



Tae Kwon-Do Club Grevenmacher asbl

KUP-REGLEMENT

Ausgabe Mai 2005

9. Kup

Weiss-Gelb

Poomse:	Kibon Poomse
Stellung:	Apgubi, Ap-sogi, Moa-sogi, Pyonhi-sogi
Fusstechniken:	Pandal-chagi, Ap-cha-olligi
Handtechniken:	Arae-makki, Momtong-jirugi
Sonstiges:	Gurt selbst binden können

8. Kup

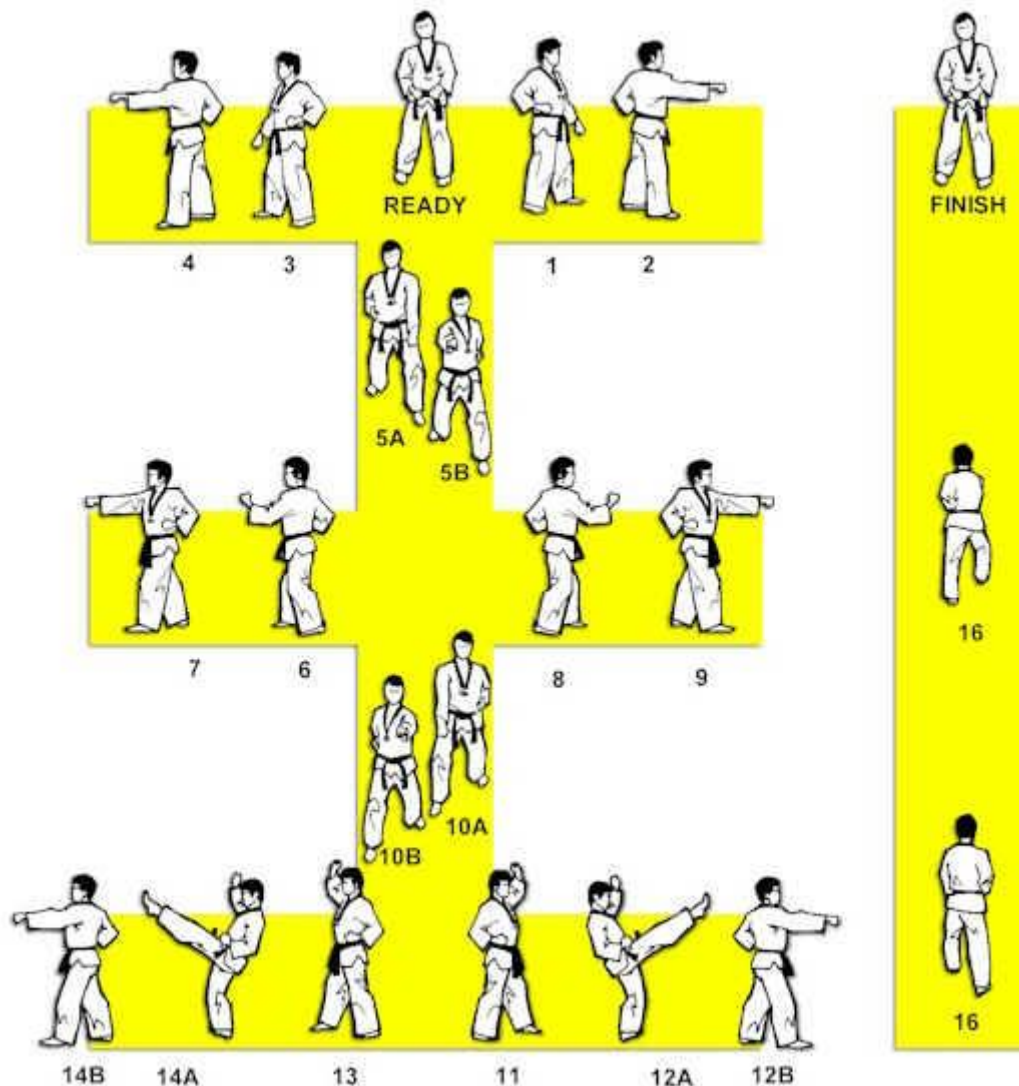
Gelb

Poomse:	Taeguk-II-Jang
Stellung:	Teo-dora, Juchum-sogi
Fusstechniken:	Ap-chagi, Bakkat-chagi, An-chagi
Handtechniken:	Momtong-an-makki, Momtong-baro-jirugi, Olgul-makki
Sonstiges:	Kampf ohne Schutzausrüstung

