Anforderungen und theoretische Kenntnisse zum 7. Kup

Bedeutung der 3. Hyong:

	Name	Diagramm	Bewegungen	Bedeutung
3	**Do-San**		24	Do-San ist das Pseudonym von Ahn Chang-ho (1876 - 1938). Er war ein Patriot und engagierte sich für Bildung und die koreanische Unabhängigkeits-bewegung.

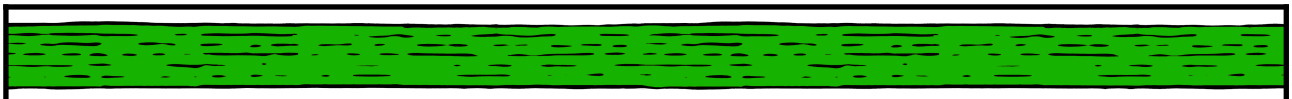
Grundbegriffe:

Grundbegriffe	
Hyong	Form
Taeryon	Kampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyek-Pa	Bruchtest

Grundtechniken:

Stände		Handtechniken		Fußtechniken	
Kima-sogi	Reiterstand	Pakkat-palmok-maki	Unterarm-außenblock	Dollyo-chagi	Rundkick
Twitpal-sogi	Katzenstand	(Chong-) kwangsu-tulki	Senkrechter Fingerspitzen-stoß	Naeryo-chagi	Axtkick (nach außen)
		Rikwon-taerigi	Faustrücken-schlag	An-naeryo-chagi	Axttritt (nach innen)

Bedeutung der Gürtelfarbe „grün“:



Grün ist die Farbe der Pflanze, die aus dem Samen entsprungen ist und nun langsam heranwächst.

Prinzipien des Taekwondo (Teil 3):

Höflichkeit ✻ Integrität ✻ **Ausdauer** ✻ Selbstkontrolle ✻ Unbezwingbarer Geist

Ausdauer - IN NAE

Ausdauer wird in allen Bereichen des Lebens benötigt, und so auch im Taekwondo. Es ist die Eigenschaft niemals aufzugeben und ebenso niemals aufgeben zu wollen, weder im Training, noch im Kampf, beim Bruchtest oder in irgendeinem anderen Aspekt des Trainings oder des Lebens.

Fallschule (seitwärts)

	Einen Fuß kreuzen, um seitlich aus dem Gleichgewicht zu kommen. Nicht springen!
	Beim Fallen bereits den Arm auf der Seite ausstrecken, zu der du fällst. Körperspannung aufbauen!
	Sobald du auf der Seite landest, spanne deine Muskulatur an und schlage sofort bei ausgestrecktem Arm mit der flachen Hand fest auf den Boden - nicht zu nahe am Körper, aber auch nicht zu weit weg (30-45° sind optimal). Niemals mit dem Kopf oder der Wirbelsäule den Boden berühren, und niemals mit dem Arm beim Fallen abstützen!
	Endposition: Du liegst seitlich auf dem Boden, der Kopf ist geschützt und liegt nicht auf, der Fallarm ist ausgestreckt (Winkel beachten: 30-45°).