



TRUST MARTIAL ARTS

MIDDLE 2 - PRÜFUNGSORDNUNG

TRUST Martial Arts GbR, Im Fuchshau 24, 73635 Rudersberg
Mail: 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

- 20 mal schnell hintereinander über ein Hindernis springen.
- 20 Sekunden Seitstütz auf dem Unterarm und der Fußaußenkante.

14 Jahre bis 16 Jahre

- 30 mal schnell hintereinander über ein Hindernis springen.
- 30 Sekunden Seitstütz auf dem Unterarm und der Fußaußenkante.

Ab 17 Jahre

- 45 mal schnell hintereinander über ein Hindernis springen.
- 45 Sekunden Seitstütz auf dem Unterarm und der Fußaußenkante.

Grüner Streifen – Selbstverteidigung

- Umklammerung von vorne, seitlich und hinten jeweils über und unter die Arme. (Alle)
- Umarmung von der Seite. (Alle)
- Genickgriff „Nelsen“ von hinten.(zzgl. ab 14J)
- Gürtelfassen von vorne und von hinten mit einer Hand. (zzgl. ab 14J)

Roter Streifen – Technik

1.Schläge und Tritte

Pandaedollyochagi (Drehtritt über den Rücken zum Kopf).

Der Pandaedollyochagi ist ein gedrehter Fersenschlag, der rund über den Rücken auszuführen ist. Den Körper „aufziehen“ und das Ziel anvisieren, das Trittbein in einer geraden Bewegung nach oben führen (Körperschwung mitnehmen) und am höchsten Punkt die Ferse in einer „Schnappbewegung“ zum Gesäß anziehen, dadurch bekommt der Schlag mehr Trittwirkung.



Hanssonal mokchigi (Handkantenschlag zum Hals)

Gestartet wird so, dass die Fingerspitzen leicht über die Schulterhöhe sind. Am Endpunkt erfolgt eine Drehung beider Hände, der Schlagarm ist fast gestreckt. Die Schulter der Schlaghand wird beim Erreichen des Endpunkts leicht 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.

Hanssonal bakkatmakki (Handkantenblock mit der Außenseite des Unterarms)

Fingerspitzen des Blockarms zeigen leicht über die Schulter, Ellbogenspitze des Blockarms zeigt senkrecht zum Boden. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Ziel ausgeführt. Am Endpunkt drehen sich beide Hände.

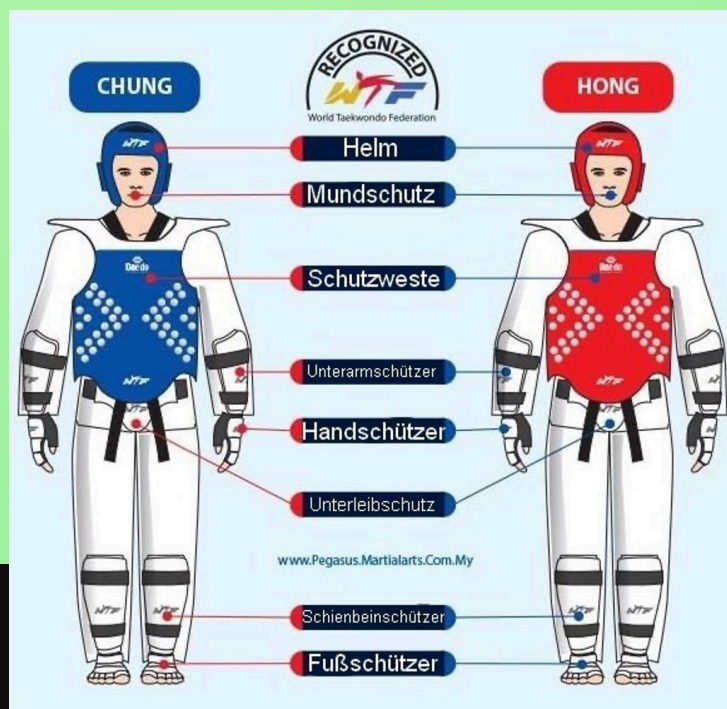


Blauer Streifen – Wettkampf

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

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

- Angriff und Konter Dollyochagi mit dem vorderen und hinteren Bein, sowie Konter mit Pandaedollyochagi oder Momtong Jireugi. Die Konter und Angriffe müssen am Partner gezeigt werden sowie im Freikampf gegen verschiedene Angriffe.
- 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

Mok	Hals.
Sonnal	Handkante.
I Jang	Frohsinn.

Abwehrblock makki

Hanssonal bakkatmakki	Block mit der Handkante.
-----------------------	--------------------------

Fußstoß chagi

Pandaedollyochagi	Fersendrehschlag zum Kopf.
-------------------	----------------------------

Hand / Faustschläge

Hanssonal mokchigi	Handkantenschlag zum Hals
--------------------	---------------------------

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