

9. Keup

Überprüfung des Vorprogramms

(entfällt)

Basistechniken (Kibon)

Stellungen:	Moa Seogi 모아 서기 Naranhi Seogi 나란히 서기 Juchum Seogi 주춤 서기 Ap Seogi 앞 서기 Ap Gubi 앞 굽이
Fußtechniken (auch als Partnerübung oder in Prätzenübung möglich)	Ap Cha Olligi 앞차올리기 (Sewo) An Chagi (세워) 안 차기 (Sewo) Bakkat Chagi (세워) 바깥 차기 Ap Chagi 앞 차기 Bandal Chagi 반달 차기 (Baldeung Chagi 발등 차기) (wichtig für Sportkampf und Prätzenübung)
Handtechniken	Arae Makgi 아래막기 Momtong Makgi 몸통 막기 Momtong An Makgi 몸통 안 막기 Momtong Badae Jireugi 몸통반대지르기 Momtong Baro jireugi 몸통바로지르기
Kombinationen	(entfällt)

Form

(entfällt, in Zusammenhang mit Kibon können jedoch Kreuzformen als Vorübung verlangt werden, bspw.1. Kreuzform in Ap Seogi mit Momtong Makgi und Momtong Baro jireugi und 2. Kreuzform in Ap Gubi mit Arae Makgi und Momtong Baro jireugi)

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

Angriff: Ab Gubi vorwärts (re) mit Momtong Badae Jireugi (re),
Abwehr: Ab Gubi rückwärts (li => re Fuß zurück) Momtong Makgi (li);
Konter: Momtong Badae Jireugi (re)

Steppübungen

(kann im Rahmen der Prätzenübung integriert werden) Auslagenwechsel, Vorwärtsgleiten, Rückwärtsgleiten, Schritt vor, Schritt zurück

Pratzenübungen

Auswahl von Fußtechniken der Basistechniken in Kombination mit Steppübungen, z.B. Baldeung Chagi direkt, Baldeung Chagi nach Angleiten mit vorderem Fuß, Treffen mit An Chagi, Bakkat Chagi usw.

Freikampfübungen

(entfällt)

Selbstverteidigung

(entfällt)

Bruchtest

(entfällt)

Kognitives Wissen („Theorie“)

Wortlaut der gängigen Trainingskommandos

Charyeot 차렷: Achtung!

Gyeongnye 경례: Grüßen! (Verneigen, wörtl. "Respekt")

Chunbi 준비: Fertig! (Vorbereitungsstellung einnehmen)

Shijak 시작: Beginne! (anfangen, starten)

Baro 바로: Zurück zur Ausgangsstellen, Ende der Übung (bspw. Formenlauf)

Geuman 그만: Stopp! Bspw. Grundtechniktraining, Ende Partnerübung, auch Ende einer Runde im Wettkampf

Bedeutung des Wortes „Taekwondo“ (태권도)

Tae 태: „Fuß“ (wird z.T. mit „schmetternder Fuß“ wiedergegeben)

Kwon 권: wörtlich „Faust“, repräsentiert Handtechniken

Do 도: wörtlich „Weg“, gemeint ist „geistiger Wege“, eigene Entwicklung und Vervollkommnung, im übertragenen Sinn: „Methode“, „Lehre“

Taekwondo 태권도: (sinngemäß) der Weg (oder die Lehre) das Fuß- und Handkampfes

Dieses Wort zur Bezeichnung der Kampfkunst wurde im Jahr 1955 unter Einfluss von Choi Hong Hi (최홍희; zusammen mit Nam Tae Hi, 남태희) vorgeschlagen

Zahlen (im Koreanischen)

1: hana 하나	
2: dul 둘	
3: set 셋	
4: net 넷	
5: daseot 다섯	

Bezeichnungen der bisher erlernten Techniken (inkl. Kurzer Erläuterung)