

TRUST MARTIAL ARTS

HIGH - 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

Prüfungstermine vor dem Komitee immer im März / Juli / November

BLAU / ROT

Fitness:

- 4 Fitnessübungen

Form:

- 1

Selbstverteidigung:

- Fassen des Anzuges am Unterarm, Oberarm, Schulter, unter die Achsel und Brust
- Genickgriff „Nelsen“ von hinten und Umarmung
- Gürtelfassen von vorne und von hinten mit einer Hand
- Haare fassen von vorne, seitlich und hinten
- Würgen von vorne, seitlich und hinten

Einschrittkampf:

- 4 Techniken –
  - 2 X Angriff rechter und linker Fauststoß
  - 2 X Angriff rechter und linker Apchagi

Wettkampf:

- Freikampf und Pratze

Bruchtest:

Kinder unter 7 Jahren führen keinen Bruchtest aus
1,0 cm bei Kindern ab 7 Jahren bis einschließlich 13 Jahren
2,0 cm Frauen ab 14 Jahren, Männer ab 14 Jahren bis 17 Jahren und alle Senioren ab 60 Jahren
3,0 cm alle Männer ab 18 Jahren bis 59 Jahren

- Ein Bruchtest mit der Hand und ein Bruchtest mit dem Fuß, frei wählbar.

Theorie:

- Gesamte Theorie und Begriffe

Schwarzer Streifen Poomsae

1 Form Taegeuk Il-Jang



Philosophische Bedeutung der Form

Dieses I-Ging Zeichen, aus der Yin-Yang-Lehre, ist das zweite von den 8 Urzeichen. Die drei durchgezogenen Linien haben drei Bedeutungen, die man mit „Himmel“, sichtbar und aktiv übersetzen kann. Der Himmel bringt Regen und das Licht die Sonne, wodurch letztendlich alles wachsen und leben kann. Man hat dieses Symbol für Taegeuk Il-Jang genommen, da es für die Schöpfung oder den Anfang steht. Die ersten Grundelemente die in dieser Form enthalten sind, bereiten die Entwicklung (den Weg) des Taekwondo-Sportlers vor. Es ist die Basis zum Entfalten der persönlichen Fähigkeiten, die durch die Form geschaffen wird.



Taeguek

태극

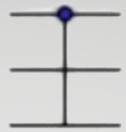
[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

