



TRUST MARTIAL ARTS

# BASIC 1 - 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 Liegestütze
- 10 Sit-Ups
- 40 Baldung dollyochagis in einer Minute

14 Jahre bis 16 Jahre

- 15 Liegestütze
- 15 Sit-Ups
- 50 Baldung dollyochagis in einer Minute

Ab 17 Jahre

- 20 Liegestütze
- 20 Sit-Ups
- 60 Baldung dollyochagis in einer Minute

## Grüner Streifen – Selbstverteidigung

- Ich lerne laut und deutlich „NEIN“ und „STOPP“ zu sagen.
- Vorwärts- und Rückwärtsfallen
- Vorwärts- und Rückwärtsrolle

## Roter Streifen – Technik

### 1.Schläge und Tritte

#### Momtong Jireugi (Fauststoß).

Geschlagen wird mit dem Zeige- und Mittelfingerknöchel, Daumen ist außen und unterstützt Zeige- und Mittelfinger, das Handgelenk und der Unterarm sind in einer Linie. Es „arbeiten“ immer beide Arme und am Endpunkt erfolgt eine Drehung beider Hände mit Hüfteinsatz.





### **Apchagi (Vorwärtstritt).**

Beide Arme sind locker in Kampfhaltung vor dem Körper, gestartet wird der Apchagi mit dem Hochziehen der Ferse zum Gesäß und anschließend mit dem Hochziehen des Knies. Danach erfolgt eine Schnappbewegung nach vorne – wobei das Trittbein gestreckt wird, Spann des Trittbeins nach vorne drücken – Zehen anziehen – und mit den Fußballen treten. Standbein ist zu 95% gestreckt und darf beim Treten leicht nach außen gedreht werden. Beim Anwinkeln des Trittbeins bleibt der Oberschenkel oben (Knie zeigt zur Decke). Der gesamte Bewegungsablauf ist flüssig und ohne Unterbrechung auszuführen.



### **Baldung dollyochagi (seitlicher Rundtritt zur Körpermitte).**

Der Baldung dollyochagi beginnt mit dem Hochziehen der Ferse zum Gesäß und anschließend mit dem Hochziehen des Knies. Danach erfolgt eine Hüft- und Körperdrehung in die Schlagrichtung, mit zusätzlicher Schnappbewegung (Ausstrecken des Beines). Das Standbein dreht sich soweit mit, dass die Ferse zum Ziel zeigt, getreten und getroffen wird mit dem Spann.



## **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.

### **Araemakki (Block nach unten).**

Der Blockarm startet auf der gegenüberliegenden Schulter, dabei liegt der kleine Finger zwischen Bizeps und Schulter auf. Kurz vor dem Endpunkt drehen sich beide Hände, der Blockarm ist zwei Fäuste über und eine Faust neben dem Oberschenkel entfernt. Die Schultern sind am Endpunkt fast gerade.



### 3. Fußstellungen

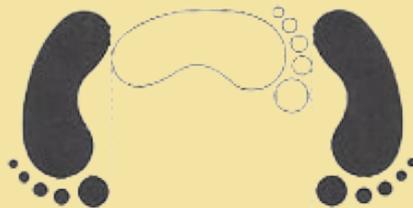
#### **Moaseogi (Geschlossene Fußstellung).**

Füße sind komplett geschlossen, Zehen zeigen nach vorne.



## Naranhiseogi (Offene Parallelstellung).

Linker Fuß geht zur Seite, gleichzeitig gehen die Hände mit, Handflächen zeigen nach oben und werden bis zum Solarplexus hochgezogen und gehen dann wieder nach unten. Erst am Schluss der Armbewegung schließen sich die Hände zu Fäusten. Die Fäuste sind eine Faustbreite auseinander und eine Faustbreite vom Körper entfernt.

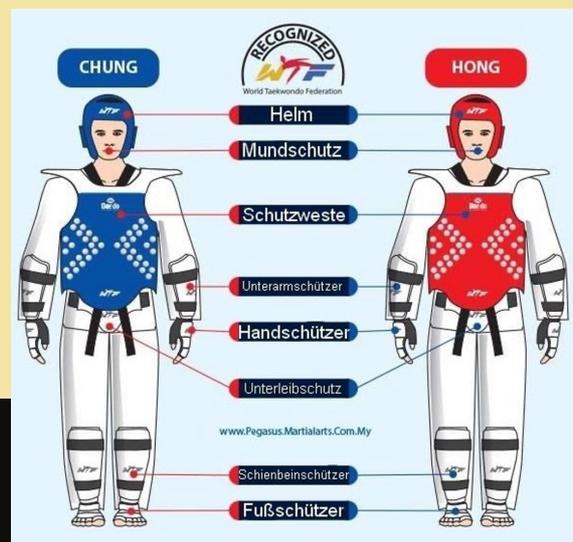


## Blauer Streifen – Wettkampf

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

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

- Wettkampfstellung, vorwärts und rückwärts Bewegung mit steppen und gleiten.
- Sparring in der Reihe  
Mit den gelernten Techniken z.B. Araemakki und Momtong Jireugi mit Blocker und Schlagkissen.



