



TRUST MARTIAL ARTS

MIDDLE 3 - 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

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

14 Jahre bis 16 Jahre

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

Ab 17 Jahre

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

Grüner Streifen – Selbstverteidigung

- 2 Techniken mittlere Distanz (Momtong Jireugi) 2 rechts und 2 links Angriff.
- Fassen des Anzuges an Hand, Arm, Achsel, Schulter und Brust. (zzgl. ab 14J)

Roter Streifen – Technik

1.Schläge und Tritte

Pyonsonkkeut sewotzireugi (Fingerspitzenstoß).

Beim Vorwärtsgehen, 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.

Hechyomakki (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.

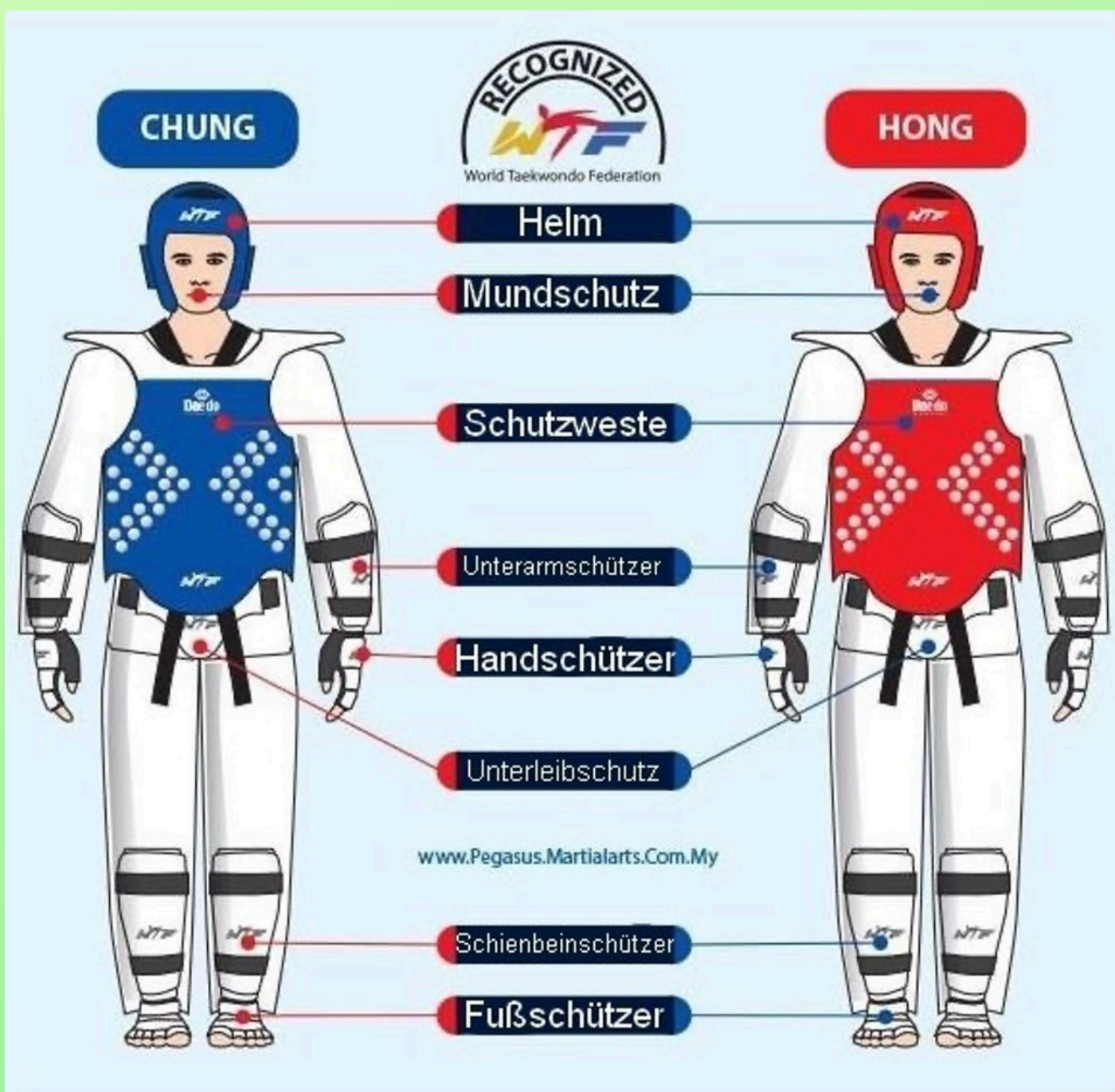


Blauer Streifen – Wettkampf

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

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

- Herauskommen aus der Ecke. (2 Techniken)
- Herauskommen aus der „Umklammerung“. (2 Techniken)
- Von der Wettkampflinie zurück in die Wettkampffläche. (2 Techniken)
- 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

INullo	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.

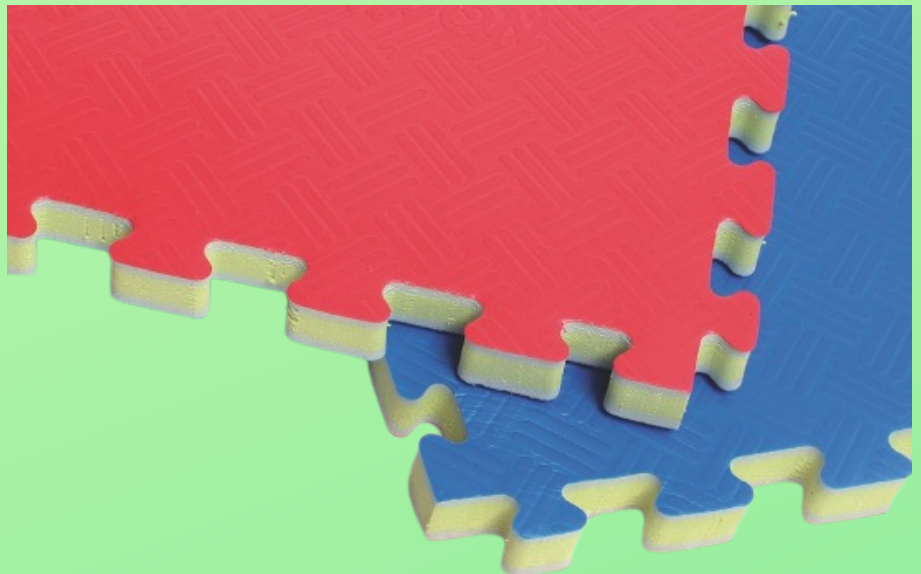
Hand / Faustschläge

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

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