



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

9. TIGERRANG | WHITE TIGER

FORM | HYONG

Prüfungsform: Baek Ho (9 Bewegungen) | Der weiße Tiger und der Weg in Richtung Gelb

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick (oder Variation)

FITNESS

Dynamisch: 10x Hocksprung, 10x Tigersprung

BRUCHTEST

Apchagi / gerader Tritt (gesprungen) auf ein Übungsbrett

SELBSTVERTEIDIGUNG

Befreiung aus beidarmigem Handgelenksgriff von oben (Bewegung 6 aus Baek Ho)

THEORIE

Was heißt Taekwondo?

tae = Fuß (Fußtechniken)

kwon = Faust (Handtechniken)

do = Weg

Die Lehrer:

sabum nim = Schulleiter ab V. DAN

kyosa nim = Trainer und Schwarzgurtträger bis IV. DAN

Standardbegriffe:

chareyot = achtung (geschlossene Stellung)

junbi = bereit (parallele Stellung)



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

8. TIGERRANG | WEIß-GELB | 9. KUP

(Vorwissen aus vergangenen Prüfungen wird ebenfalls vorausgesetzt)

FORM | HYONG (jede bisher erlernte Form muss gekannt werden)

Prüfungsform: Chon Ji (19 Bewegungen) | Der Himmel und die Erde
Außerdem: Baek Ho

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick / 2 Kick 2 Kick / 1 Hand 1 Hand (oder Variation)

FITNESS

Dynamisch: 10x Hocksprung

Statisch: Liegestützposition unten halten, oben halten, 1 Arm wegstrecken, 1 Arm und 1 Bein wegstrecken

BRUCHTEST

Apchagi / gerader Tritt (gesprungen) auf ein Kinderbrett
(Beispiel: Fauststoß-Apchagi-Sprungapchagi)
Alternativtechnik: Apchagi mit Anlauf

SELBSTVERTEIDIGUNG

Befreiung aus gleichzeitigem einarmigen Handgelenksgriff (Bewegung 1 aus Chon Ji)

THEORIE

Wer hat Taekwondo erfunden und woher kommt es?
Eine Gruppe rund um General Choi Hong-hi in Korea

Standardbegriffe:

si jak = Start der Übung

geuman = Ende der Übung

baro = zurück zur Startposition

Technik:

chirugi = Fauststoß und wie wird die Faust richtig geballt



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

7. TIGERRANG | GELBGURT | 8. KUP

(Vorwissen aus vergangenen Prüfungen wird ebenfalls vorausgesetzt)

FORM | HYONG (jede bisher erlernte Form muss gekonnt werden)

Prüfungsform: Tan Gun (21 Bewegungen) | Der hohe Herr Tan Gun, Gründer von Korea
Außerdem: Baek Ho und Chon Ji

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick / 2 Kick 2 Kick / 1 Hand 1 Kick / 1 Sprungkick 1 Sprungkick (oder Variation)

FITNESS

Dynamisch: 10x Burpees (nur obere Liegestützposition, ohne tief gehen)

Statisch: 30sec Planke

BRUCHTEST

Yopchagi / seitlicher Tritt auf ein Kinderbrett aus Vorbewegung

Beispiel: Auswärtskreistritt übers Brett hinweg (pakkuro Sewochagi) und ohne Absetzen Bruchtest Yopchagi / seitlicher Tritt

Alternativtechnik: Naeryochagi / Axttritt

SELBSTVERTEIDIGUNG

Befreiung aus doppeltem Reversgriff (Griff am Kragen) mit Hilfe der Techniken hadan magki / Block unten und chungdan magki / Block Mitte aus der aktuell zu lernenden Form (Bewegungen 13 und 14 aus Dan Gun)

THEORIE

Wer hat Taekwondo zu uns (nach Europa) gebracht?

