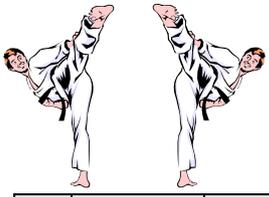




**Vorname / Name**

**Adınız / Soyadınız**



# Eğitim Delili Trainingsnachweis



TR	Datum / Tarih	Lehrinhalte / Eğitim içeriği	Unterschrift Schüler-Eltern	Unterschrift Meister
1.	. .			
2.	. .			
3.	. .			
4.	. .			
5.	. .			
6.	. .			
7.	. .			
8.	. .			
9.	. .			
0.	. .			
1.	. .			
2.	. .			
3.	. .			
4.	. .			
5.	. .			
6.	. .			
7.	. .			
8.	. .			
9.	. .			
0.	. .			
1.	. .			
2.	. .			
3.	. .			
4.	. .			
5.	. .			
6.	. .			
7.	. .			
8.	. .			
9.	. .			
0.	. .			
1.	. .			
2.	. .			
3.	. .			
4.	. .			
5.	. .			
6.	. .			
7.	. .			
8.	. .			
9.	. .			
0.	. .			

Der Weg zum gelben Gürtel führt über die Streifenprüfungen. An dem weißen Gürtel wird mit Klebeband die Anzahl der Streifen markiert. Die einzelnen Streifen sind wie gefolgt aufgebaut : **Sarı kuşağa giden yol şerit testlerinden geçmektedir. Şerit sayısı beyaz kuşakta bantla işaretlenmiştir. Bireysel şeritler aşağıdaki gibi yapılandırılmıştır :**

