



TRUST MARTIAL ARTS

# BASIC 3 - PRÜFUNGSORDNUNG

TRUST Martial Arts GbR, Im Fuchshau 24, 73635 Rudersberg  
Mail: [Info@trustmartialarts-rudersberg.de](mailto:Info@trustmartialarts-rudersberg.de)  
Mobil: 0177 7220404

# VORWORT



Diese Prüfungsordnung ersetzt nicht den Unterricht, sie dient lediglich dazu den Schüler zu unterstützen und mehr Transparenz für das Erreichen des nächsten Gürtels zu bekommen. Die Schüler sollen alle Hilfen, die wir ihnen zum Erreichen des nächsten Gürtels zur Verfügung stellen, nutzen! Website, Videos, MP3, Bilder und Texte und vieles mehr. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lernen und Umsetzen!

Euer TMA - Team

## Gelber Streifen – Fitness

7 Jahre bis 13 Jahre und Ü60

- 10 Schritthampelmann.
- 20 Sekunden Standwaage

14 Jahre bis 16 Jahre

- 20 Schritthampelmann.
- 30 Sekunden Standwaage.

Ab 17 Jahre

- 30 Schritthampelmann.
- 45 Sekunden Standwaage.

## Grüner Streifen – Selbstverteidigung

- Fassen der Handgelenke von vorne und hinten, gleiche Seite, diagonal mit einer oder zwei Händen.
- Fassen des Anzuges von vorne mit einer oder zwei Händen.
- Ohrfeige.

## Roter Streifen – Technik

### 1.Schläge und Tritte

#### **Dollyochagi (Rundtritt zum Kopf).**

Beide Arme sind locker in Kampfhaltung vor dem Körper, gestartet wird der Dollyochagi mit dem Hochziehen des Knies, danach wird der Körper seitlich eingedreht, Ferse zum Gesäß,

kurz bevor der Körper vollständig eindreht ist, wird das Trittbein ausgestreckt (der Schwung der Körperdrehung wird in die Schlagkraft eingesetzt). Es erfolgt ein Halbkreisfußstoß, getroffen wird mit dem Spann (Wettkampf), mit dem Fußballen (Traditionell) oder mit dem Spann/Fußballen (Poomsae), die Ferse des Standbeins zeigt zum Ziel, Körper bildet eine seitliche Linie, Ziel ist der Kopf.





Wettkampf



Traditionell



Poomsae

**Naeryeochagi (Fußtritt von oben nach unten).**

Das Trittbein in einer leichten Halbkreisbewegung nach oben führen (am Körper des Partners vorbei). Mit Schwung nach unten ziehen und geschlagen wird mit der Ferse. Ziel ist der Kopf, die Schulter, das Schlüsselbein oder der Brustkorb





## 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.

### **Bakkatpalmokmakki (Block mit der Außenseite des Unterarms).**

Die Knöchel der Blockhand starten auf Schulterhöhe und sind beim Endpunkt ebenfalls auf Schulterhöhe. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Ziel ausgeführt, die Ellbogenspitze zeigt dabei immer zum Boden. Die Finger zeigen bei der Ausholbewegung zum Körper und am Endpunkt vom Körper weg. Am Endpunkt drehen sich beide Hände.



### **Anpalmokmakki (Block mit der Innenseite des Unterarms).**

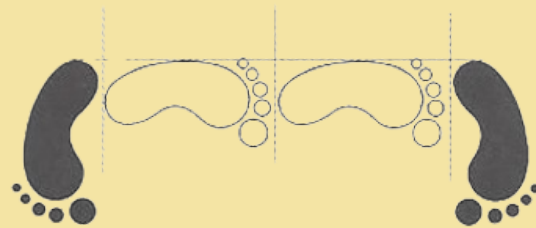
Die Knöchel der Blockhand starten auf Schulterhöhe und sind beim Endpunkt ebenfalls auf Schulterhöhe. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Ziel ausgeführt, die Ellbogenspitze zeigt dabei immer zum Boden. Die Finger zeigen bei der Ausholbewegung vom Körper weg und am Endpunkt zum Körper. Am Endpunkt drehen sich beide Hände.



### 3. Fußstellungen

#### Juchumseogi (Reitersitzstellung).

Standlänge beträgt zwei Fußlängen. Die Knie nicht nach innen eindrehen. Die Beine sind gebeugt (Reitersitz), Zehen zeigen nach vorne und der Oberkörper ist aufrecht.



#### Beomseogi (Tigerstellung).

Standlänge soll so sein, dass die Ferse des vorderen Fußes beim Absetzen direkt vor den Zehen des hinteren Fußes ist. Hinterer Fuß ca. 30° nach außen drehen, vorderer Fuß auf die Fußballen absetzen und die Ferse nicht zu hoch anheben. Oberkörper muss aufrecht sein, Becken nach vorne schieben und beide Beine sind gebeugt.