Taeguk II-Jang

Taeguk II-Jang steht für **Himmel und Licht**.

Der Himmel spendet den Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann.



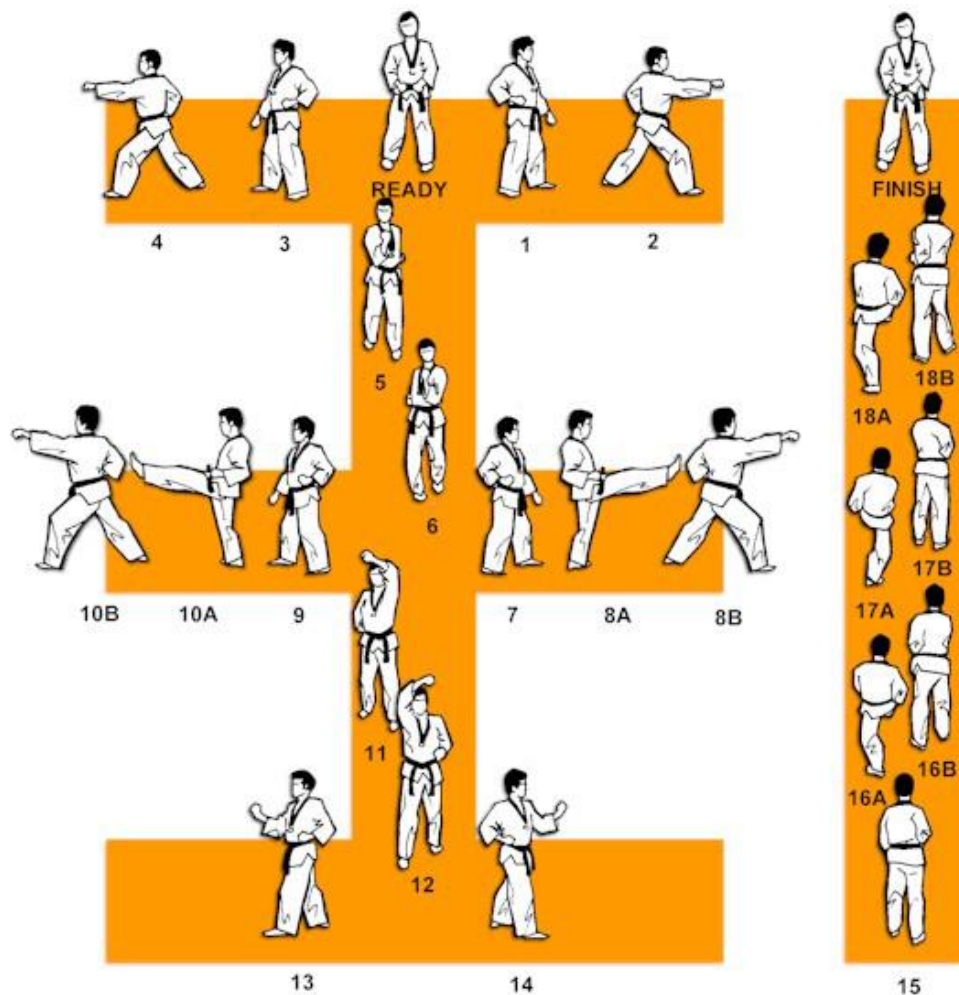
7. Kup

Gelb-Grün

Poomse:	Taeguk-I-Jang
Stellung:	Dwit-gubi
Fusstechniken:	Naeryo-chagi, Miro-chagi
Handtechniken:	Olgul-jirugi, Sonnal-momtong-makki
Kampf:	mit Schutzausrüstung
Kyok-pa:	Ap-chagi
Sonstiges:	Von 1 bis 10 auf Koreanisch zählen können Grundregeln im Kampf kennen

