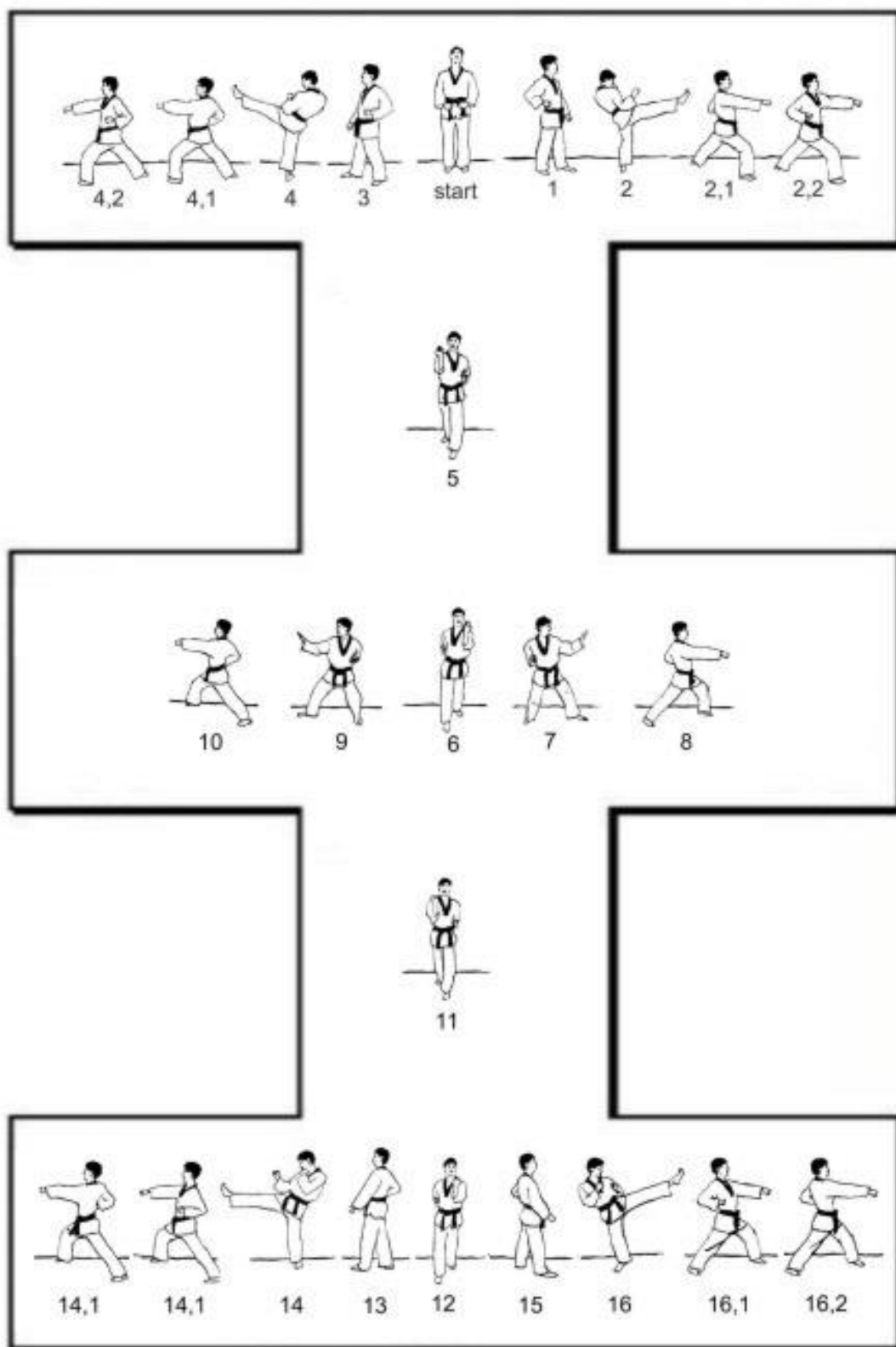
Dieses I-Ging Symbol steht für Feuer oder Glanz. Die Benutzung des Feuers ist nur auf die Intelligenz des Menschen zurückzuführen, welches dem Menschen nun nützt. Es erhellt die Dunkelheit, vertreibt die Furcht und gibt Wärme und Geborgenheit. Wenn das Feuer der Sonne am blauen Himmel ist, empfindet der Mensch Hoffnung und Zuversicht. Dagegen zeigt das unkontrollierte Ausbrechen jenes Elementes die zerstörerische Leidenschaft die dieses besitzt. Die Zügelung der Leidenschaft und die tiefe innere Kontrolle die dafür vorhanden sein muss, war der Anlass dies als das Symbol von Taegeuk-Sam Jang zu wählen.

