

Fachsprache Kims Sportcenter

1. gelber Gürtel

Gruß

- | | | |
|----|---------------------------------|--------------------------|
| 01 | Tscha Ryod | Achtung / habt Acht |
| 02 | Kukkiye Daehayo Kyong Ned | Gruß (zur Fahne) |
| 03 | Baro | zurück in die Tscha Ryod |
| 04 | Tscha Ryod | |
| 05 | Sabomningge Kyong Ned | Gruß (zum Meister) |

Grundtechnik

- | | | |
|----|----------------------------------|---|
| 01 | Tschun Bi | Grundstellung / Vorbereitung |
| 02 | Tschu Tschum So Tschiruki | Grundfaustschlag |
| | 2.1 <i>Dubon Tschiruki</i> | <i>Grundfaustschlag doppelt</i> |
| | 2.2 <i>Zase Bakko</i> | <i>Wechsel</i> |
| | 2.3 <i>Baro</i> | <i>zurück in die Tschun Bi</i> |
| | 2.4 <i>Schio</i> | <i>locker stehen / auslockern</i> |
| 03 | Apgubi Soki | Fußstellung (50% Körpergewicht auf beiden Füßen) |
| 04 | Ap Tschaki | Grundfußtritt (Schnappschlag) |
| 05 | Bodo Olliki | gestrecktes Bein hochheben |
| 06 | Aneso Bakro | mit gestr. Bein von innen nach außen schlagen |
| 07 | Bakeso Anuro | mit gestr. Bein von außen nach innen schlagen (Schnappschlag) |
| 08 | Are Makki | Schutzblock untere Stufe |
| 09 | Bande Tschiruki | Faustschlag im Schritt |
| 10 | Momtung An Makki | Schutzblock mittlere Stufe (von außen nach innen) |
| 11 | Momtung Bakat Makki | Schutzblock mittlere Stufe (von innen nach außen) |
| 12 | Olgul Makki | Schutzblock obere Stufe (von unten nach oben) |
| 13 | Sonnal Tschiki | Handkantenschlag |
| 14 | Sonkut Tschiruki | Fingerspitzenschlag |
| 15 | Kaltschebi | Kehlkopfschlag |

Fachsprache

Hana...1 Dul...2 Sed...3 Ned...4 Dasod...5 Yosod...6 Ilgob...7 Yodol...8 Ahop...9 Yol...10
Yolhana 11, Smul 20, Sorun 30, Mahun 40, Schin 50, Jesun 60, Ilhun 70, Yodun 80, Ahun 90, Bek 100
Ddi Gürtel Düro Dora umdrehen Sabomnim Meister
Dobok Tae Kwon Do Gewand Dzase Bakko Formwechsel SchidzakLos, Beginne
Dodzang .. Übungsraum Kihap Schrei / schreien Schio auslockern

2. gelber Gürtel

Grundtechnik

- | | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 01. | Kibon Pumse | Kampf gegen einen imaginären Gegner |
| 02. | Dütubi Soki | Fußstellung (70% Körpergewicht auf dem hinteren Bein) |
| 03. | Sonnal Makki | Schutzblock mit der Handkante |
| 04. | Yop Tschaki | seitl. Schlag mit dem Fuß |
| 05. | Hanbon Kyoruki | Schrittkampf |
| 06. | Dolyo Tschaki (mit „L“ Step) | Halbrundschlag mit dem Fuß |
| 07. | Gong Kyok Yop Tschaki | seitl. Fußschlag im Schritt |

Fachsprache

Balnollim ... Steptechnik Kyokpa Bruchtest Kyosanim ... Trainer (vom 1. - 3. Dan)
Kyoruki freier Kampf Pumse Kampf gegen einen imag. Gegner

1. grüner Gürtel

Fachsprache (für den Wettkampf)

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-------------------------------------|
| 01. | Tschong blau | 09. | Il Hö Tschon (1. Runde), Schidzak |
| 02. | Hong rot | | I Hö Tschon (2. Runde), Schidzak |
| 03. | Apebogo vorne stehen | | Sam Hö Tschon (3. Runde), Schidzak |
| 04. | Tscha Ryod, Kyong Ned | 10. | Galyo auseinander |
| 05. | Matschu Bogo ... gegenüber stehen | 11. | Kesok weiterkämpfen |
| 06. | Tscha Ryod, Kyong Ned | 12. | Guman Kampfende |
| 07. | Kampfrüstung kontrollieren | 13. | Kyong Go Hana eine Verwarnung |
| 08. | Tscha Ryod, Kyoruki Tschun Bi | 14. | Ganzom Hana ein minus Punkt |
| | | 15. | Kesi Zeitmessen |