

Theorie für die Kup - Prüfungen



Zum 5. Kup

Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante in der Rückwärtsstellung - Hugul
sogi paro sangdan anuro sudo yop taerigi

Anuro – einwärts, von außen nach innen

Halb hoher Fauststoß in der starren Rückwärtsstellung - Gojung sogi pandae chungdan
chonkwon chirugi

Gojung – feststehend, starr, befestigt

Guburyo – beugen, gebeugt

Zirkelblock mit der Innenseite des Unterarms in der Vorwärtsstellung - Chongul sogi pandae
chungdan tollimyo makki

Tollimyo – zirkelförmig

Zum 4. Kup

Hoher Hakenblock mit der Handfläche in der Vorwärtsstellung - Chongul sogi paro sangdan
kolcho makki

Kolcho – Einhaken, umgreifen

Den Ellbogen gegen die Handfläche schlagen in der Vorwärtsstellung - Chongul sogi pandae
chungdan ap palkup tulki

Hoher Fastrückenschlag zur Seite in der Überkreuzstellung - Kyocha sogi paro sangdan yop
rikwon taerigi

Kyocha – über kreuz, gekreuzt, kreuzen

Hoher Unterarmblock zur Seite in der Vorwärtsstellung - Chongul sogi paro sangdan tu
palmok makki

Tu – zweifach, zwei, doppelt

Theorie für die Kup - Prüfungen



Zum 3. Kup

Mittlere Abwehr zur Seite mit der Innenhandkante in der Rückwärtsstellung - Hugul sogi pandae chungdan an yok sudo makki
Yok – innen, Innenseite, umgekehrt

Aufwärtsblock mit der Handfläche in der Hinterbeinstellung - Twitpal sogi pandae changkwon ollyo makki
Twitpal – hinterer Fuß (twit – hinten, rückwärts, nach hinten)
Changkwon - Handfläche
Ollyo –aufwärts, nach oben, aufwärts bogenförmig

Aufwärtsschlag mit dem Ellbogen in der Vorwärtsstellung - Chongul sogi pandae sangdan yt palkup tulki
Yt – ober..., aufwärts
Palkup - Ellbogen

Steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten in der Vorwärtsstellung – Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi
Ssang – doppelt, zusammen, gleichzeitig
Sewo – senkrecht, vertikal
Chonkwon – Faust, Vorderfaust

Umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten in der Vorwärtsstellung - Chongul sogi ssang chungdan twijibo chonkwon chirugi
Twijibo – umgedreht

Aufwärtsblock mit gekreuzten Fäusten in der Vorwärtsstellung - Chongul sogi sangdan kyocha chumok makki
Chumok – Faust

Pressblock mit der rechten / linken Hand (die linke /rechte Hand nach oben führen) in der Vorwärtsstellung - Natscha sogi pandae changkwon nullo makki
Natscha – niedrig, tief
Nullo – herunterdrücken, pressen, abwärts, drücken

Theorie für die Kup - Prüfungen



U – förmiger Abwehrblock mit gespreizten Daumen in der starren Rückwärtsstellung -
Gojung sogi mondungi makki
Mondungi – U – förmig, U – form (Stockabwehr)

Zum 2. Kup

Umgedrehter Fingerspitzenstoß nach unten in der Vorwärtsstellung - Chongul sogi pandae
hadan twijibo pyongkwansu tulki
Pyongkwansu – Finger (horizontal, flach)

Beidseitige Abwehr mit den Unterarmen – Kima sogi san makki
San – W – Form

Tiefer Unterarmdoppelblock - Hugul sogi pandae hadan tu palmok miro makki
Miro – schieben, schubsen

Mit dem rechten Knie nach oben stoßen - Chungdan yt murup chagi
Murup – Knie

Flacher Fingerspitzenstoß nach oben - Chongul sogi paro sangdan pyongkwansu tulki
Pyongkwansu – Finger (horizontal, flach)