Taeguk I-Jang

Taeguk I-Jang steht für **Frohsinn und Fröhlichkeit**.
Ein fröhlicher Mensch verfügt über eine große innere Kraft. Er ist ausgeglichen und ruhig.



6. Kup

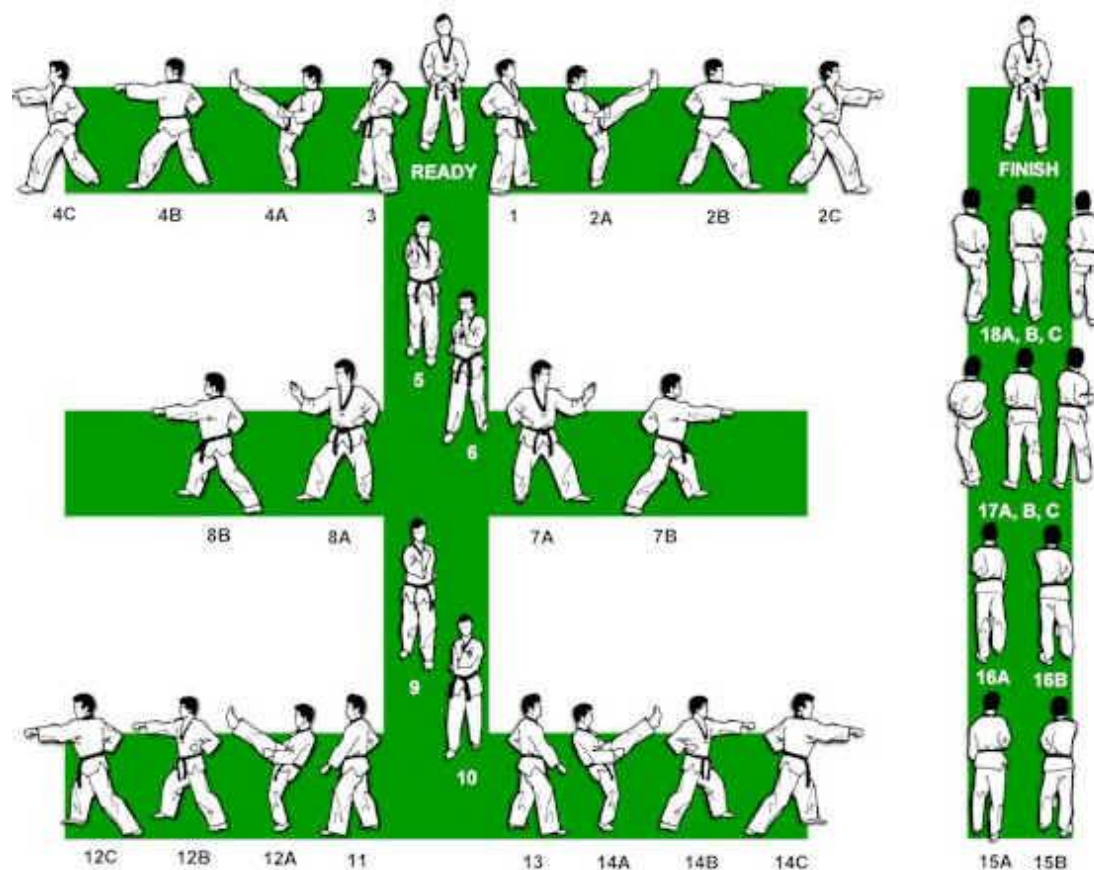
Grün

Poomse:	Taeguk-Sam-Jang
Fusstechniken:	Dollyo-chagi, Furo-chagi, Momdollyo-chagi
Handtechniken:	Hansonnal-mokchigi, Dubon-jirugi, Hansonnal-momtong-yop-makki
Han-Bon-Kyorugi:	5 verschiedene Techniken
Kampf:	mit Schutz
Kyok-pa:	Hansonnal-yop-chigi (en Juchum-sogi)

Taeguk Sam-Jang

Feuer ist das Symbol von Taeguk Sam-Jang.

