**Prüfungsanforderungen Grüngurt mit einem Streifen 5. Gup**

**Voraussetzungen:**

* Kennt die allgemeinen Verhaltensregeln im Dojang
* Ist Mitglied der World Tang Soo Do Association
* Regelmässige Teilnahme am Training
* Es besteht keine Altersbegrenzung

**Techniken:**Zusätzlich zu den Techniken der tieferen Ränge.

Hand:

* Sang Soo Ha Dan Mahk Ki (Kreuzblock nach unten in Vorwärtsstellung)
* Sang Soo Sang Dan Mahk Ki (Kreuzblock nach oben in Vorwärtsstellung)
* Sang Soo Chun Dan Mahk Ki (Doppelhandblock zur Mitte in Vorwärtsstellung)
* Handkombinationen mit 2-3 Techniken

Fuss:

* Yup Hu Ryo Cha Ki (Fersenhackentritt seitwärts)
* Dwi Tollyo Cha Ki (Fussstoss rückwärts gerade)
* Cchik Ki (Axtfusstritt)
* Kombinationen von 2 Techniken

**Formen:** Pyung Ahn Ih Dan

**Kämpfen (Il Soo Sik Dae Ryun/Ja Yu Dae Ryun):**

Hand (Soo Ki Dae Ryun): 1-12

Fuss (Jok Ki Dae Ryun: 1-12

Selbstverteidigung (Ho Sin Sul): 1-5

Freikampf: mit einem Partner

**Kyuck Pa:** Dwi Cha Ki (Fussstoss rückwärts gerade)

**Terminologie:**

* Die fünf Gebote des Tang Soo Do:  
  - Treue deiner Heimat  
  - Ehre die Eltern  
  - Achte die Freundschaft  
  - Kein Zurück im Kampf  
  - Im Freikampf verwende Sinn und Verstand