

TAEKWON-DO PRÜFUNGSORDNUNG I

9	8	7	6	5
<b>Training</b>				
<b>Grundschule:</b> Zahlen von 1-10 Seitwärtsfallen (aus dem Sitz)	<b>Grundschule:</b> Rückwärtsrolle (aus dem Sitz)	<b>Grundschule:</b> Vorwärtsrolle (aus Vierfüßlerstand)	<b>Grundschule:</b> Aus dem Stand: Seitwärtsfallen Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle	<b>Grundschule:</b> Seitwärtsfallen aus dem Flug
<b>Pratzen training:</b> Rekwon	<b>Pratzen training:</b> Sonnal Naerjo Chigi	<b>Pratzen training:</b> Dollyo Chagi, Chikwon Chirugi, Sonnal Chigi, Yok-Sonnal- Chigi		
<b>Partnerübung:</b>	<b>Partnerübung:</b> Ein Kick - ein Kick	<b>Partnerübung:</b> Sprungkick -Sprungkick	<b>Partnerübung:</b> Freikampf ohne Treffer	<b>Partnerübung:</b> Freikampf mit Körpertreffern (Mitte)
<b>Hyong:</b> Chon-Ji-Hyong	<b>Hyong:</b> Tan-Gun-Hyong	<b>Hyong:</b> To-San-Hyong	<b>Hyong:</b> Won-Hyo-Hyong	<b>Hyong:</b> Yul-Kok--Hyong
<b>Bruchtest:</b> (Ap-Chagi, Dollyo-Chagi,) Yop-chagi	<b>Bruchtest:</b> Tymen Ap-Chagi	<b>Bruchtest:</b> Palkumchi Chigi	<b>Bruchtest:</b> 3x Tymen-Ap-Chagi, Pandae-Dollyo-Chagi	<b>Bruchtest:</b> Tymen-Yob-Chagi über Hindernis
<b>Selbstverteidigung</b>				
<b>Peggy</b> IK, AK, Ollyo Peggy	<b>Palkumchi Don Chiggi</b> HG 2V : mit und ohne Greifen	<b>Kwan Jul Kukki</b> HG: gls, ggs, bds, Revers	<b>Hei Jun</b> HG: gls, ggs, bds, h FS, Schwinger, Schwertschlag	<b>Kyo Du Rang I Kukki</b> HG: gls, ggs, bds, h Schulter, Revers FS, Schwinger, Schwertschlag
		<b>Schwitzkasten:</b> harte und weiche Variante	<b>Murup Don Chigi</b> HG: gls, ggs, bds, h FS, Schwinger, Schwertschlag	<b>Schlagfolge<sup>1</sup>:</b> HG: gls, ggs, bds, h FS, Schwinger, Schwertschlag

<sup>1</sup> Ablauf: der Standartschlagfolge: 2x Sewo-Chirurgie, Murup Chirurgie, Palkumchi Naerjo Chiki

TAEKWON-DO PRÜFUNGSORDNUNG II

4	3	2	1	1. Dan
<b>Training</b>				
		<b>Grundschule:</b> Flugrolle	<b>Grundschule:</b> Flugrolle über einen Partner	<b>Grundschule:</b>
<b>Pratzentraining:</b> Tymen-Murup-Chagi	<b>Pratzentraining:</b> Naerjo-Chagi – Tymen-Dora-Naerjo-Chagi	<b>Pratzentraining:</b> Freies Pratzentraining		
<b>Partnerübung:</b> Freikampf mit Treffern zum Kopf	<b>Partnerübung:</b> Freikampf mit Treffern zum Kopf	<b>Partnerübung:</b> Freikampf gegen zwei Partner	<b>Partnerübung:</b> Freikampf gegen zwei Partner	<b>Partnerübung:</b> Freikampf gegen drei Partner
<b>Hyong:</b> Chung-Gun-Hyong	<b>Hyong:</b> Toi-Gye-Hyong	<b>Hyong:</b> Hwa-Rang-Hyong	<b>Hyong:</b> Chung-Mu-Hyong	<b>Hyong:</b> Gwang-Gae-Hyong
<b>Bruchtest:</b> Chikwon-Chirugi, Palmkuchi-Chigi	<b>Bruchtest:</b> Tymen-Dora-Yop-Chagi	<b>Bruchtest:</b> Dollyo-Chagi, Pandae-Dollyo-Chagi	<b>Bruchtest:</b> Yok-Sonnal, Sonnal, Rekwon, Yop-Chagi	<b>Bruchtest:</b> Flugrolle – Tymen-Ap-Chagi, Tymen-Dora-Yob-Chagi, Panda-Dollyo-Chagi freigehalten
<b>Selbstverteidigung</b>				
<b>Palkumchi Nullio Kukki</b> HG: gls, ggs, bds, h Schulter: lange und mittlere V FS, Schwinger, Schwertschlag	<b>Son Mok Kukki</b> HG: gls, ggs, bds, h: gls Schulter, Revers, Würgen (v,s) FS, Schwinger, Schwertschlag	<b>Batang Son Chigi</b> HG: gls, ggs, bds, h: gls Schulter, Revers, Würgen FS, Schwinger, Schwertschlag	<b>Yun Hang</b> HG: gls, ggs, bds, h: gls Schulter, Revers, Würgen, FS, Schwinger, Schwertschlag	<b>Kopfdrehhebel</b> Alle Standartangriffe
<b>Angriffe von hinten:</b> Würgen1 Arm: KJK, Hei Jun Würgen2 Hände: KJK, EB-Brecher	<b>Umklammern</b> Hinten mit Armen: Drop Ap-Chagi Hinten ohne Arme: Kwan Jul Kukki (Daumen), Yun-Hang (kleiner Finger) Doppel-Nelson - Drop Ap-Chagi	<b>Würfe:</b> Ap Milgi Don Chigi: Yop Chagi Hei-Jun Variante (4-er Wurf): Yop-chagi Drehwurf (Name???): Dollyo-Chagi	<b>Bodenkampf</b> AG steht noch: Trittbereitschaft aus RL/SL Kniewurf über max. Ex (Arme/Beine)  beide am Boden: VT in RL, BL, SL, AG sitzt auf VT: befreien Umwälzen, Genickhebel?	<b>SV gegen 2 Partner</b> Freie Selbstverteidigung nach beliebigen Angriffen zweier Personen.
		<b>Nahkampf:</b> Palkum-chiki: Nackengriff bds, gls Ellenbogenschlag	<b>Freie SV</b> Freie Selbstverteidigung nach beliebigen Angriffen einer Person.	<b>Variationen</b> 10 Variationen der Standarttechniken.
			<b>Haltegriffe:</b> Kopfhaltgriff v/h Beinfixierungen	