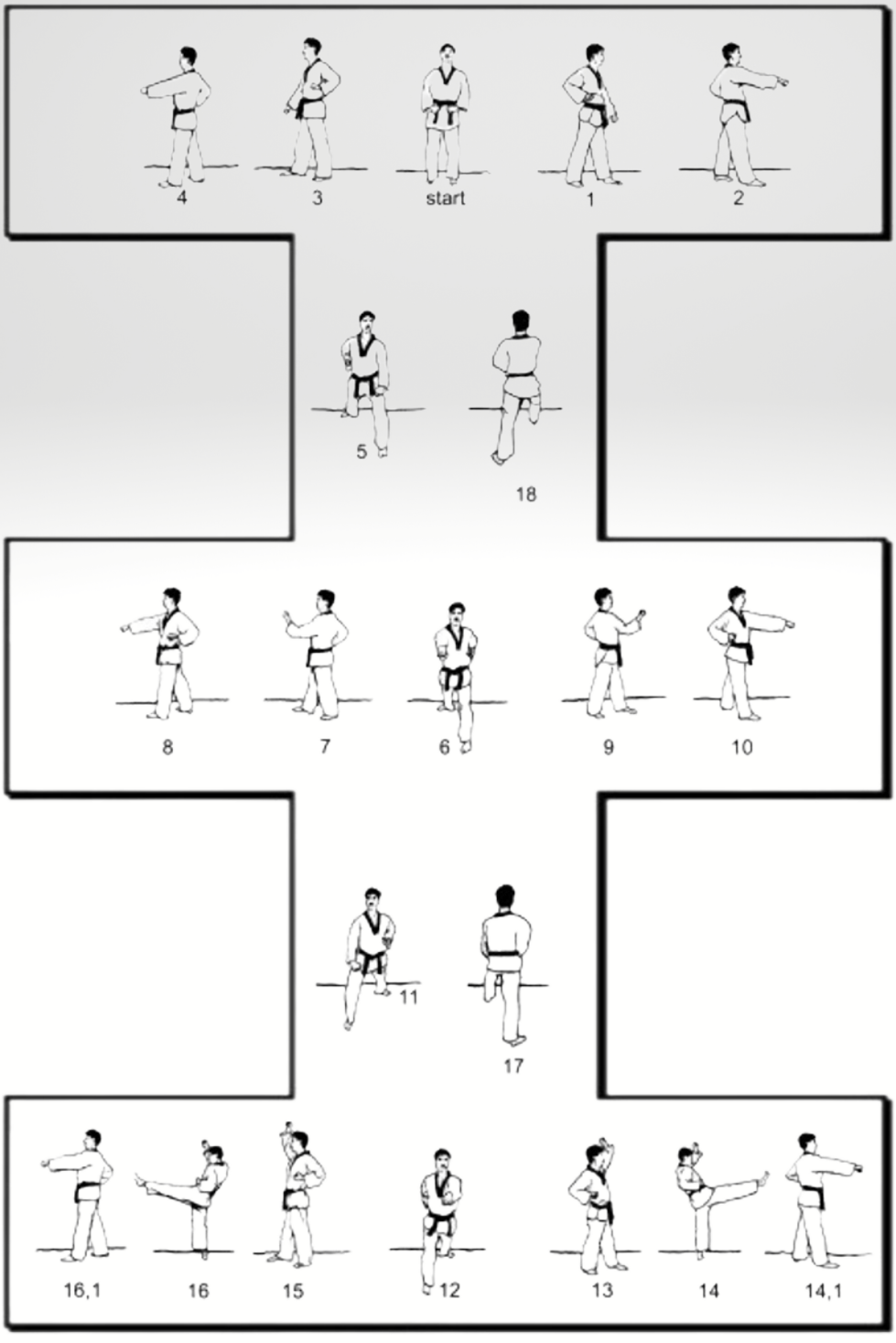
☰

Himmel

Diagramm



18 Bewegungen



Taeguek

태극

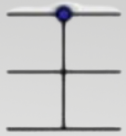
[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