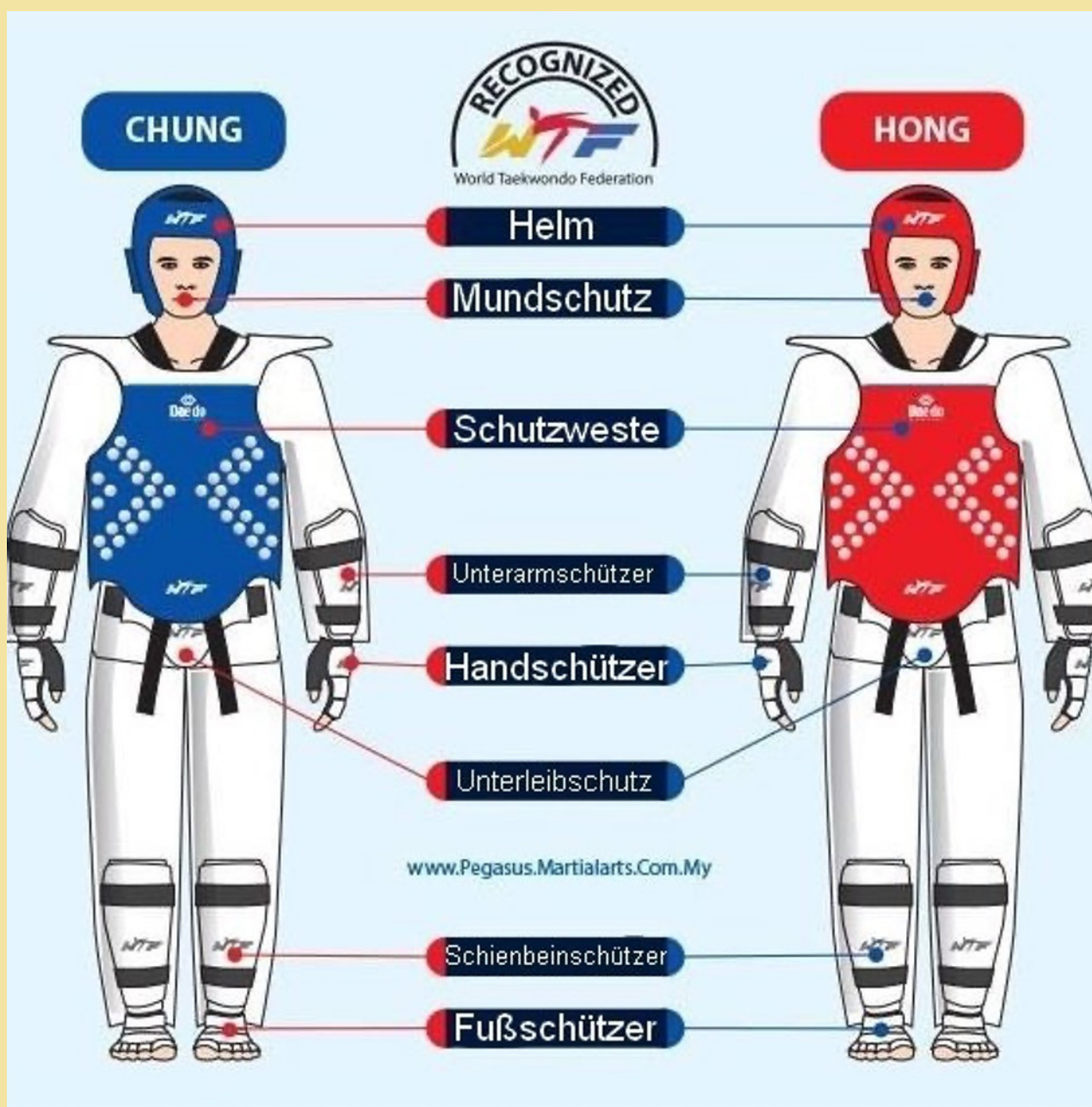


## Blauer Streifen – Wettkampf

Freikampf mit Partner & Schutzausrüstung (nur Jug. / Erw.)

Das Tragen der vollen Schutzausrüstung ist zum eigenen Schutz und bei jeder Prüfung vorgeschrieben!

- Steppen und gleiten jeweils vorwärts, rückwärts, seitlich und über den Rücken mit Angriff und Konter Baldung dollyochagi mit dem vorderen und hinteren Bein und doppelt Baltung dollyochagi
- Sparring in der Reihe





## Grundbegriffe im Taekwondo (nur Jug. / Erw.)

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

|          |  |
|----------|--|
| Hosinsul | Selbstverteidigung                                 |
| Twieo    | Gesprungen   |
| Kyorugi  | Freikampf  |
| Dollyo   | Drehen / eindrehen                                 |
| Naeryeo  | Abwärts  |
| Baro     | Gegenseitig – z.B. rechte Hand, linker Fuß vorne   |
| Bandae   | Gleichseitig – z.B. rechte Hand, rechter Fuß vorne |
| An       | Innen, nach innen.                                 |
| Bakkat   | Außen, nach außen.                                 |
| Tora     | Rückwärts gedreht.                                 |

### Stellungen seogi

|             |  |
|-------------|--|
| Juchumseogi | Sitz- oder Reiterstellung.                 |
| Beomseogi   | Kleine Rückwärtsstellung („Tigerstellung“) |

### Abwehrblock makki

|                   |   |
|-------------------|---|
| Bakkatpalmokmakki | Block mit der Außenseite des Unterarms zur Körpermitte. |
| Anpalmokmakki     | Block mit der Innenseite des Unterarms zur Körpermitte. |

### Fußstoß chagi

|              |  |
|--------------|--|
| Dollyochagi  | Halbkreisfußstoß zum Kopf mit dem Spann oder Fußballen.                |
| Naeryeochagi | Fersen Schlag von oben nach unten auf den Kopf oder das Schlüsselbein. |

## Trainingsmaterial

Und die Geschenke für den besonderen Anlass.

Schutzausrüstung 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.





Texte und Inhalte sind geschützt eine Verbreitung und Veröffentlichung wird  
zur Anzeige gebracht