Das Feuer gibt dem Menschen Wärme, Hoffnung und Licht, welches in der Dunkelheit die Furcht vergehen lässt.



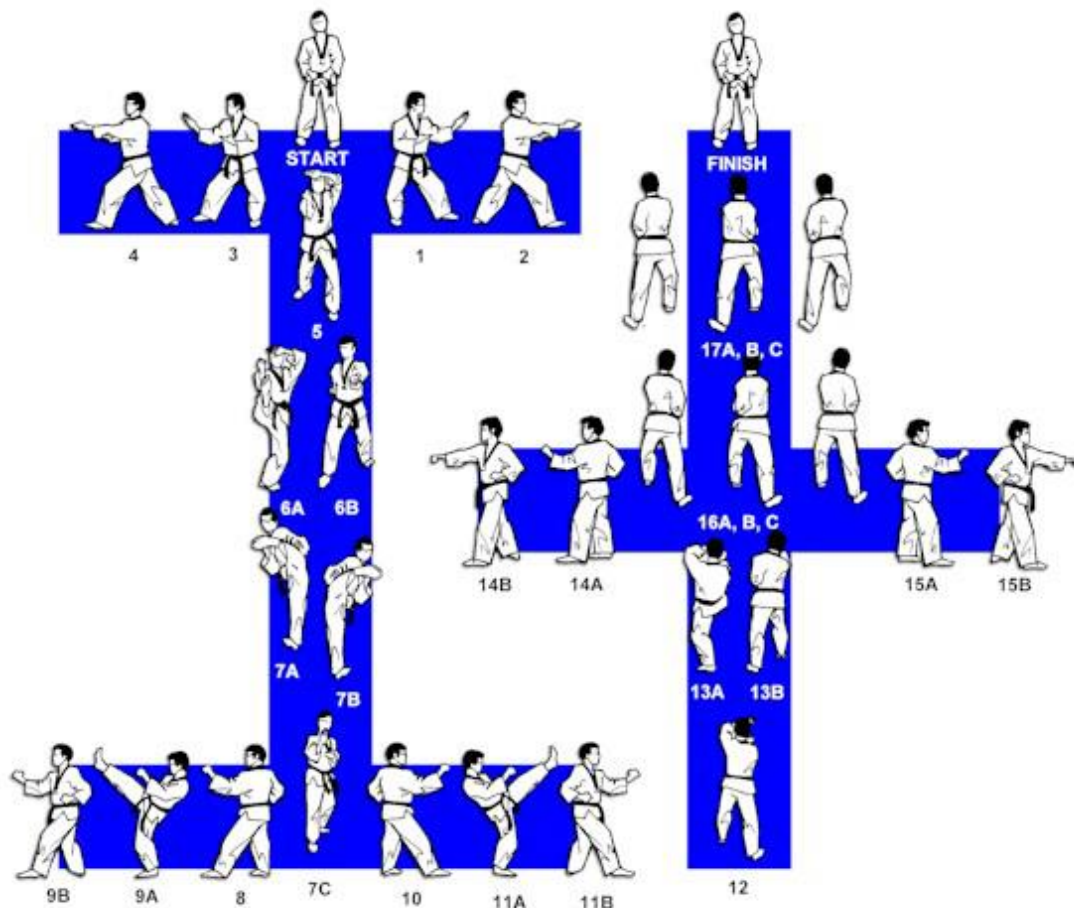
5. Kup

Grün-Blau

Poomse:	Taeguk-Sa-Jang
Fusstechniken:	Yop-chagi, Dwit-chagi
Handtechniken:	Batangson-nullo-makki, Sonkut-sewo-jirugi, Jebipum-mokchigi, Bakkat-palmok-momtong-bakkat-makki, Dung-jumok-olgul-apchigi
Han-Bon-Kyorugi:	7 verschiedene Techniken
Kampf:	mit Schutzausrüstung
Kyok-pa:	Naeryo-chagi

Taeguk Sa-Jang

Taeguk Sa-Jang symbolisiert **Donner**.
Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein, bedeuten Kraft und Macht.