Großmeister Kwon Jae-hwa, VII. DAN, Schüler von General Choi Hong-hi

Standardbegriffe:

kyong ye = grüßen, verbeugen

Technik: hadan magki = tiefer Block

chungdan magki = mittlerer Block

sangdan magki = oberer Block



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

6. TIGERRANG | YELLOW TIGER

(Vorwissen aus vergangenen Prüfungen wird ebenfalls vorausgesetzt)

FORM | HYONG (jede bisher erlernte Form muss gekonnt werden)

Prüfungsform: Hwang Ho (21 Bewegungen) | Der gelbe Tiger und der Weg in Richtung Grün
Außerdem: Chon Ji und Tan Gun

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick / 2 Kick 2 Kick / 1 Hand 1 Kick / 1 Sprungkick 1 Sprungkick / 1 Hand 1 Hand (oder Variation)

FITNESS

Dynamisch: 10x Klappmesser

Statisch: je 5sec Fuß hinten in gleiche Hand, Fuß hinten in gegenüberliegende Hand, Fuß vorne und Fuß seitlich

BRUCHTEST

Pandaetollyochagi / Fersdrehschlag auf ein Kinderbrett

(Beispiel: Fauststoß-Apchagi-Tollyochagi-Pandaetollyochagi)

Alternativtechnik: Torayopchagi / hintenrum gedrehter seitlicher Tritt

SELBSTVERTEIDIGUNG

Befreiung aus beidarmigem Handgelenksgriff von unten (Bewegung wie doppelter Block Mitte)

THEORIE

Wer ist der Schulleiter der KWON Kampfkunstschule?

Großmeister Claus Moos, V. DAN, Schüler von Meister Kwon

Technik:

ap chagi = gerader Tritt

yop chagi = seitlicher Tritt mit dem Fußschwert / der Ferse

neryo chagi = Axttritt nach unten mit der Ferse

tollyo chagi = runder Halbkreistritt mit dem Fußballen

pandae tollyo chagi = umgekehrter runder Halbkreistritt mit der Ferse



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

5. TIGERRANG | GELB-GRÜN | 7. KUP

(Vorwissen aus vergangenen Prüfungen wird ebenfalls vorausgesetzt)

FORM | HYONG (jede bisher erlernte Form muss gekonnt werden)

Prüfungsform: To San (24 Bewegungen) | Der koreanische Patriot Ahn Ch'ang-Ho
Außerdem: Chon Ji, Tan Gun, Hwang Ho

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick / 2 Kick 2 Kick / 1 Hand 1 Kick / 1 Sprungkick 1 Sprungkick / 1 Hand 1 Hand
1 Kick 1 Hand 1 Kick / 1 Hand 1 Hand 1 Kick (oder Variation)

FITNESS

Dynamisch: 10x Fuß vorne kreuzweise greifen und im Wechsel springen
Statisch: 10x je Seite Bein gestreckt auf Hüfthöhe kreisen

BRUCHTEST

Apchagi / gerader Tritt und Dytchagi / rückwärtiger Tritt (mit dem gleichen Fuß ohne absetzen)
Ausgeführt als Doppelbruchtest auf zwei Kinderbretter je eins vorne und hinten

SELBSTVERTEIDIGUNG

Schlagabwehr mit Konter mit den Bewegungen 13-16 aus Do San. Mit dem linken Arm einen rechten Schwinger abwehren, zeitgleich mit dem rechten Arm einen Angriff gegen die Kopfseite durchführen (Bewegung 13 / alternativ einen zusätzlichen linken Schwinger blocken) und danach Bewegungen 14-16 als Konter (alternativ ist der Angreiferarm festzuhalten).

