**Prüfungsanforderungen Weissgurt mit einem Streifen 9. 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:**

Hand:

* Pahl Put Ki (Fauststoss in der Reiterstellung)
* Ha Dan Mahk Ki (Unterarmblock nach unten in der Vorwärtsstellung)
* Ssang Dan Mahk Ki (Unterarmblock nach oben in der Vorwärtsstellung)
* Ahneso Phaku Ro Mahk Ki (Unterarmblock von innen nach aussen)
* Phakeso Ahnu Ro Mahk Ki (Unterarmblock von aussen nach innen)
* Choong Dan Kong Kyuck (Fauststoss vorwärts zur Mitte in Vorwärtsstellung)

Fuss:

* Ahp Podo Oll Ri Gi (Gestrecktes Bein nach oben)
* Ahneso Phaku Ro Cha Ki (Fussblocktritt von innen nach aussen)
* Ahp Cha Ki (Vorwärtsfusstritt)
* Tollyo Cha Ki (Halbkreisfusstritt vorwärts)
* Yup Hu Ryo Cha Ki (Fersenhackentritt seitwärts)

**Formen:** Sae Kye Hyung Il Bu

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

Hand (Soo Ki Dae Ryun): 1-2

Fuss (Jok Ki Dae Ryun: 1-2

Selbstverteidigung (Ho Sin Sul): -

Freikampf: mit einem Partner

**Kyuck Pa:** Pahl Koop Kong Kyuck (Ellbogen)

**Terminologie:**

* Sae Kye Tang Soo Do Hyup Hoi (Welt Tang Soo Do Verband)
* Tang Soo Do (Name unseres Stils)
* Kwan Chang Nim Jae Chul Shin (Name unseres Grossmeisters)
* Do Bohk (Uniform)