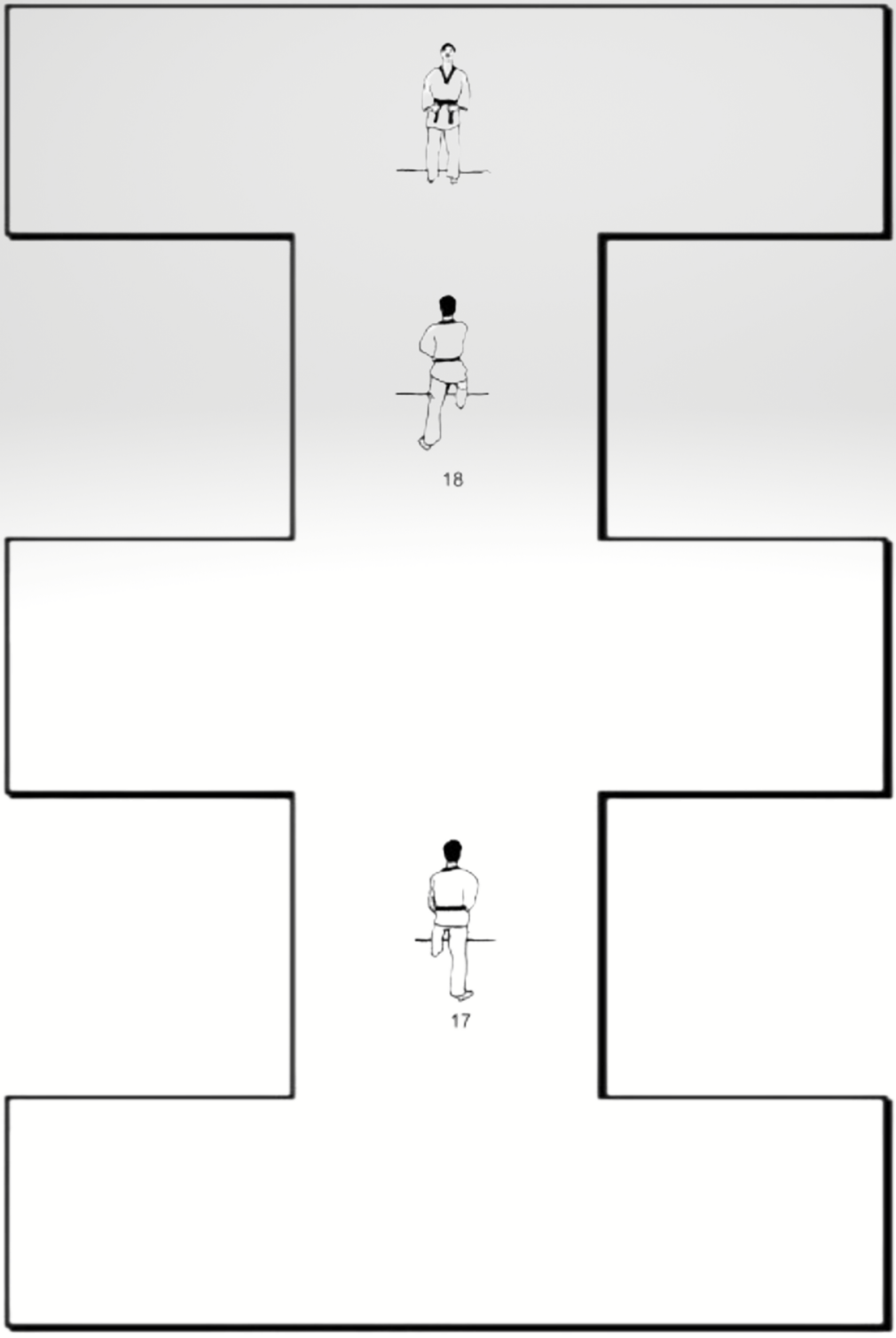
☰

Himmel

Diagramm



18 Bewegungen



Prüfungstermine vor dem Komitee immer im März / Juli / November

ROT

Fitness:

- 6 Fitnessübungen

Form:

- 2

Selbstverteidigung:

- 4 Techniken Langdistanz (Apchagi) rechts und links
- Bodenlage im Liegen mit verschiedenen Angriffen

Einschrittkampf:

- 6 Techniken
  - 4 X Angriff rechter und linker Fauststoß
  - 2 X Angriff rechter und linker Apchagi

Wettkampf:

- Freikampf mit vorgeschriebenen Techniken und Pratze

Bruchtest:

Kinder unter 7 Jahren führen keinen Bruchtest aus
1,0 cm bei Kindern ab 7 Jahren bis einschließlich 13 Jahren
2,0 cm Frauen ab 14 Jahren, Männer ab 14 Jahren bis 17 Jahren und alle Senioren ab 60 Jahren
3,0 cm alle Männer ab 18 Jahren bis 59 Jahren

- Eine Kombination mit der Hand und mit dem Fuß, frei wählbar.
  Zwischen den zwei Bruchtests darf höchstens 1 Sek. Pause sein.

Theorie:

- Gesamte Theorie und Begriffe

Schwarzer Streifen Poomsae

2 Form Taegeuk I-Jang



Philosophische Bedeutung der Form

Dieses I-Ging Zeichen, aus der Yin-Yang-Lehre, ist das zweite von den 8 Urzeichen. Es steht für den Frohsinn oder generell das Heitere. Dabei bezieht es sich auf einen fröhlichen Menschen, der innerlich gefestigt ist und durch sein Auftreten, den anderen Mitmenschen Mut und Zuversicht gibt. Dabei ist jener kein "witziger Typ", sondern eher ein Mensch mit großer innerer Kraft, der sich durch Entschlossenheit und Ausgeglichenheit auszeichnet. Alles in allem ist er ruhig, aber kraftvoll in seiner Persönlichkeit. Folglich bedeutet dieses Symbol für Taegeuk I-Jang eine ruhige Gelassenheit, kombiniert mit einem kraftvollen Auftreten, durch das neu erlangte Wissen und die neue Fähigkeit. Durch die erreichten Fortschritte aus der bisher noch kurzen Trainingszeit hebt sich nun ein sicheres Auftreten und Frohsinn ab.



