



TRUST MARTIAL ARTS

BASIC 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

- 10 Hocksprünge
- 100 Momtong Jireugi in einer Minute

14 Jahre bis 16 Jahre

- 20 Hocksprünge
- 120 Momtong Jireugi in einer Minute

Ab 17 Jahre

- 30 Hocksprünge
- 150 Momtong Jireugi in einer Minute

Grüner Streifen – Selbstverteidigung

- Seitwärtsfallen, links und rechts.
- Verteidigungshaltung am Boden, Übung mit dem Partner.

Roter Streifen – Technik

1.Schläge und Tritte

Yopchagi (seitwärts Fußtritt).

Beide Arme sind locker vor dem Körper, gestartet wird der Yopchagi mit dem hochziehen des Knies, danach wird der Körper seitlich eingedreht, dabei bleibt das Knie an der Brust und die Fußkante zeigt Richtung Ziel, das angewinkelte Bein ist parallel zum Boden. Kurz bevor der Körper vollständig eingedreht wird, wird das Trittbein ausgestreckt (der Schwung der Körperdrehung wird in die Schlagkraft eingesetzt). Getroffen wird mit der äußeren Fußkante, die Ferse des Standbeins zeigt zum Ziel, der Körper bildet eine seitliche Linie (Fußknöchel, Hüfte und Schulter in einer Linie) und der Blick ist zum Ziel gerichtet. Beim Rückzug des Beines darauf achten, dass das angewinkelte Bein wieder parallel zum Boden ist (Fuß und Knie nicht „fallen“ lassen).

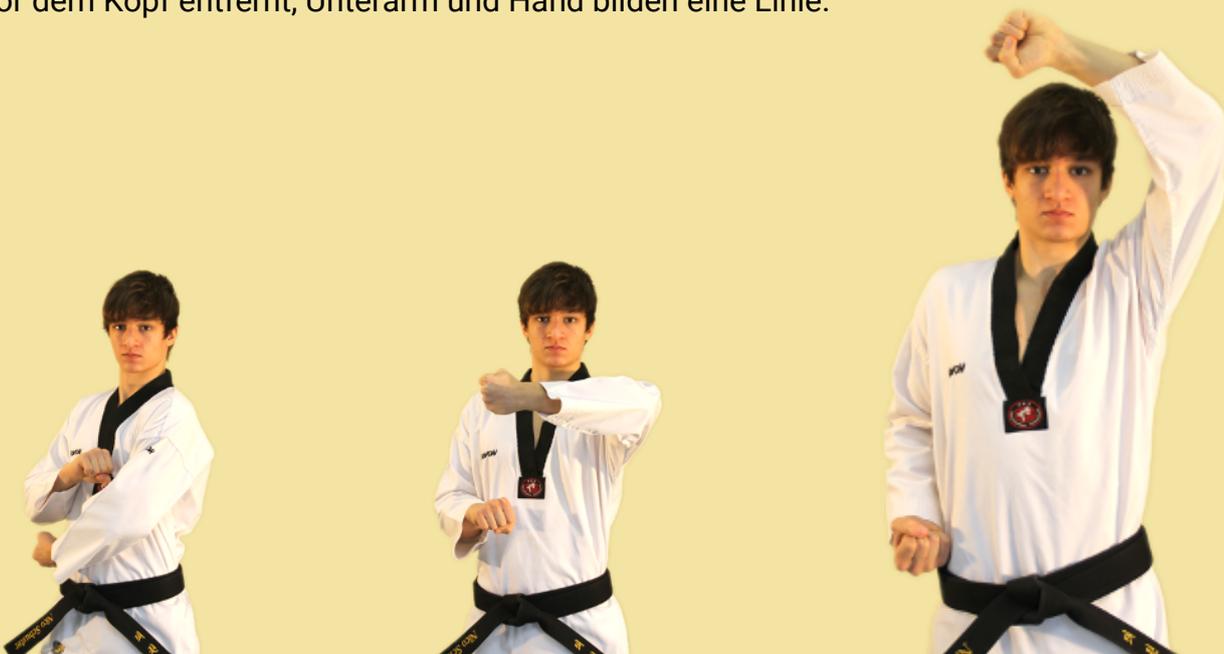


2.Blöcke

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.

Olgul bakkatmakki (Block nach oben).

Unterarme werden parallel und seitlich vor den Körper geholt, der Blockarm ist dabei unten / außen (Finger zeigen zur Decke), der Rückzugarm ist oben (Finger zeigen zum Boden), beide Hände drehen sich kurz vor dem Endpunkt. Der Blockarm ist eine Faust über und eine Faust vor dem Kopf entfernt, Unterarm und Hand bilden eine Linie.



3. Fußstellungen

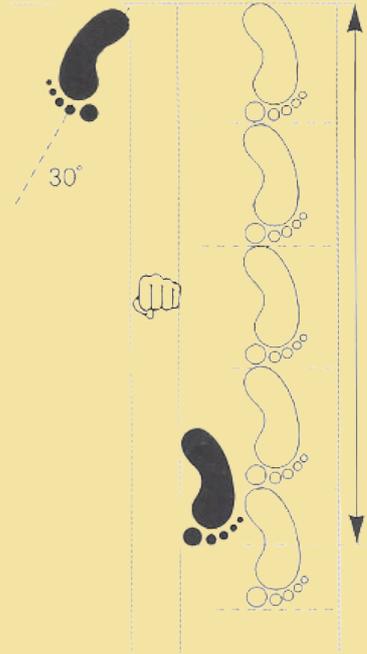
Dwitkubi (L-Stellung, Rückwärtsstellung).