Taeguk
태극
[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

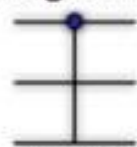
Feuer

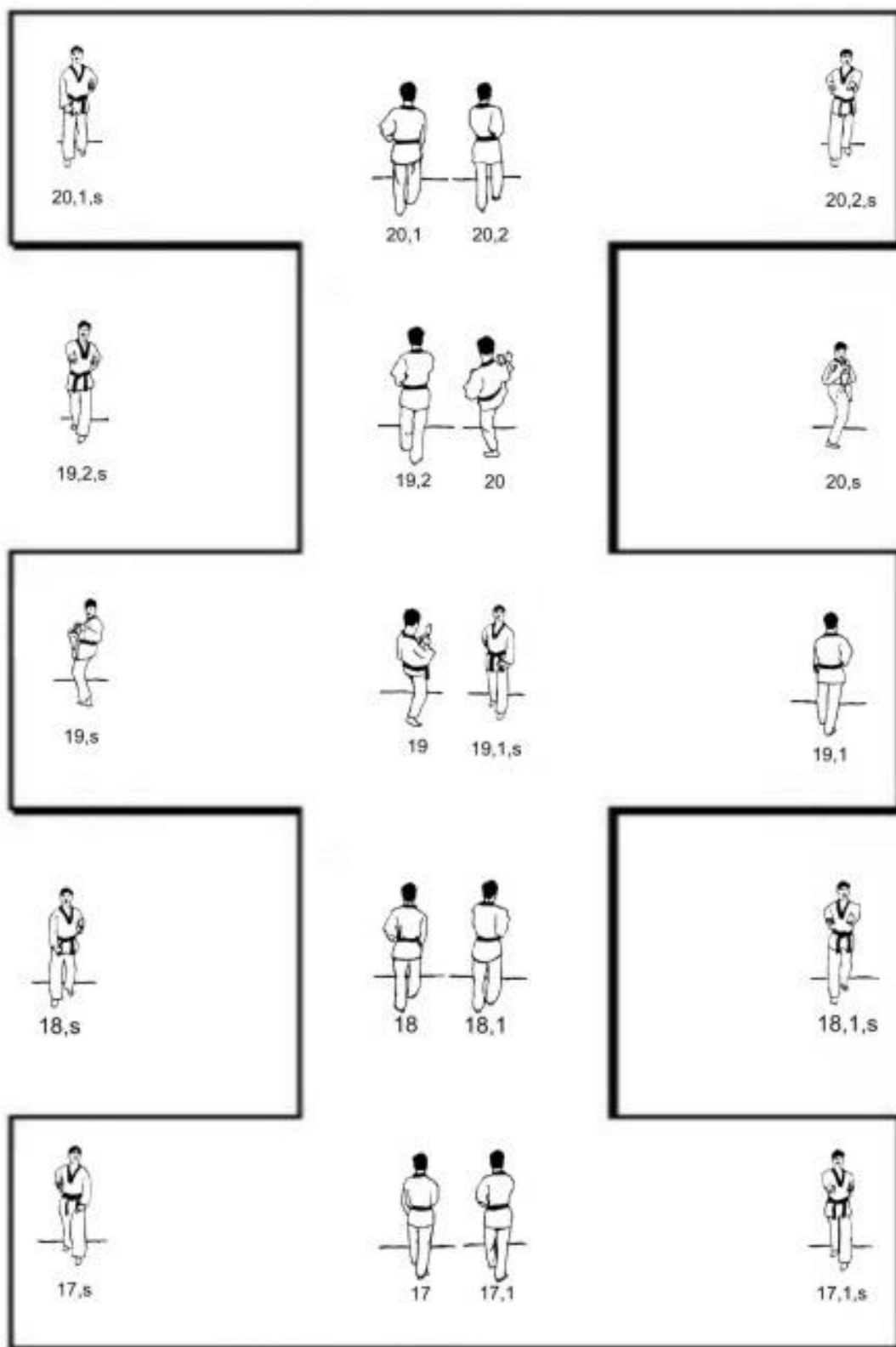
Diagramm

20 Bewegungen



Taegueuk
태극
[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung
☲
Feuer

Diagramm

20 Bewegungen



Trainingsmaterial

Und die Geschenke für den besonderen Anlass.

Blocker und Pratzen (Schlagkissen), sowie weitere tolle Trainingshilfen oder Geschenke für Sie oder Ihr Kind, können Sie gerne über uns beziehen. Fragen Sie uns, unser kompetentes Team steht Ihnen zur Verfügung und informiert Sie gerne.