**1. Trainingstag → 10.Kup**  
**1. Antraman günü → 10.Kup**

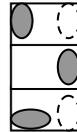
+

**( weißer Gürtel )**  
**( beyaz kuşak )**

**1. Streifen → Vokabeln 1**  
**1. Şerit → Kelimeler 1**



**2. Streifen → Stellungen**  
**2. Şerit → Duruşlar**



**3. Streifen → Vokabeln 2**  
**3. Şerit → Kelimeler 2**



**4. Streifen → Handtechniken**  
**4. Şerit → El Teknikleri**



**5. Streifen → Fußtechniken**  
**5. Şerit → Ayak Teknikleri**

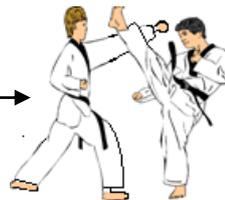


**1. Gürtelprüfung → 9.Kup ( weiß - gelber Gürtel )**  
**1. Kuşak İmtihanı → 9.Kup ( beyaz - sarı Kuşak )**

**6. Streifen → Formen (Kreuzform / Hyong)**  
**6. Şerit → Şekil çizmeler (Kreuzform / Hyong)**



**7. Streifen → Partnerübungen (ilboterion)**  
**7. Şerit → Ortak Egzersizler (İlboterion)**



**8. Streifen → Selbstverteidigung (Husinsul)**  
**8. Şerit → Kendini Savunma (Husinsul)**



**9. Streifen → Freikampfübungen (Kyorugi)**  
**9. Şerit → Dövüş Egzersizler (Kyorugi)**



**10. Streifen → Zahlen / Tugende**  
**10. Şerit → Rakamlar Erdemler**



**2. Gürtelprüfung → 8.Kup ( gelber Gürtel )**  
**2. Kuşak İmtihanı → 8.Kup ( sarı Kuşak )**



# 1. Streifen

# Vokabeln 1

1. Şerit

Kelimeler 1

Charjot	=	Dikkat	=	Achtung		
Kyongee	=	Selam	=	Begrüßung		
Chunbi	=	Hazır ol	=	Bereit		
Sabom	=	Üstad	=	(Gross-) Meister		
Dojang	=	Eğitim yeri	=	Trainingsraum		
Dobok	=	Kıyafet	=	Anzug		
Tie	=	Kuşak	=	Gürtel		
Sogi	=	Büyük adım	=	Kleine Stellung	( 1 Schulterbreite)	
Gubi	=	Küçük adım	=	Große Stellung	( 3 Schulterbreiten)	
Olgul	=	Yukarı	=	Oben		
Momtong	=	Orta	=	Mitte		
Are	=	Aşağı	=	Unten		
Moa	=	Kaapalı	=	geschlossen		
Narani	=	Açık	=	offen + parallel		
Chuchum	=	Çömelme	=	Hocke		
Dwit	=	Geri	=	rückwärts	L – Stellung , Kampfstellung, ↓	
Ap	=	İleri	=	vorwärts	N – Stellung , Laufstellung, ↑	
Jop	=	Yana	=	seitwärts	↔	
Dio Tora	=	Ters istikamet	=	Richtungswechsel		
Dubon	=	Çift	=	Doppelt 2x		



# 2. Streifen

# Stellungen

2. Şerit

Duruşlar

**Sogi** ( Kleine Stellung )  
( Küçük Adım )

( Große Stellung ) **Gubi**  
( Büyük Adım )

1SB  
1OG

1 Schulterbreite SB  
1 Omuzgenişliği OG



3 Schulterbreite SB  
3 Omuzgenişliği OG

3SB  
3OG

ohne Knie  
dizi bükme

mit Knie  
dizi bük

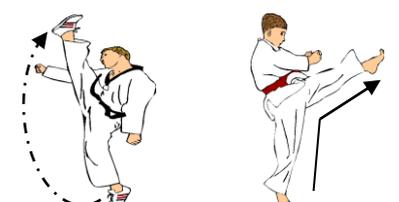
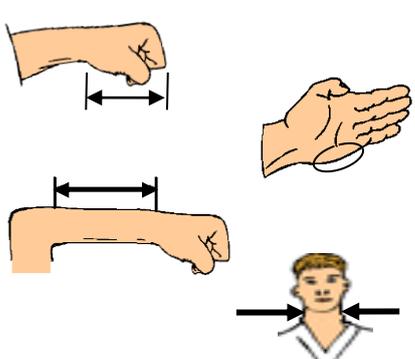
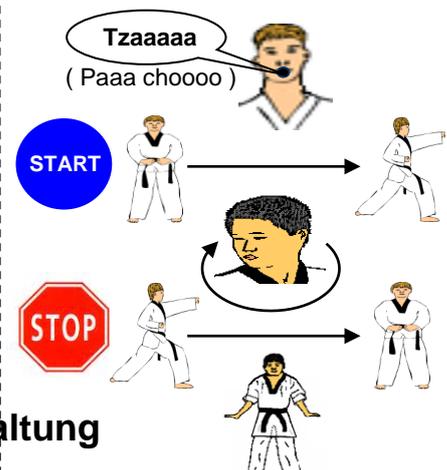
Moa – Sogi	Narani – Sogi	Standschule – Duruş okulu
		<p>Charjot Kyongee Chumbi</p> <p>Momtong Bande Baro Dubon Churugi</p>
Chuchum – Sogi	Chuchum – Sogi	Laufschule – Yürüzüş okulu
<p>Kein Anfang kein Ende</p> <p>Kreis</p>	<p>WON = ENERGIE</p>	<p>Chuchum – Gubi</p> <p>Laufrichtung → İstikamet</p>
Ap – Sogi	Ap – Gubi	Laufschule – Yürüzüş okulu
<p>Viereck</p>	<p>BANK</p> <p>= GLEICH GEWICHT</p>	<p>Laufrichtung → İstikamet</p>
Dwit – Sogi	Dwit – Gubi	Laufschule – Yürüzüş okulu
<p>Dreieck</p>	<p>GAKH</p> <p>= SPAN- NUNG</p>	<p>Laufrichtung → İstikamet</p>