Die Schrittlänge beträgt zwei Fußlängen von Ferse zu Ferse. Fußkante vom hinteren Fuß, hinterer Oberschenkel und hintere Schulter bilden eine Linie. Beide Beine sind gebeugt und die Knie sind nach außen gedreht. Das Gewicht ist zu 70% auf dem hinteren Bein (Oberkörper nicht nach hinten neigen).



Apkubi. (Lange, gerade Vorwärtsstellung)

Die Schrittlänge beträgt $3 \frac{1}{2}$ Fußlängen von Ferse zu Ferse, Schultern zeigen gerade nach vorne (nicht ganz zu 100%). Den hinteren Fuß $22-30^\circ$ nach außen drehen, zwischen den zwei Fersen muss ein bis zwei Faustbreite Platz sein. Hinteres Bein ist komplett gestreckt, vorderes Bein ist gebeugt und das Schienbein bildet eine senkrechte Linie.

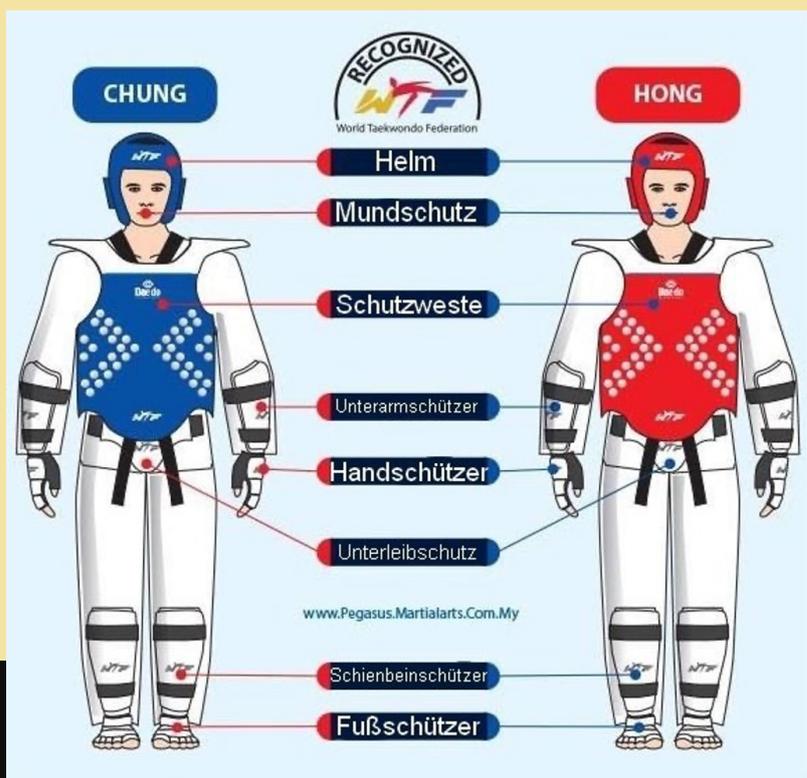


Blauer Streifen – Wettkampf

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

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

- Wettkampfstellung, seitwärts steppen.
- 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.

Zahlen

Yeoseot	Sechs
Illob	Sieben
Yeodeul	Acht
Ahop	Neun
Yeol	Zehn

Grundbegriffe

Seogi	Stellung
Makki	Block
Chigi	Schlag
Chagi	Fußstoß
Ap	Gerade / frontal
Yop	Seitlich / seitwärts

Stellungen seogi

Apkubi	Lange gerade Vorwärtsstellung
Dwitkubi	"L" Stellung, Rückwärtsstellung

Abwehrblock makki

Olgul bakkatmakki	Block nach oben, mit der Außenseite des Unterarms
-------------------	---------------------------------------------------

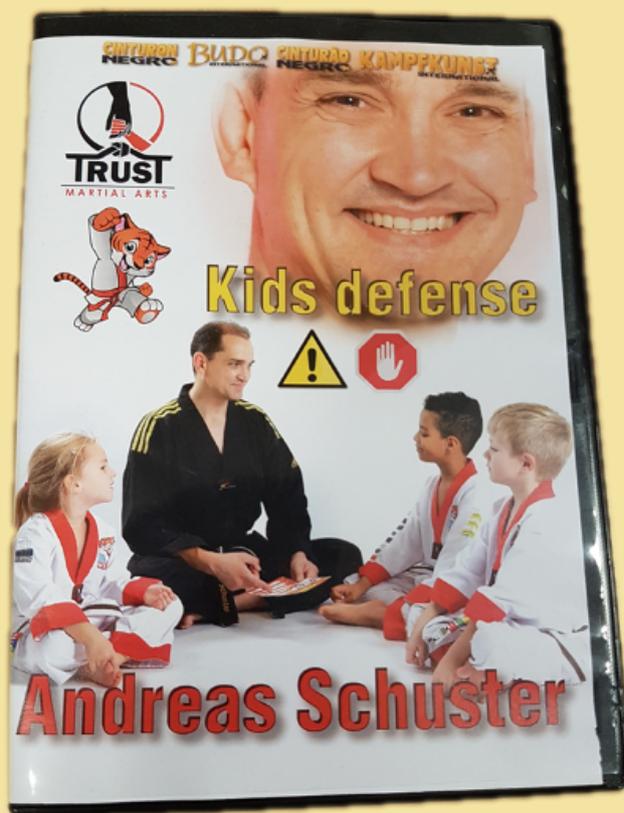
Fußstoß chagi

Yopchagi	Seitwärtsfußstoß mit der Fußaußenkante
----------	----------------------------------------

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.





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