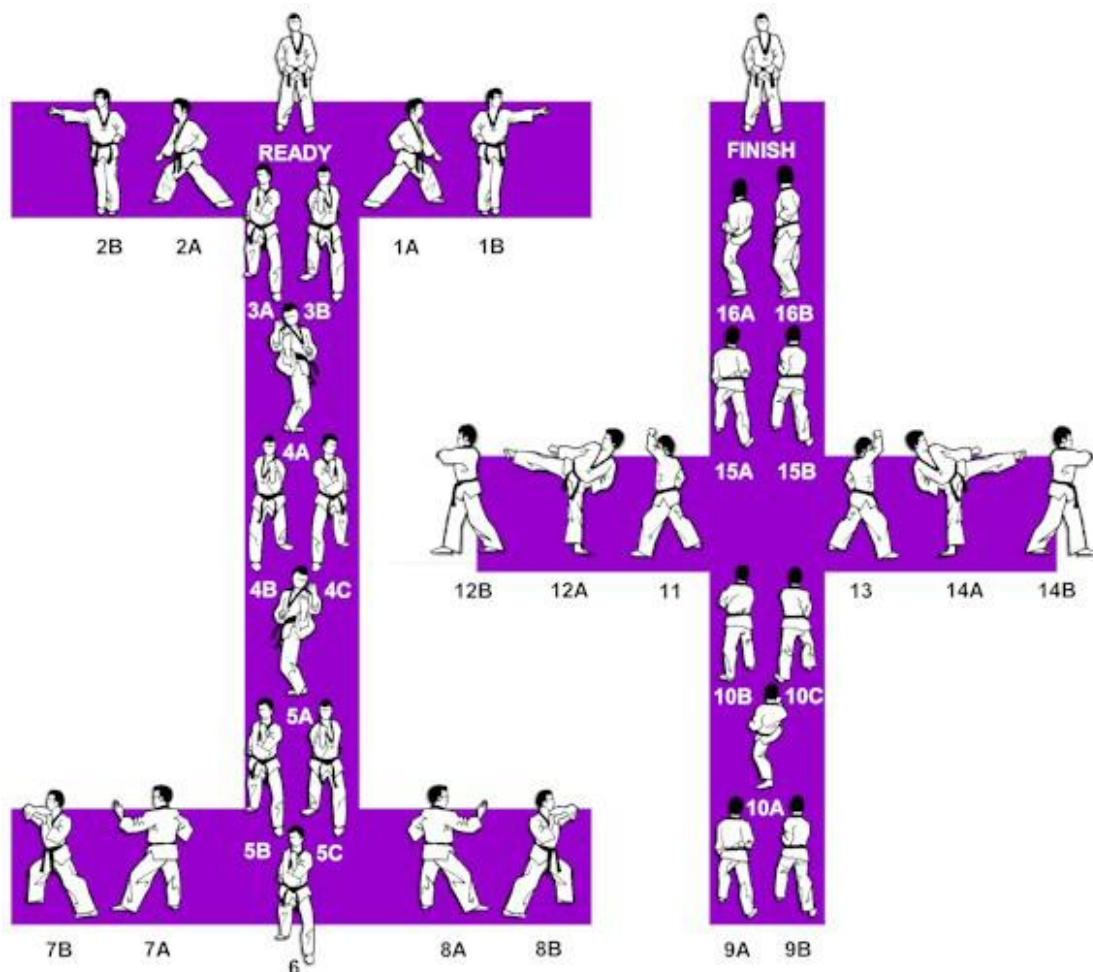
4. Kup

Blau

Poomse:	Taeguk-Oh-Jang
Stellung:	Koa-sogi
Fusstechniken:	Dwitdollyo-chagi
Handtechniken:	Me-jumok-olgul-naeryochigi, Palkup-chigi, Palkup-pyojok-chigi
Han-Bon-Kyorugi:	10 verschiedene Techniken
Hosinsul:	5 verschiedene Techniken
Kampf:	mit Schutzausrüstung
Kyok-pa:	Ab 15 Jahre: Momtong-jirugi Unter 15 Jahre: Momdollyochagi

Taeguk Oh-Jang

Taeguk Oh-Jang steht für den **Wind**.
Der Wind kann sowohl sanft als auch stürmisch und zerstörerisch wirken.



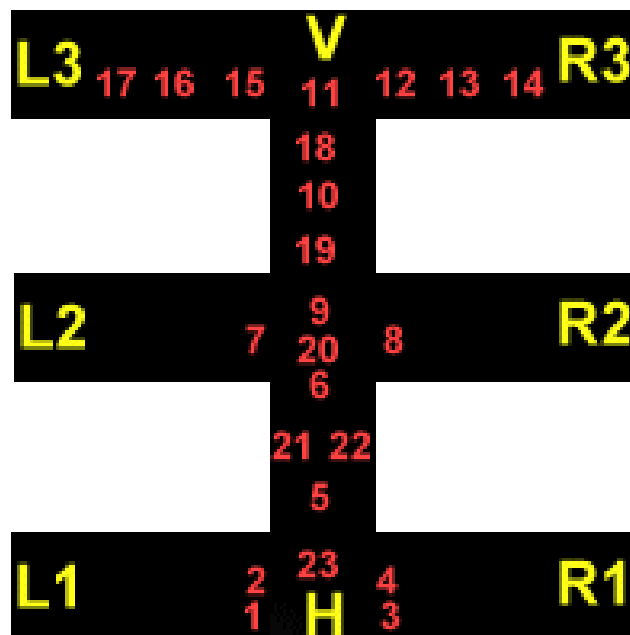
2. Kup

Rot

Poomse:	Taeguk-Chil-Jang
Stellung:	Bom-sogi
Fusstechniken:	Murup-chagi, Pyojok-chagi
Handtechniken:	Bo-jumok, Gawi-makki, Momtong-hechyo-makki, Momtong-jechyo-jirugi, Otgoro-arae-makki, Dung-jumok-olgul-bakkat-chigi, Yop-jirugi
Han-Bon-Kyorugi:	15 verschiedene Techniken
Hosinsul:	12 verschiedene Techniken
Kampf:	mit Schutzausrüstung
Kyok-pa:	2 mal Yop-chagi (Arae, Momtong, oder Ollgul)
Sonstiges:	Vor der Gurtprüfung insgesamt 5 Trainingseinheiten abgehalten haben

Taeguk Chil-Jang

Taeguk Chil-Jang steht für den **Berg**.
Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch trachtet seine Festigkeit
dadurch zu erringen, daß er geht, wenn er muß, und anhält, wenn dies
geboten ist.