# 3. Streifen

# Vokabeln 2

3. Şerit

Kelimeler 2

<b>Magi</b>	=	<b>Kestirme</b>	=	Block	
<b>Chigi</b>	=	<b>Eğri Vurmak</b>	=	Schlag	
<b>Chirugi</b>	=	<b>Düz Vurmak</b>	=	Stoß	
Chagi	=	<b>Tekme</b>	=	Tritt / Kick ↗	
Choulugi	=	<b>Sallama Savurma</b>	=	Schwinger ↻	
Chumok	=	<b>Yumruk</b>	=	Faust	
Sonnal	=	<b>El yan köşesi</b>	=	Handkante	
Palmok	=	<b>Kol</b> bilek - dirsek	=	Unterarm	
Mok	=	<b>Boğaz</b>	=	Hals	
<b>Bande</b>	=	<b>Aynı taraf</b>	=	<b>Seitengleich</b>	
Baro	=	<b>Ters taraf</b>	=	<b>Seitenverkehrt</b>	
<b>Bakkat</b>	=	içden <b>dışa doğru</b>	=	<b>nach außen</b>	
An	=	dışdan <b>içe doğru</b>	=	<b>nach innen</b>	
Kihap	=	<b>Bağır</b>	=	Kampfschrei	
Sichak	=	<b>Başla</b>	=	Starten	
Chau yang u	=	<b>Dön</b>	=	Drehen	
Kuman	=	<b>Bitir</b>	=	Ende / Stop	
Paroo	=	<b>Bedeni serbest bırakmak</b>	=	lockere Körperhaltung	

# 4. Streifen

# Handtechniken

## 4. Şerit

## EI Teknikleri

**Momtong** – Bande – **Chirugi**  
Mitte – Seitengleich – Fauststoß

**Olgul** – Bande – **Chirugi**  
Oben – Seitengleich – Fauststoß

**Are** – Bande – **Chirugi**  
Unten – Seitengleich – Fauststoß

Olgul – **Baro** – Chirugi  
Oben – Seitenverkehrt – Fauststoß

Momtong – **Baro** – Chirugi  
Mitte – Seitenverkehrt – Fauststoß

Are – **Baro** – Chirugi  
Unten – Seitenverkehrt – Fauststoß

Momtong – **Dubon** – Chirugi  
Mitte – Doppelt – Fauststoß

### Ap – Gubi

Are – Bande – **Magi**  
Unten – Seitengleich – Block

Olgul – Bande – **Magi**  
Oben – Seitengleich – Block

Momtong – **Bakkat** – Magi  
Mitte – nach außen – Block

Momtong – **An** – Magi  
Mitte – nach innen – Block

### Dwit-Gubi

Momtong – **Palmok** – Bakkat – Magi  
Mitte - nach außen - Unterarm - Block

Momtong – Hansonnal – Bakkat – Magi  
Momtong – Außenhandkante – Block

Sonnal – Mok - Chigi  
Handkante – Hals – Schlag

Momtong – **Chumok** – Bakkat – **Magi**  
= Bakkat – Palmok – **Goduro** – Magi

Momtong – **Sonnal** – Bakkat – **Magi**  
= Botangson – Momtong – Magi

Rechte Hand rechte Fuß vorne

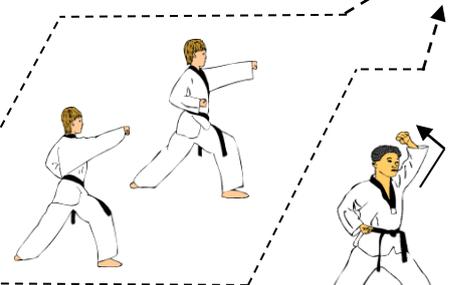
Sağ El Sağ Ayak önde



Linke Hand rechte Fuß

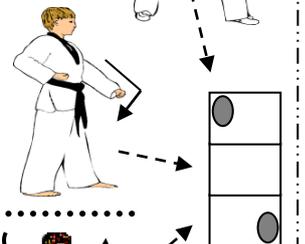
Sol El Sağ Ayak

**bir adımda çift yumruk**  
auf der **Stelle 2x**



( Block nach unten ) 0.ilboterion  
( linkes Bein linker Arm )

( Block nach oben ) 1.ilboterion  
( linkes Bein linker Arm )

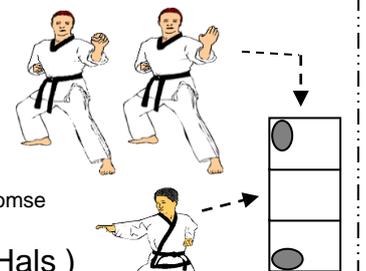


( Block **nach außen** ) 5.ilboterion  
( Außenblock zur Mitte ) 8.Poomse

( Block **nach innen** ) 2.ilboterion  
( Innenblock zur Mitte )