Taeguek

태극

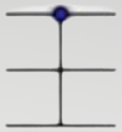
[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

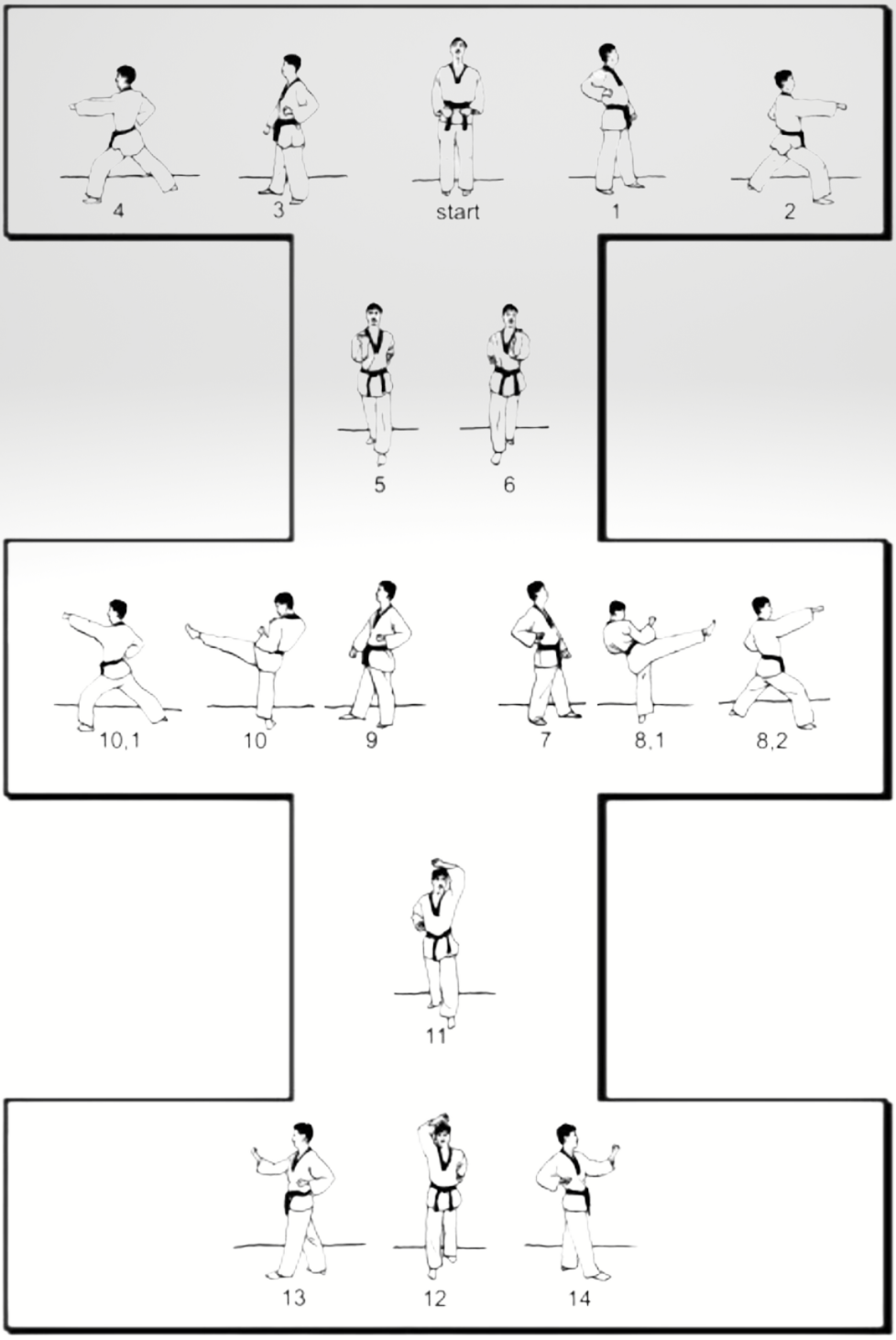
☲

Frohsinn

Diagramm



18 Bewegungen



Taeguek

태극

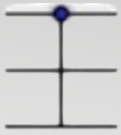
[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