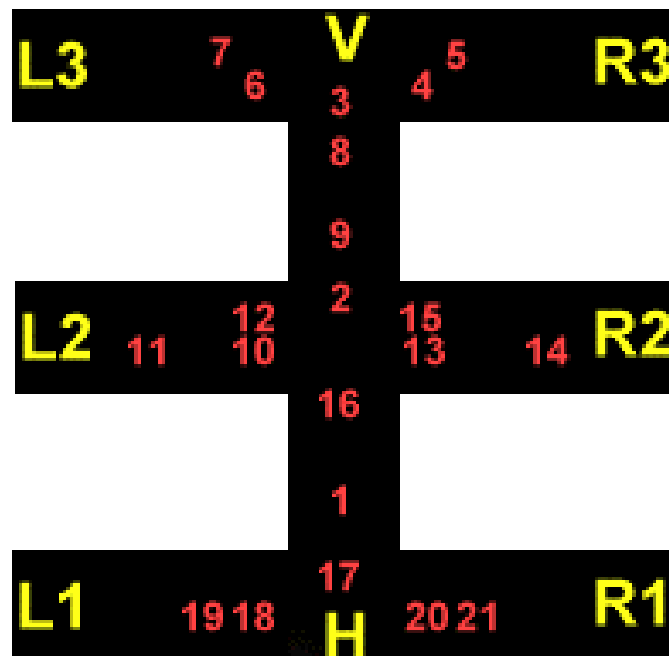
1. Kup

Rot-Schwarz

Poomse:	Taeguk-Pal-Jang
Fusstechniken:	Twio-ap-chagi, Dubaldangsong-ap-chagi
Handtechniken:	Goduro-makki, Oesantul-makki, Jumok-dangyo-tok-jirugi, Bakkat-palmok-goduro-makki
Han-Bon-Kyorugi:	20 verschiedene Techniken
Hosinsul:	15 verschiedene Techniken, davon 5 verschiedene mit Waffen
Kampf:	mit Schutzausrüstung
Kyok-pa:	Dollyo-chagi; Dwidollyo-chagi
Sonstiges:	Vor der Gurtprüfung insgesamt 10 Trainingseinheiten abgehalten haben

Taeguk Pal-Jang

Der Taeguk Pal-Jang symbolisiert die **Erde**, die Quelle allen Lebens. Ohne sie würde kein Leben existieren. Denn alles wächst aus ihr, und erhält Energie und Nahrung von ihr.



Han-Bon-Kyurigi

Han-Bon-Kyurigi (= Einschrittkampf) ist eine Abwehr gegen einen Faustangriff. Der Gegner greift aus der *Ap Gubi*-Stellung mit *Momtong* oder *Olgul Jirugi* an.

Ab dem 4. Kup (Hochgradierte) sind die Techniken vom Sportler selbst zu erfinden, wobei jede erdenkliche Technik angewendet werden kann. Es ist dies eine Gelegenheit, die Schönheit dieses Kampfsports und die Verfeinerung der eigenen Technik zu zeigen. Es ist deshalb empfehlenswert, möglichst viele verschiedene (auch gesprungene) Techniken zu zeigen.

1. *Ap Gubi*: Olgul Makki (links) - Momtong Jirugi (rechts)
2. *Chuchum Sogi*: Pakkat Palmok Momtong Pakkat Makki (links) – *Ap Gubi*: Momtong Jirugi (rechts)
3. *Dwit Gubi*: Momtong An Makki (rechts) – *Chuchum Sogi*: Palkup Chigi (links)
4. *Kyurigi Sogi*: An Chagi (rechts) – Yop Chagi (rechts)
5. *Kyurigi Sogi*: Pakkat Chagi (links) – Dollyo Chagi (rechts)
6. *Dwit Gubi*: Hansonnal Makki (links) – Hansonnal Mok Chigi (rechts)
7. *Ap Gubi*: Batangson Makki (links) – Dubon Jirugi – Dollyo Chagi (rechts)
8. *Ap Gubi*: Hansonnal Makki (links) – Palkup Dollyo Chigi (rechts)
9. *Kyurigi Sogi*: An Chagi (rechts) – Dwit Chagi (links)
10. *Dwit Gubi*: Pakkat Palmok Momtong Pakkat Makki (links) – Murup Chagi (rechts).