THEORIE

Technik:

jeongul sogi = Gangstellung (langer Schritt)

hugul seogi = L-Stellung (kurzer Schritt)

moa seogi = geschlossene Stellung (chareyot)

narani seogi = parallele Stellung (junbi)

kima seogi = Reiterstellung



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

4. TIGERRANG | GRÜNGURT | 6. KUP

(Vorwissen aus vergangenen Prüfungen wird ebenfalls vorausgesetzt)

FORM | HYONG (jede bisher erlernte Form muss gekonnt werden)

Prüfungsform: Won Hyo (28 Bewegungen) | Die aufgehende Sonne, der koreanische Poet Sol Sedang
Außerdem: Chon Ji, Tan Gun, Hwang Ho und To San

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick / 2 Kick 2 Kick / 1 Hand 1 Kick / 1 Sprungkick 1 Sprungkick / 1 Hand 1 Hand
1 Kick 1 Hand 1 Kick / 1 Hand 1 Hand 1 Kick (oder Variation)

FITNESS

Dynamisch: 10x Raupe (aus Vierfüßlerstand nach vorn in Liegestützposition, dann wieder nach vorn in Vierfüßlerstand)
Statisch: 10x je Seite Bein gestreckt nach außen hinten und wieder nach vorne kreisen

BRUCHTEST

Twimyo Naeryochagi / gesprungener Axtritt (nach innen oder nach aussen) auf ein Kinderbrett
Vorbewegung (Kombination am Prüfungstag)

SELBSTVERTEIDIGUNG

Befreiung der Hände aus gleichzeitigem einarmigen oberen Handgelenksgriff durch sudo / Handkantenschlag
(Bewegungen 1-3 aus Won Hyo)
Start mit einseitigem Griff (Angreifer: rechte Hand) des linken Handgelenks. Der Verteidiger schlägt mit der rechten Hand den Griff aus (einwärtiger Sudo) und nun Wegstoßen mit linker, jetzt freier Hand (Handballenschlag)

THEORIE

Auf Koreanisch zählen:

hana = 1 | dul = 2 | set = 3 | net = 4 | daseot = 5 | yeoseot = 6 | ilgop = 7 | yeodeolp = 8

ahop = 9 | yeol = 10 | yeol hana = 11 | yeol dul = 12 | seumul = 20 | seumul hana = 21 | baek = 100



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

3. TIGERRANG | GREEN TIGER

(Vorwissen aus vergangenen Prüfungen wird ebenfalls vorausgesetzt)

FORM | HYONG (jede bisher erlernte Form muss gekannt werden)

Prüfungsform: Nok Ho (x _____ Bewegungen) | Der grüne Tiger und der Weg in Richtung Blau
Außerdem: Chon Ji, Tan Gun, To San und Won Hyo

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick / 2 Kick 2 Kick / 1 Hand 1 Kick / 1 Sprungkick 1 Sprungkick / 1 Hand 1 Hand
1 Kick 1 Hand 1 Kick / 1 Hand 1 Hand 1 Kick / 1 Sprunghand 1 Sprungkick (oder Variation)

FITNESS

Dynamisch: 10x je Seite in Planke Knie vor zur Schulter
Statisch: 10sec je Seite im Seitplanke mit/ohne gestrecktem Bein

BRUCHTEST

Twimyo Tollyochagi / gesprungener runder Tritt auf ein Kinderbrett aus Vorbewegung
Beispiel: Sprung Apchagi (leg switched) - Kickbein oben lassen - ohne Absetzen Bruchtest Sprung Tollyochagi / runder Tritt

SELBSTVERTEIDIGUNG

Anfangsbewegung Nok-Ho Teil:
Griff des Revers von hinten, Gegner zieht nach hinten:
Umdrehen und Einhaken des Armes mit links, hoher Haken mit rechts
(analog Bewegung 13. der Chungmu, dort Handinnenkante)

THEORIE

Den Gürtel richtig binden

Standardbegriffe:

dojang = Trainingsort

dobok = Anzug | ti = Gürtel

dan = Lehrer-/Meistergrad in schwarz

kup = Schülergrad in Farbe



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

2. TIGERRANG | GÜN-BLAU | 5. KUP

(Vorwissen aus vergangenen Prüfungen wird ebenfalls vorausgesetzt)

FORM | HYONG (jede bisher erlernte Form muss gekonnt werden)

