

## Prüfungsinhalte: 9. Kup

Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate und 36 TE



1. Verhaltensregeln beim Training / im Dojang
2. Grundschule (Basistechniken)
3. 1.Kombination (kitschu ill)
4. Steppübungen (mit Partner)
5. Prätzenübungen (verschiedene Fußtritte)
6. Partnerübungen (1-Schritt-Kampf)



## Theorie für die Prüfung zum 9. Kup:

Die Farbe Weiß kennzeichnet den Beginn. Sie steht für die Reinheit und Offenheit eines neuen Abschnittes, in dem Taekwondo Wegbegleiter wird.

### jae ui

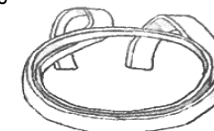
tae  
kwon  
do  
dojang  
tobok  
ty  
olgul  
momdong  
arae  
ap  
yeop  
sogi  
gubi  
chagi  
makki  
jirugi  
ill  
kitschu  
ap sogi  
ap gubi  
momdong jirugi  
olgul makki  
momdong makki  
arae makki  
ap chagi  
yeop chagi  
dollyeo chagi  
kitschu ill

### Höflichkeit

Fuß  
Hand  
Weg  
Trainingsraum  
Anzug  
Gürtel  
oben  
mittel  
unten  
vorne  
seitlich  
kurze Stellung  
lange Stellung  
Tritt  
Block  
Stoß  
erste  
Kombination  
kurze Stellung nach vorne  
lange Stellung nach vorne  
Stoß zur Mitte  
oben Block  
mitte Block  
unten Block  
Tritt nach vorne  
Tritt zur Seite  
Kreistritt  
erste Kombination

### Gürtel binden

1. Schlinge den Gürtel um die Hüfte, dass beide Enden gleich lang herunterfallen.



2. Lege die Enden aufeinander.



3. Schlinge das obere Ende unten um alle Gürtellagen herum.



4. Lege das obere Ende auf das Untere.



5. Stecke das untere Ende von oben durch die Schleife.



6. Ziehe die Enden stramm.