Strukturierte Übersicht (Neue Terminologie)

Etwas zur Aussprache:

ae = ä ; ch = tsch ; j = dsch; wi = ü, y = y in „yes“, si = schi, o = o in „Ofen“; ô = o in „offen“

Anatomie:

Môri	=	Kopf
Ôlgul	=	Gesicht
Ib	=	Mund
Momtong	=	Körper, Rumpf
Mak	=	Hals
Palgub	=	Ellbogen
Palmok	=	Unterarm
Sonmok	=	Handgelenk
Son	=	Hand
Sonkkût	=	Fingerspitze
Jumôk	=	Faust
Hôri	=	Taille
Dari	=	Bein
Murûp	=	Knie
Bal	=	Fuß
Baldûng	=	Fußrücken, Rist
Dwitchuk	=	Ferse
Apchuk	=	Fußballen
Pal	=	Arm

Stellungen (Sôgi):

Charyôt-Sôgi	=	Achtungsstellung
Pyônhi-Sôgi	=	zehenoffene Parallelstellung (bequeme Stellung)
Moa-Sôgi	=	geschlossene Stellung
Juchum-Sôgi	=	Sitzstellung
Ap-Gubi	=	tiefe Vorwärtsstellung
Dwit-Gubi	=	Rückwärtsstellung
Kkoa-Sôgi	=	Überkreuzstellung
Ap-Sôgi	=	Schrittstellung
Bôm-Sôgi	=	Tigerstellung

Handtechniken:

Chigi	=	Schlag
Makki	=	Block
Mejumôk-Chigi	=	Faustbodenschlag
Arae-Makki	=	Bock zur unteren Stufe
Sonnal-Chigi	=	Handkantenschlag (Kleinfingerseite)
Momtong-Makki	=	Block zur mittleren Stufe
Sonnaldûng-Chigi	=	Handkantenschlag (Daumenseite)
Ôlgul-Makki	=	Block zur oberen Stufe
Sonnal-mok-Chigi	=	Handkantenschlag zum Hals
Sonnal-Makki	=	Handkantenblock
Dung-Jumôk-Chigi	=	Fausrückenschlag
Batangson-Makki	=	Handballenblock
Palgub-Chigi	=	Schlag mit dem Ellbogen
Gawi-Makki	=	Scherenbock (Arae- u. Momtong-Bakkat-Makki)

Oberbegriffe:

Makki	=	Block, Abwehr
Chigi	=	Schlag
Chagi	=	Tritt, Schlag
Kyôrugi	=	Kampf
Jabgi	=	halten, fassen, greifen
Jirûgi	=	Stoß mit der Faust
Twiô	=	gesprungen
Hechyô	=	auseinanderschieb
Jjirûgi	=	Stich
Konggyôk	=	Angriff
Hosinsul	=	Selbstverteidigung

Beintechniken:

Ap-Chagi	=	Vorwärtstritt
Yôp-Chagi	=	Seitwärtstritt
Dollyô-Chagi	=	Seitwärts-Drehschlag
Dwit-Chagi	=	Rückwärtstritt
Mirô-Chagi	=	Schiebtritt
Bandal-Chagi	=	halbmondförm. Vertikaltritt
Twiô-Chagi	=	Tritt im Sprung
Naeryô-Chagi	=	Abwärtsschlag
Bandae-dollyô-Chagi	=	Fersen-Drehschlag

Richtungen:

Ap	=	vorn
Yôp	=	seitlich
Dwi(t)	=	hinten, rückwärts
Oen	=	links
Orûn	=	rechts
Dollyô	=	drehen, gedreht
An	=	innen, einwärts
Bakkat	=	außen, auswärts
Arae	=	tief

Kardinalzahlen (sinokoreanisch):

1	=	Il	6	=	Yuk
2	=	I	7	=	Chil
3	=	Sam	8	=	Pal
4	=	Sa	9	=	Gu
5	=	Oh	10	=	Sib

Poomse-Formen Taeguk:

Nr. 1 = Il-Jang	Nr. 7 = Chil-Jang
Nr. 2 = I-Jang	Nr. 8 = Pal-Jang
Nr. 3 = Sam-Jang	
Nr. 4 = Sa-Jang	
Nr. 5 = Oh-Jang	
Nr. 6 = Yuk-Jang	