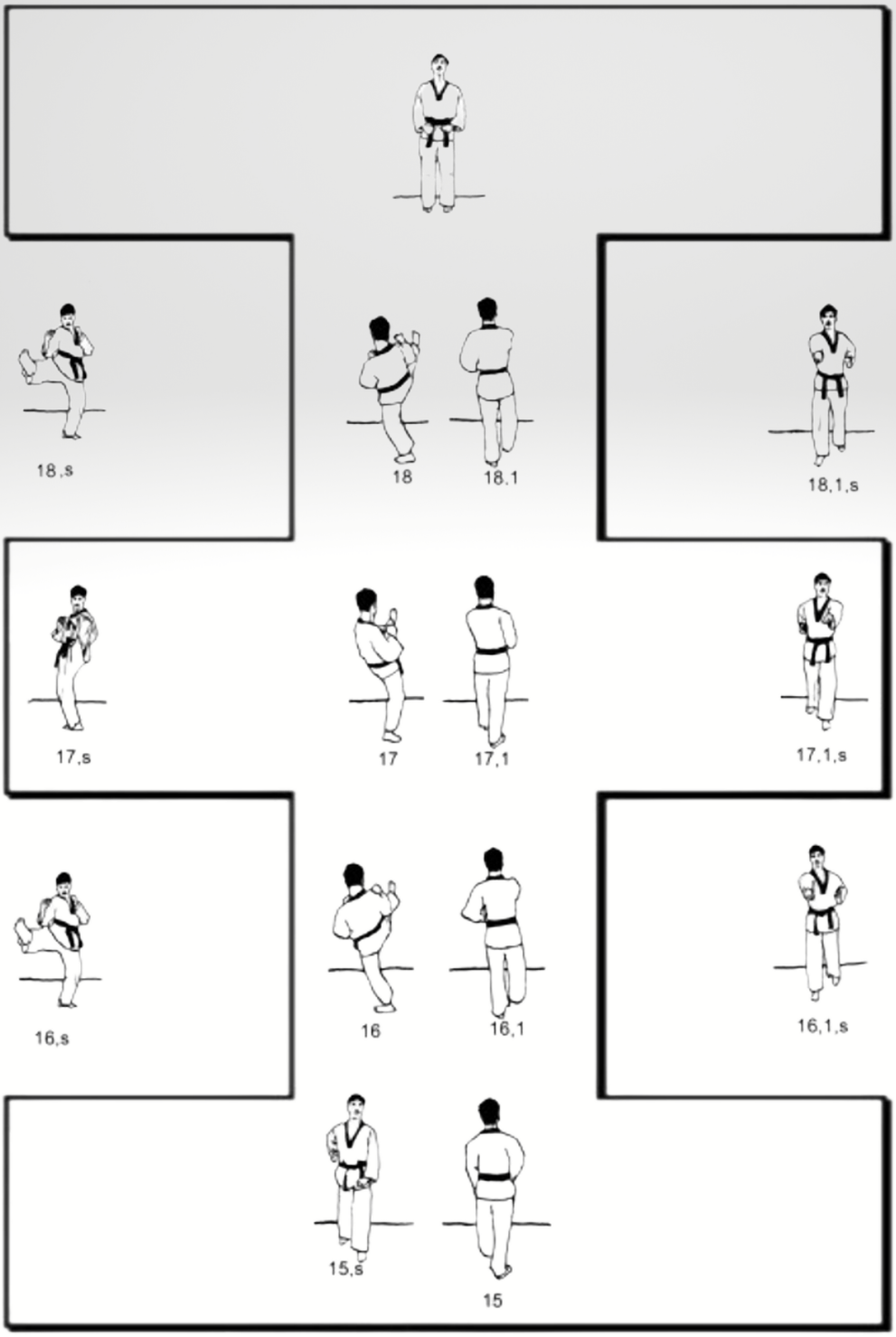
☲

Frohsinn

Diagramm



18 Bewegungen



Prüfungstermine vor dem Komitee immer im März / Juli / November

ROT / SCHWARZ

Fitness:

- 8 Fitnessübungen

Form:

- 3

Selbstverteidigung:

- Je 1 Selbstverteidigungstechniken gegen Messer und Stock von oben, seitlich, täuschen und stich.

Einschrittkampf:

- 8 Techniken
  - 4 X Angriff rechter und linker Fauststoß
  - 4 X Angriff rechter und linker Apchagi

Wettkampf:

- Freikampf mit Aufgabenstellung und Pratze

Bruchtest:

Kinder unter 7 Jahren führen keinen Bruchtest aus
1,0 cm bei Kindern ab 7 Jahren bis einschließlich 13 Jahren
2,0 cm Frauen ab 14 Jahren, Männer ab 14 Jahren bis 17 Jahren und alle Senioren ab 60 Jahren
3,0 cm alle Männer ab 18 Jahren bis 59 Jahren

- Eine Kombination mit der Hand und mit dem Fuß, frei wählbar.
  Zwischen den zwei Bruchtests darf höchstens 1 Sek. Pause sein.
- Ein Bruchtest mit dem Fuß im Sprung, frei wählbar

Theorie:

- Gesamte Theorie und Begriffe

Schwarzer Streifen Poomsae

3 Form Taegeuk Sam-Jang



Philosophische Bedeutung der Form
Dieses I-Ging Symbol steht für Feuer oder Glanz. Die Benutzung des Feuers ist nur auf die Intelligenz des Menschen zurückzuführen, welches dem Menschen nun nützt. Es erhellt die Dunkelheit, vertreibt die Furcht und gibt Wärme und Geborgenheit. Wenn das Feuer der Sonne am blauen Himmel ist, empfindet der Mensch Hoffnung und Zuversicht. Dagegen zeigt das unkontrollierte Ausbrechen jenes Elementes die zerstörerische Leidenschaft die dieses Besitzt. Die Zügelung der Leidenschaft und die tiefe innere Kontrolle, die dafür vorhanden sein muss, war der Anlass, dies als das Symbol von Taegeuk-Sam Jang zu wählen.



Taeguek

태극

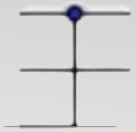
[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

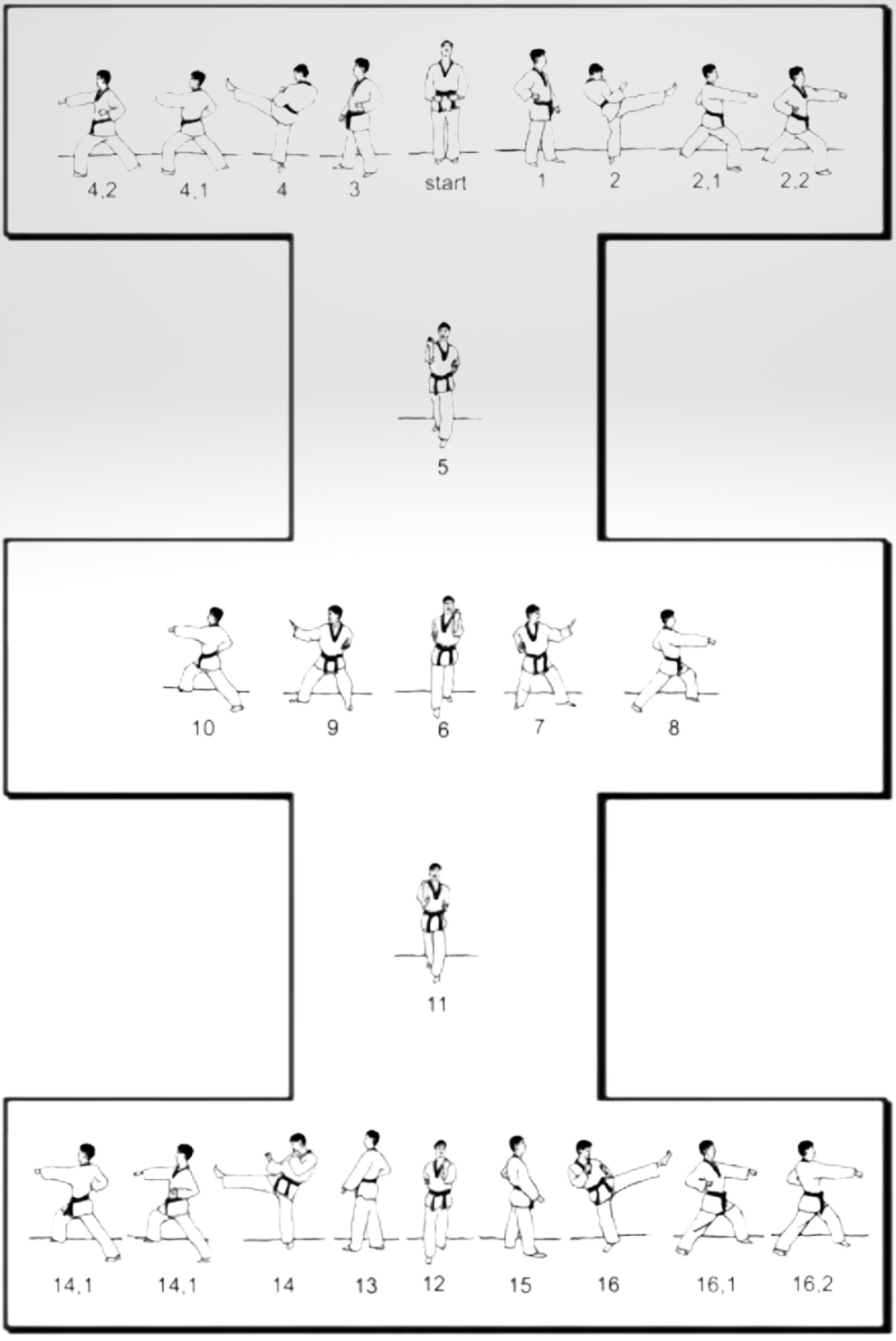
☲

Feuer

Diagramm



20 Bewegungen



Taeguek

태극

[Größe] [Ewigkeit]

