**Prüfungsanforderungen Braungurt 4. 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:

* Tul Oh (Techniken entgegengesetzt)
* Juk Jin (Handkantenblock und umgekehrter Fauststoss zur Mitte in Kampfstellung)
* Juk Soo (Handkantenblock und umgekehrter Fauststoss in Vorwärtsstellung)

Fuss:

* Dwi Hu Ryo Cha Ki (Fersenhackentritt rückwärts)
* Dwi Ahneso Phaku Ro Cha Ki (Fussblocktritt von innen nach aussen rückwärts)
* Ih Dan Dwi Tollyo Cha Ki (Rückwärtsfusstritt gedreht, gesprungen)

**Formen:** Pyung Ahn Sam Dan

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

Hand (Soo Ki Dae Ryun): 1-15

Fuss (Jok Ki Dae Ryun: 1-15

Selbstverteidigung (Ho Sin Sul): 1-7

Freikampf: mit einem Partner

**Kyuck Pa:** Ahneso Phaku Ro Cha Ki (Fussblocktritt von innen nach aussen)

**Terminologie:**

* Die sieben Grundsätze des Tang Soo Do:
- Redlichkeit - Konzentration - Ausdauer
- Selbstbeherrschung - Demut - Eiserner Wille
- Rücksicht und Gehorsam