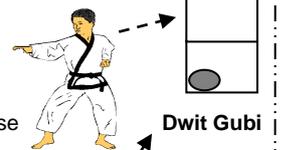


( Block nach oben ) 4.Poomse  
( von innen nach außen )



( Block zur Mitte ) 8.Poomse  
( von außen nach innen ) 6.Poomse

= ( Handkantenschlag zum Hals )  
= ( rechtes Bein linker Arm ) 9.Poomse



( Faustblock zur Mitte ) 8.Poomse  
( Kampfstellung - Kyorugi - Chumbi )



( Handkantenblock zur Mitte )  
( Kampfstellung - Handkante ) 4.Poomse

# 5. Streifen

# Fusstechniken

## 5. Şerit

## Ayak Teknikleri

Örnek / Beispiel : Ap-gubi - Momtong - Bande - Chirugi - Ap-chagi - Ap-gubi - Momtong - Bande - Chirugi

	<p>Momtong - Bande - Chirugi</p> <p><b>1. Ap-chagi</b></p> <p>1. Vorwärtskick</p>	<p>( Ap-gubi )</p>
	<p>Sonnal - Mok - Chigi</p> <p><b>2. Jop-chagi</b></p> <p>2. Seitwärtstritt</p>	<p>( Dwit-gubi )</p>
	<p>Olgul - Bande - Magi</p> <p><b>3. Ap-choulugi</b></p> <p>3. Schwinger</p>	<p>( Ap-gubi )</p>
	<p>Momtong - Sonnal - Bakkat - Magi Bakkat - Palmok - Goduro - Magi</p> <p><b>4. Tollyo-chagi</b></p> <p>4. Halbkreistritt</p>	<p>( Dwit-gubi )</p>
	<p>Area - Bande - Magi</p> <p><b>5. Ap - Bakkat - Choulugi</b></p> <p>5. Nerio-chagi = Kreistritt</p>	<p>( Ap-gubi )</p>
	<p>Momtong - Chumok - Bakkat - Magi Bakkat - Palmok - Goduro - Magi</p> <p><b>6. Paldung-chagi</b></p> <p>6. Schnaptritt</p>	<p>( Dwit-gubi )</p>
	<p>Momtong - An - Magi</p> <p><b>7. Ap - An - Choulugi</b></p> <p>7. Anuro-chagi = Kreistritt</p>	<p>( Ap-gubi )</p>

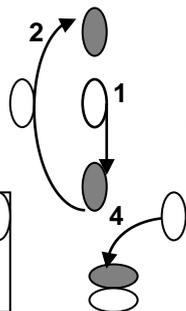


# 6. Streifen

# Poomse / Hyong

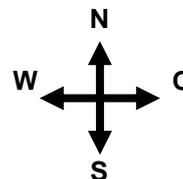
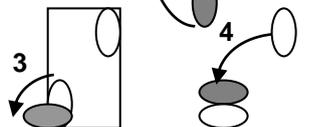
Poomse (Kreuzform)

Chunbi (Richtung N) Rechter Fuß zurück nach hinten (1)  
mit linkem Unterarm Block n. unten.  
Einen Schritt n. vorne m. rechtem Fuß (2)  
mit rechtem Arm einen Fauststoß

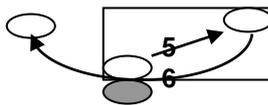


(Ap-Gubi)  
(Area-Magi)  
(Ap-Gubi)  
(Momtong-Bandea-Chirugi)

Zuerst den Kopf dann den linken Fuß (3)  
in Richtung W 90° nach links drehen  
Rechten Fuß zu dem anderen Fuß heranziehen (4)



Rechten Fuß zurück 45° n. hinten (5)  
mit linkem Unterarm Block n. unten  
einen Schritt (Rechten Fuß) (6) so wie (2)  
Rechter Arm einen Fauststoß



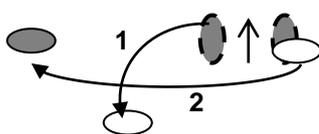
(Ap-Gubi)  
(Area-Magi)  
(Ap-Gubi)  
(Momtong-Bandea-Chirugi)

So wie in Richtung W die (1) bis (6) wird jetzt in Richtung S, O, N durchgeführt

Vorderer rechter Fuß wird zurück zum linken Fuß geführt. Chunbi

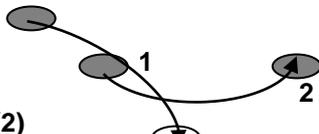
Hyong

Chunbi in Richtung  
Zuerst den Kopf in Richtung (90° → W)  
dann den linken Fuß nach links (1)  
mit linkem Unterarm Block n. unten.  
Der rechten Fuß macht einen Schritt n. vorne (2)  
mit rechtem Arm einen Fauststoß.



( Ap-Gubi = Chongul-Sogi )  
( Area-Magi = Hadan-Magi )  
( Ap-Gubi = Chongul-Sogi )  
( Momtong-Bandea-Chirugi = Chundan-Chirugi )

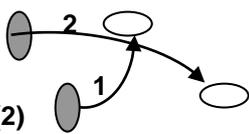
Zuerst den Kopf (90° → N) dann den  
rechten Fuß zum anderen Fuß heranziehen  
Körper (180° → O) rechtsrum drehen (1)  
Der rechte Fuß macht einen Schritt n. vorne (2)  
mit rechtem Unterarm Block n. unten.  
mit linkem Arm einen Fauststoß.



( Ap-Gubi = Chongul-Sogi )  
( Ap-Gubi = Chongul-Sogi )  
( Area-Magi = Hadan-Magi )  
( Momtong-Bandea-Chirugi = Chundan-Chirugi )

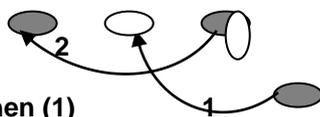
So wie in Richtung W und O ausgeführt wurde, wird jetzt in Richtung N und S ausgeführt

Zuerst den Kopf 90° in Richtung → O  
dann den linken Fuß nach links (1)  
mit linkem Unterarm Block z. mitte.  
Der rechte Fuß macht einen Schritt n. vorne (2)  
mit rechtem Arm einen Fauststoß.



( Dwit-Gubi = Hugul-Sogi )  
( Momtong-Magi = Palmok-Magi )  
( Ap-Gubi = Chongul-Sogi )  
( Momtong-Bandea-Chirugi = Chundan-Chirugi )

Zuerst den Kopf (90° → S)  
dann den rechten Fuß zum  
anderen Fuß heranziehen  
Körper (180° → W) rechtsrum drehen (1)  
mit rechte Unterarm Block z. mitte.  
Der linke Fuß macht einen Schritt n. vorne (2)  
mit linkem Arm einen Fauststoß.

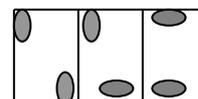


( Dwit-Gubi = Hugul-Sogi )  
( Momtong-Magi = Palmok-Magi )  
( Ap-Gubi = Chongul-Sogi )  
( Momtong-Bandea-Chirugi = Chundan-Chirugi )

So wie in Richtung O und W ausgeführt ist, wird jetzt in Richtung S und N durchgeführt

Nach dem Fauststoß kommt zuerst noch ein Fauststoß vorwärts dann zwei Fauststöße rückwärts. Hinterer linker Fuß wird zum vorderen rechten Fuß geführt.

Chunbi. (Kima-Chongul-Hugul-Sogi) (Sandan-Chundan-Hadan-Magi / Chirugi)



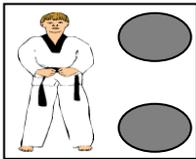
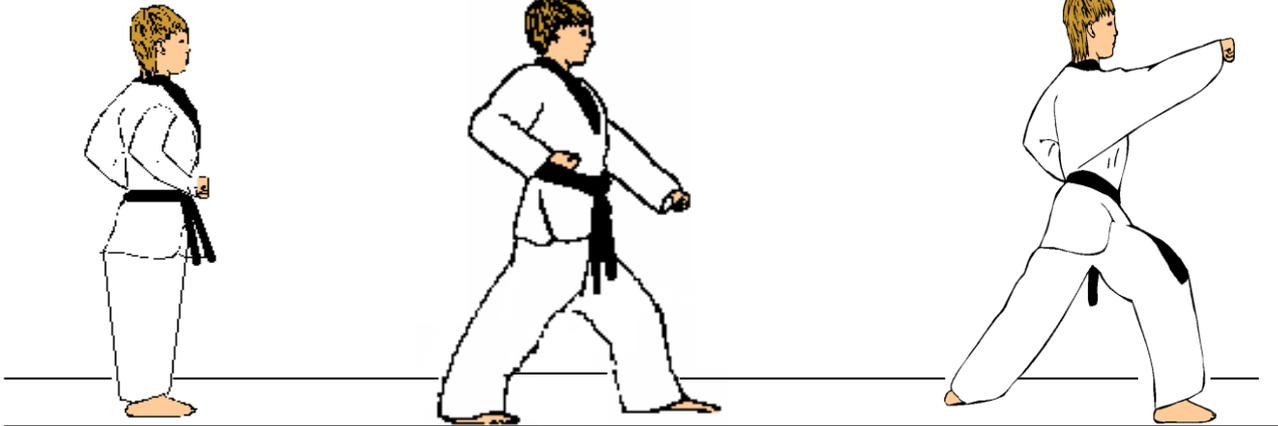
## ● Angreifer

## 1-Schritt-Kampf

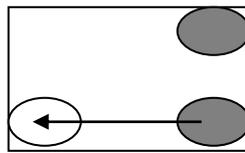
Chunbi

Area-Magi

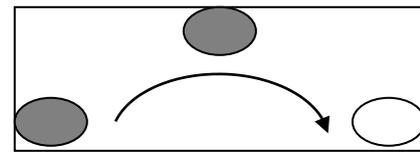
Momtong-Bande-Chirugi



Narani-Sogi



Ap-Gubi



Ap-Gubi

## ● Verteidiger

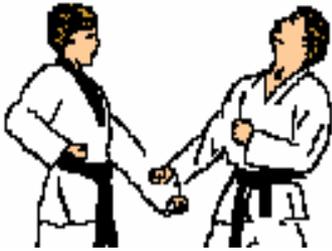
1. Rechter Fuß zurück (**Ap-Gubi**), mit linkem Unterarm Block nach oben (**Olgul-Magi**); auf der Stelle Fauststoß (**Momtong-Bandea-Chirugi**); **Chunbi**.
2. Linken Fuß nach links absetzen (**Chuchum-Gubi**); den linken Unterarm von außen nach innen abblocken (**Momtong-Magi**) und zwei Fauststöße in die Rippen des Angreifers schlagen (**Momtong-Dubon-Chirugi**). **Chunbi**
3. Rechten Fuß einen großen Schritt zurück (**Ap-Gubi**); vorderer Fuß auch einen halben Schritt zurück; mit dem hinteren Fuß einen Vorwärtstritt (**Ap-Chagi**) in den Magen. Während der Fuß vorne abgesetzt wird, wird mit dem rechten Arm ein **Fauststoß (Momtong-Bande-Chirugi)** in den Solarplexus geschlagen; **Chunbi**
4. Den rechten Fuß einen Schritt nach rechts / hinten 45°; danach wird das linke Bein zum Rechten Bein gesetzt; gleichzeitig dreht sich der ganze Körper um 90° nach links; mit dem rechten Bein Seitwärtstritt (**Jop-Chagi**) den rechten Fuß nach vorne absetzen in (**Dwit -Gubi**); **Kampfstellung**. **Chunbi**

# 8. Streifen

## Acht Angriffstechniken

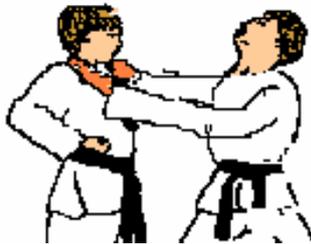
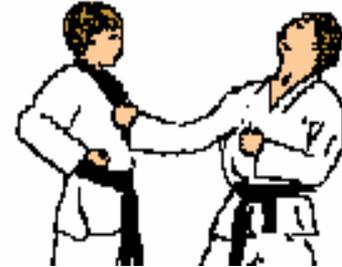
# Husinsul

## Selbstverteidigung



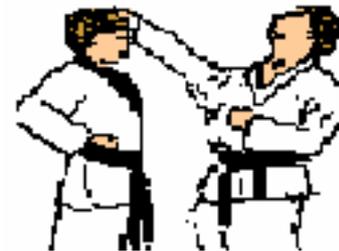
1. Fassen an einem Handgelenk
2. Fassen an beiden Handgelenken

3. Fassen am Revers mit einer Hand
4. Fassen am Revers mit beiden Händen



5. Würgen am Hals von vorne
6. Würgen am Hals von hinten

7. Haare von vorne fassen
8. Haare von hinten fassen



## Acht Selbstverteidigungstechniken gegen die acht Angriffstechniken



1. Griff lösen
2. Griff lösen
3. Griff sprengen
4. Griff sprengen
5. Griff lösen
6. Griff sprengen
7. Griff lösen
8. Griff lösen



# 9. Streifen

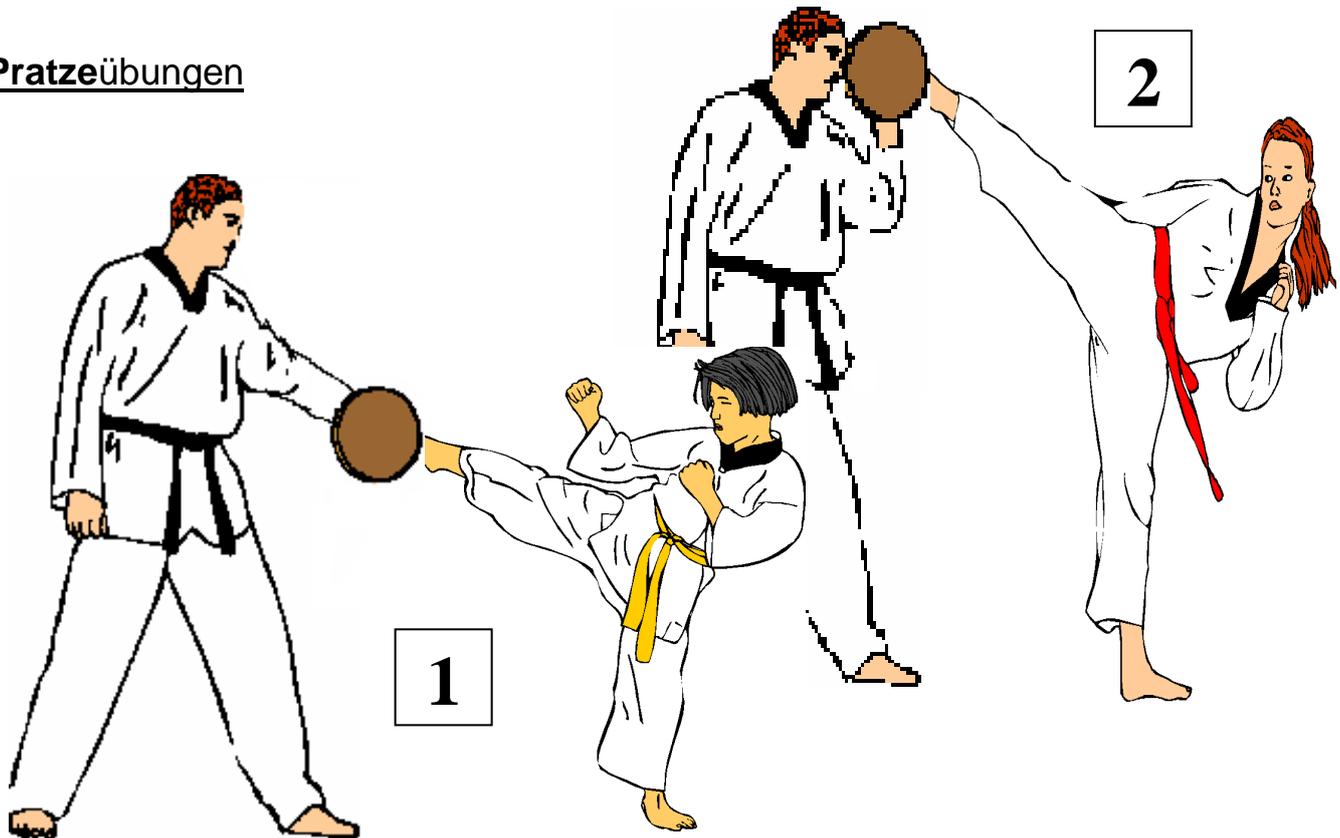
# Kyorugi

## Steps

## Freikampfübungen

1. Stepp	2. Stepp	3. Stepp	4. Stepp	5. Stepp	6. Stepp
Auslagenwechsel	Vorwärtsstepp	Gleitstepp	Ausweichstepp	Rückwärtsstepp	Volldrehung 360°