Bedeutung

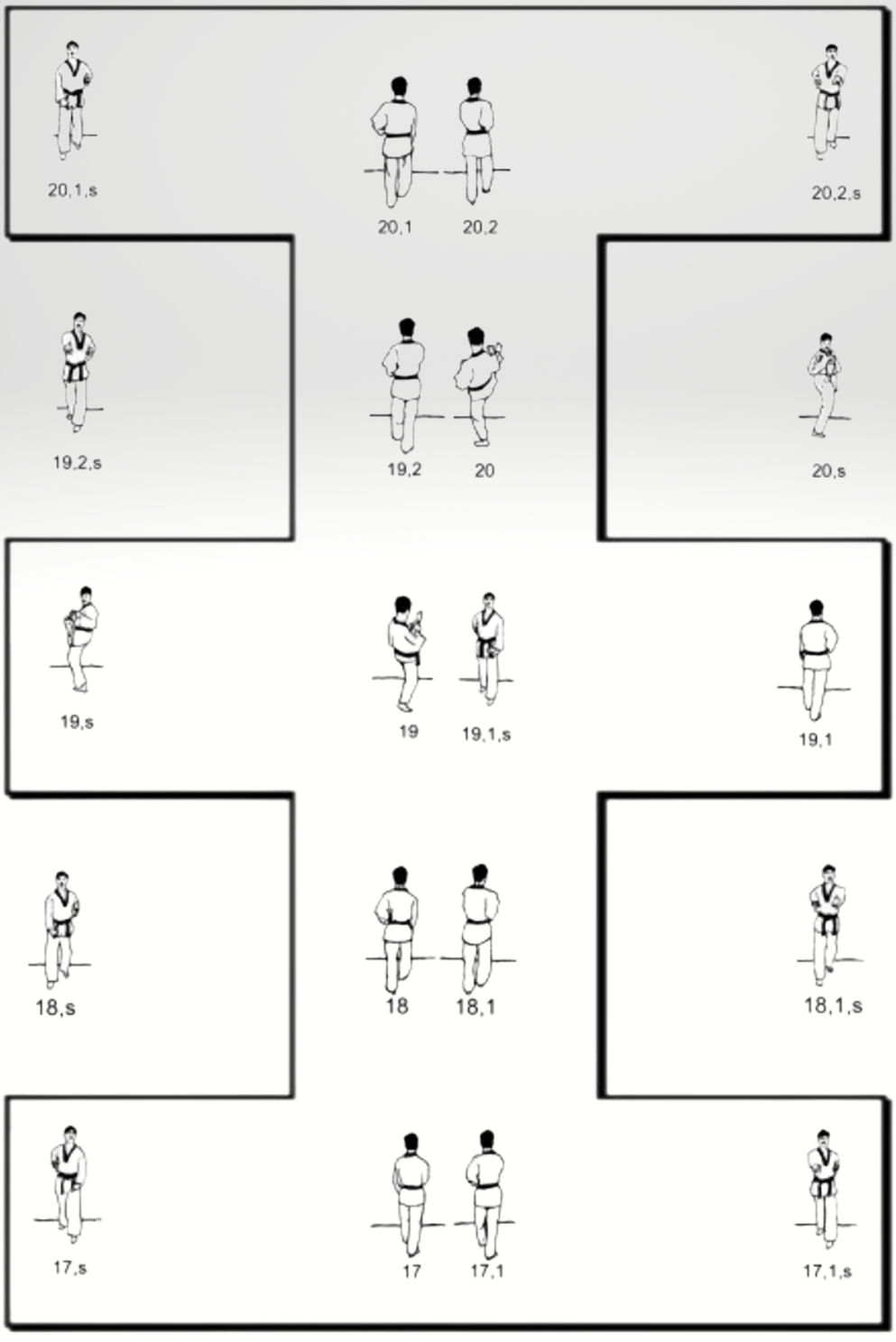
☲

Feuer

Diagramm



20 Bewegungen





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