Prüfungsform: Yul Gok (38 Bewegungen) | Tal der Kastanien, der koreanische Philosoph Yi I
Außerdem: Chon Ji, Tan Gun, To San, Won Hyo und Nok Ho

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick / 2 Kick 2 Kick / 1 Hand 1 Kick / 1 Sprungkick 1 Sprungkick / 1 Hand 1 Hand
1 Kick 1 Hand 1 Kick / 1 Hand 1 Hand 1 Kick / 1 Sprunghand 1 Sprungkick (oder Variation)

FITNESS

Dynamisch: 10x je Seite von Liegestützposition in Plankeposition und zurück
Statisch: 10sec V-Sitz halten

BRUCHTEST

Bruchtest I: Twimyo Pandaedollyochagi / gesprungener Fersdrehschlag (beidbeinig abgesprungen) auf ein Kinderbrett
Bruchtest II: Twimyo Yopchagi / gesprungener seitlicher Tritt über Hindernis (alternativ ohne Hindernis) auf ein Kinderbrett

SELBSTVERTEIDIGUNG

Technik gegen Doppel-Nelson: aus Parallelstand durchrutschen in Kima, abrollen und Apchagi nach hinten.
3x Selbstverteidigungstechniken müssen gezeigt werden können gegen nicht abgesprochenen Angriff

THEORIE

Grundsätze des Taekwondo: Höflichkeit, Integrität, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin, Unbezwingbarkeit



PRÜFUNGSORDNUNG DER TIGERRÄNGE KWON MU KWAN JUNGE TIGER



Die einzelnen Grade werden bei den Farbgurten arabisch von oben nach unten (10. - 1. kup) und bei den Schwarzgurten römisch von unten nach oben (I. - X. DAN) gezählt, wobei der Schwarzgurt den tatsächlichen Start markiert und alles davor als Countdown gesehen werden kann. Auch bei den JUNGEN TIGERN und deren TIGERRÄNGEN unterteilen wir in 10 Stufen, die bei Blau (1. Tigerrang bzw 4. kup) enden und ins Training der KWON MU KWAN Erwachsenen übergehen.

1. TIGERRANG | GÜN-BLAU | 4. KUP

(Vorwissen aus vergangenen Prüfungen wird ebenfalls vorausgesetzt)

FORM | HYONG (jede bisher erlernte Form muss gekonnt werden)

Prüfungsform: Chun Gun (32 Bewegungen) | Der Patriot Ahn Chung Gun
Außerdem: Chon Ji, Tan Gun, To San, Won Hyo, Nok Ho, Yul Gok

PARTNERÜBUNG

1 Kick 1 Kick / 2 Kick 2 Kick / 1 Hand 1 Kick / 1 Sprungkick 1 Sprungkick / 1 Hand 1 Hand
1 Kick 1 Hand 1 Kick / 1 Hand 1 Hand 1 Kick / 1 Sprunghand 1 Sprungkick (oder Variation)
Freikampf

FITNESS

Dynamisch: 10x Liegestütz
Statisch I: beide Seiten jeden Basiskick (Ap, Yop, Tollyo, Pandae, Pyturo, Dwit) im Stretch mit Gurt
Statisch II: 60sec Kima tief halten

BRUCHTEST

Bruchtest I: 360° Tollyochagi / runder Tritt auf ein Jugendbrett
Bruchtest II: 360° Pandaetollyochagi / Fersdrehschlag auf ein Jugendbrett

SELBSTVERTEIDIGUNG

Befreiung gegen Schwitzkasten mit letzter Technik bzw den letzten beiden Bewegungen der Chun Gun. Stockabwehr als Variante der Wurftechnik, indem je ein Arm vor und hinter bzw unten und oben am Gegenüber positioniert wird.

5x Selbstverteidigungstechniken müssen gezeigt werden können gegen nicht abgesprochenen Angriff

THEORIE

Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten, jeden Menschen (besonders Trainer und Höhergestellte) zu achten, Taekwondo nie zu missbrauchen, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen und bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten.