



# 9. Kup

## (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

### Allgemeines:

Erläuterung zur Gürtelfarbe: Übergangsgürtel

Voraussetzung für die Graduierung: Prüfung mit Praxis und Theorie.  
Frühestens 2 Monate nach erstmaliger Trainingsaufnahme.

### Taekwondo-Begriffe:

(Deutsch – Koreanisch - romanisiert – Bedeutung)

Allgemeine Begriffe

<b>Trainingsraum</b>	도장 - <i>dojang</i>	
<b>Taekwondo-Anzug</b>	도복 - <i>dobok</i>	
<b>Gürtel</b>	띠 - <i>tti</i>	
<b>Kampfschrei</b>	기합 - <i>gihap</i>	gi = Kraft, hap = Konzentration (gesprochen: kihab)

Allgemeine Kommandos

<b>Achtung</b>	차렷 - <i>cha-ryeot</i>	Achtung-Stellung einnehmen! Füße schließen, Zehen zeigen nach vorne, Hände sind neben dem Körper, schweigen, zuhören
<b>Grüßen, verbeugen</b>	경례 - <i>gyeong-nye</i>	Füße schließen, Zehen zeigen nach vorne, Hände sind neben dem Körper und verbeugen
<b>Vorbereiten</b>	준비 - <i>junbi</i>	Bereitmachen für die Übung! Der <b>linke</b> Fuß wird schulterbreit nach außen gesetzt und die Hände befinden sich auf Gürtelhöhe, die Arme bilden dabei einen leichten Kreis
<b>Zurück zur Startposition</b>	??? - <i>baro</i>	

Fußstellungen (??? – seogi)

<b>Seitwärts-Stellung</b>	기마서기 - <i>gima seogi</i>	Reiterstellung. Beine zwei Schultern breit auseinander, Körper tief, beide Füße zeigen nach vorne. (gesprochen: kima sogi)
<b>Kampfstellung</b>	??? - <i>pal chagi junbi</i>	

Blocktechniken (???- makgi)

<b>Unterer Block</b>	아래지르기 - <i>arae makgi</i>	
----------------------	---------------------------	--

Fauststöße (??? – jirugi)

<b>Frontfauststoß - Mitte</b>	몸통지르기 - <i>momtong jireugi</i>	
-------------------------------	--------------------------------	--

Tritte (??? – chagi)

<b>Vorwärts-Tritt</b>	앞차기 - <i>apchagi</i>	Schnapptritt nach vorne
-----------------------	----------------------	-------------------------

Bewegungsrichtung

<b>Vorne</b>	앞 - <i>ap</i>	Tritt oder Fuß Stellung nach vorne
--------------	---------------	------------------------------------

Körperzone

<b>Unten</b>	아래 - <i>arae</i>	
<b>Mitte</b>	몸통 - <i>momtong</i>	

## Theorie:

Zusätzlich zu allen Begriffen aus Kapitel: „**Taekwondo-Begriffe**“, solltest du folgenden Fragen beantworten können.

- **Was bedeutet Taekwondo?**

A: Tae = Fußtechniken  
 Kwon = Hand- und Armtechniken  
 Do = der Weg

- **Wie heißt unser Verein?**

A: Musado Taekwondo

- **Welche Gürtelfarben gibt es?**

A: 10. Kup = weiß  
 9. Kup = weiß-gelb  
 8. Kup = gelb  
 7. Kup = gelb-grün  
 6. Kup = grün  
 5. Kup = grün-blau  
 4. Kup = blau  
 3. Kup = blau-rot  
 2. Kup = rot  
 1. Kup = rot-schwarz  
 1. Dan = schwarz