



TRUST MARTIAL ARTS

# MIDDLE 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

- 15 Kniebeugen.
- 30 Sekunden Liegestützstellung auf den Unterarmen.

14 Jahre bis 16 Jahre

- 20 Kniebeugen.
- 45 Sekunden Liegestützstellung auf den Unterarmen.

Ab 17 Jahre

- 20 Kniebeugen.
- 60 Sekunden Liegestützstellung auf den Unterarmen.

## Grüner Streifen – Selbstverteidigung

- Schwitzkasten von vorne und seitlich. (Alle)
- Fassen der Schulter von vorne und hinten mit einer oder zwei Händen.(Alle)
- Haare fassen von vorne, seitlich und hinten.(zzgl.ab14J)
- Würgen von vorne, seitlich und hinten.(zzgl. ab 14J)

## Roter Streifen – Technik

### 1.Schläge und Tritte

**Dwitchagi („Pferdetritt“ über den Rücken).**

Ziel anvisieren, auf dem vorderen Bein, über den Rücken drehen und mit dem anderen Bein, „blind“ einen Kick ausführen. Trittbein vorne absetzen und zum Ziel schauen. Getroffen wird mit der Ferse.



### **Mireochagi (Schiebetritt).**

Das Knie hoch zur Brust ziehen und mit dem Bein eine Druck- und Schiebebewegung gerade nach vorne ausführen. Achte darauf, dass dein Oberkörper beim Schieben nicht nach hinten neigt. Beim Vollenden des Mireochagi, ist der vordere Fuß leicht geneigt. Dies ist kein Tritt, sondern ein Schieben, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.



## **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.

### **Momtong anmakki (Block zur Körpermitte).**

Die Knöchel der Blockhand starten leicht über die Schulterhöhe und sind beim Endpunkt auf Schulterhöhe. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Ziel ausgeführt, die Ellbogenspitze zeigt dabei immer zum Boden und die Faust zur Decke. Die Finger zeigen bei der Ausholbewegung vom Körper weg und am Endpunkt zum Körper. Am Endpunkt drehen sich beide Hände.

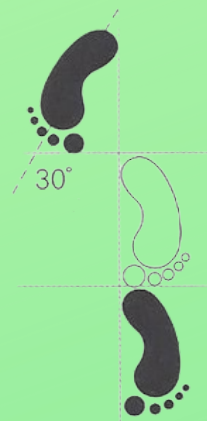




### 3. Fußstellungen

#### **Apseogi (Kurze, gerade Vorwärtsstellung).**

Die Schrittstellung beträgt eine Fußlänge. Die Schultern zeigen natürlich gerade nach vorne und der hintere Fuß ist ca. 20-30° nach außen gedreht. Die Beine sind immer durchgestreckt.

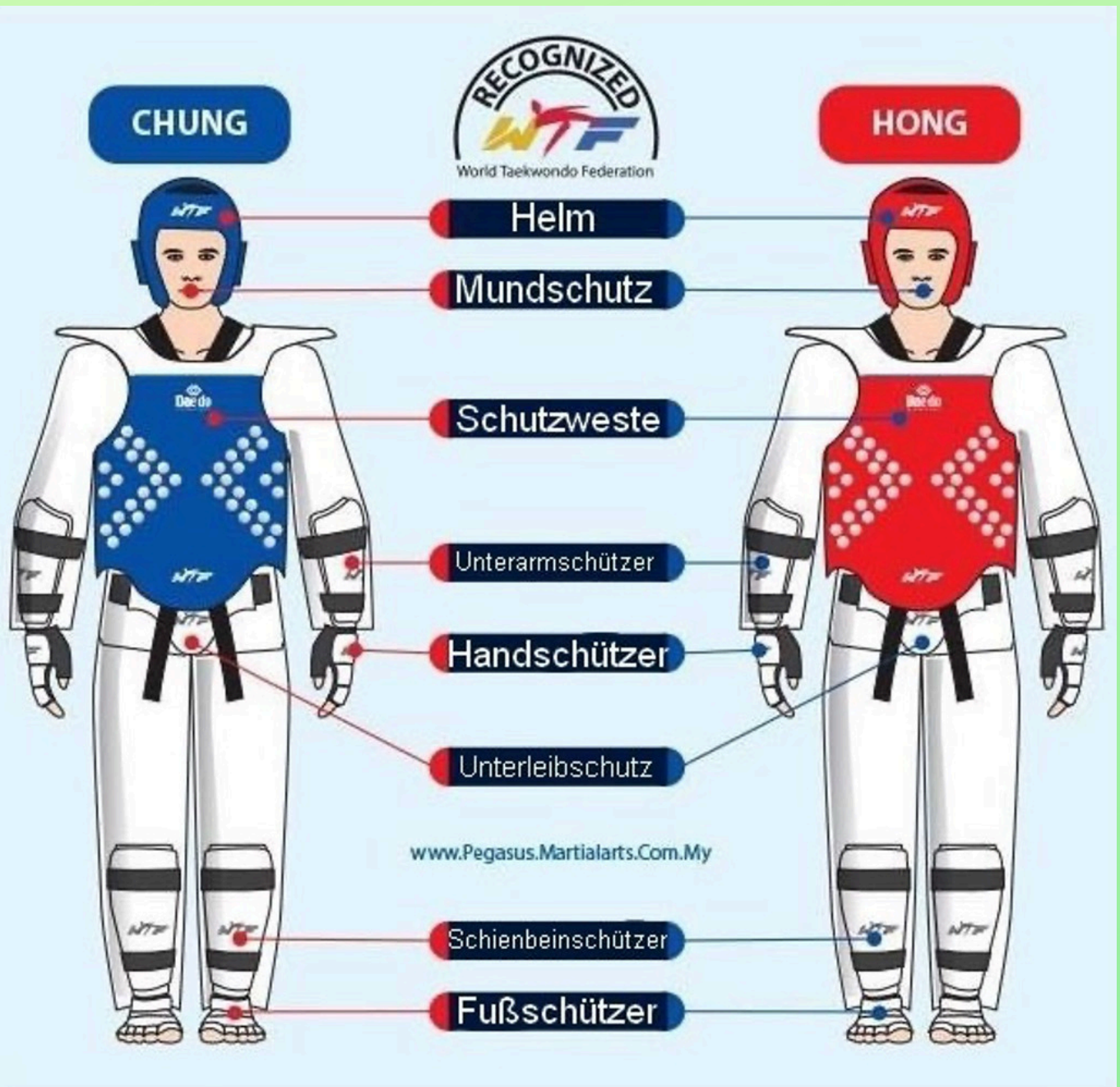


## Blauer Streifen – Wettkampf

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 Naeryochagi mit dem vorderen und hinteren Bein, sowie Konter mit Dwitchagi oder Mireochagi. 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**

Ilbo taeryon	Einschrittkampf.
Ibo taeryon	Zweischrittkampf.
Dwit	Rückwärts, hinten.
Mireo	Schieben.
Dubon	Zwei, doppelt.
Il-Jang	Himmel und Licht.

### **Stellungen seogi**

Akseogi	Kurze, gerade Vorwärtsstellung.
---------	---------------------------------

### **Abwehrblock makki**

Momtong anmakki	Block von außen nach innen zur Körpermitte, mit der Außenseite des Unterarms.
-----------------	---

### **Fußstoß chagi**

Dwit chagi	„Pferdetritt“ über den Rücken zum Rumpf oder Kopf.
Mireo chagi	Schiebekick zum Rumpf.

## 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