## **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.

### **Was bedeutet Taekwondo?**

Tae – heißt Fuß und steht für alle Fußtechniken.

Kwon – heißt Faust und steht für alle Handtechniken.

Do – ist der geistige Weg des Lernens.

### **Was ist Taekwondo?**

Taekwondo ist die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Taekwondo besteht aus Formenlauf (Poomsae), Wettkampf, Bruchtest und Selbstverteidigung.

### **Wie alt ist Taekwondo?**

Taekwondo ist über 2000 Jahre alt und stammt aus Südkorea.

### **Wer verbreitet und machte Taekwondo bekannt?**

Unter der Leitung von General Choi-Hong-Hi bereiste ein Großmeisterteam im Jahre 1965 den vorderen Orient, Asien und Europa. Für die Verbreitung in Deutschland, war Großmeister Kwon Jae Hwa verantwortlich.



Kwon Jae Hwa



Choi-Hong-Hi

## **Was ist eine Poomsae?**

Ein Kampf mit vorgeschriebenen Techniken gegen einen oder mehrere Gegner, die man sich gedanklich vorstellt.

## **Die Dojan-Etikette (Regeln im Unterrichtsraum)**

1. Eigene Zugeständnisse fördern.
2. Sich seiner eigenen Schwächen bewusst werden, ehe man die Fehler anderer verurteilt.
3. Auf Sauberkeit und Ordnung achten.
4. Höflich zueinander sein.
5. Den Gerechtigkeitssinn fördern.
6. Zwischen Lehrer und Schüler, mehr und weniger erfahrenen Schülern klar unterscheiden.
7. Respekt vor dem Gegenüber und allen Mitschülern haben.
8. Respekt vor dem Dojan haben.
9. Respektvoller Umgang mit dem Trainingsmaterial aufbringen.
10. Unnötige Verzögerungen des Unterrichts vermeiden (Pünktlichkeit,..).
11. Gehorsamkeit und Achtung zeigen.
12. Konzentriert sein bei allem was du tust.
13. Ein „ich kann das nicht“ in ein „ich versuche es“ umwandeln.
14. Unnötige Risiken während des Unterrichts vermeiden.
15. Immer gut und aufmerksam zuhören und zusehen, die Übung erst dann fortsetzen, wenn der Lehrer es sagt.
16. Die Kontrolle über sich selbst behalten.
17. Bescheiden und ehrlich sein.
18. Den Schwachen helfen.
19. Achte das Alter.
20. Keine Beleidigungen, Verleumdungen, Schimpfwörter und Lügen.
21. Habe Geduld und Ausdauer, bringe zu Ende, was du begonnen hast.
22. Höre niemals auf zu lernen.



## **Kommandosprache**

Charyeot

Kyeongrye

Junbi

Sijak

Achtung

Verbeugen

Anfangsstellung/ Kampfstellung einnehmen

Beginnen

## **Zahlen**

Hana

Dul

Set

Net

Daseot

Eins

Zwei

Drei

Vier

Fünf

## **Grundbegriffe**

Dobok

Ty

Dojang

Kwan

Sabeom

Sabeomnim

Kiap

Anzug

Gürtel

Unterrichtsraum

Schule

Meister

Großmeister ab dem 5 Dan

Kampfschrei

## **Stellungen seogi**

Naranhiseogi

Moaseogi

Offene Prallestellung

Geschlossene Ausstellung

## **Abwehrblock makki**

Araemakki

Block nach unten, mit der Außenseite des Unterarms

## **Fußstoß chagi**

Apchagi

Baldung dollyochagi

Frontaler Fußstoß mit den Fußballen

Rundtritt mit dem Spann zur Körpermitte

## **Hand / Faustschläge**

Jireugi

Fauststoß



Olgul (Oben)

Momtong (Mitte)

Arae (Unten)

## 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.

### Das benötigt Ihr für das Training Zuhause

- Pratze
- Blocker





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