## Pratzeübungen





# 10. Streifen

# Zahlen/Tugende

## Koreanische Zahlen

<b>Hana</b>	=	<b>Eins</b>	<b>1</b>	<b>Yasot</b>	=	<b>Sechs</b>	<b>6</b>
Dul	=	Zwei	2	Illob	=	Sieben	7
<b>Set</b>	=	<b>Drei</b>	<b>3</b>	<b>Yodul</b>	=	<b>Acht</b>	<b>8</b>
Net	=	Vier	4	Ahob	=	Neun	9
<b>Dasot</b>	=	<b>Fünf</b>	<b>5</b>	<b>Yol</b>	=	<b>Zehn</b>	<b>10</b>

## Die 10 Tugenden des Taekwondo:

Die **Höflichkeit** (*Ye-Ui*) : Gesittetes Benehmen und Zuvorkommenheit. Dies bedeutet, seinen Mitmenschen mit Respekt zu begegnen und sie zu achten.

Die **Konzentrationsfähigkeit** (*Chung-shin-t'ong-il*) : Bei allem körperlichen und geistigen Tun soll sich der Taekwondo – Ausübende auf die Sache konzentrieren, mit der er sich gerade beschäftigt.

Die **Selbstdisziplin** (*Guk- Gi*) : Beherrschtheit. Der Schüler muss sich selber disziplinieren, um die Eigenschaften wie Geduld und Durchhaltevermögen zu erwerben. Durch die Selbstdisziplin werden eigene und fremde Grenzen wahrgenommen und geachtet. Man muß auch danach handeln, um ohne große Verluste schwierige Situationen zu meistern.

Die **Integrität** (*Yom-Chi*) : Die Integrität bezeichnet die Fähigkeit, Recht und Unrecht unterscheiden zu können und genügend Gewissen zu haben, um sich schuldig zu fühlen, wenn man ein Unrecht begangen hat. Dies bedeutet auch, gegenüber seinen Mitmenschen makellos, unbestechlich und unbescholten zu sein.

Die **Fairneß** (*Hullyung-ham*) : Anständige, gerechte und ehrliche Haltung den anderen gegenüber. Die Alltagsnormen und Kampfregeln beachten und sich kameradschaftlich verhalten, d.h. auch die Schwächen des Gegners nicht gnadenlos ausnutzen.

Die **Unbezwingbarkeit** (*Baehjul-bool-gul*) : Sich nicht bezwingen, besiegen oder unterdrücken zu lassen. Voraussetzung dafür ist geistiges und körperliches Können.

Die **Geduld** bzw. die **Ausdauer** (*Innee*) : In einer konkreten Situation Ruhe zu bewahren, sich zu beherrschen, abwarten können und Ausdauer für den richtigen Augenblick zu zeigen.

Das **Durchhaltevermögen** (*In-Nae*) : Die Kunst, langfristig Stehvermögen zu bewahren und durchzuhalten, um sein (Gesamt-) Ziel zu erreichen.

Die **moralische, ethische Einstellung und Bildung im Taekwondo** (*Jung-shin-soo-yang*) : Diese wirkt sich aus, im Erlernen und Praktizieren kultureller, geistiger und religiöser Exerzizen und findet darin seine positive Auswirkung. Einzelne Elemente der asiatischen Kultur, z.B. die Achtung vor Älteren oder weiter fortgeschrittenen (erfahrenen) Menschen, wird geübt, praktiziert und ggf. in Alltagssituationen übertragen.

Die **Menschlichkeit** (*Kyum-son*) : Das Dasein des Menschen, als menschliches Wesen, in seiner Gesinnung, achten und respektieren.