

# Prüfungsplan – Haidong Gumdo

Im Haidong Gumdo wird Wert darauf gelegt, dass ein Schüler seiner Graduierung nach mit dem Holzsword präzise, kraftvoll, schnell, effektiv und vor allem kontrolliert umgehen kann. Dies wird durch das unentwegte Üben mit der Übungswaffe sowohl im Einzeltraining als auch in Partnerübungen erreicht. Wenn der Schüler den Grad des 1. schwarzen Gürtels erreicht hat, hat er nicht nur gelernt, das Schwert zu beherrschen - er beherrscht vor allen Dingen auch sich selbst.

## Prüfungsplan bis zum 1. Dan

Gumbop	Unterricht	Kup	Gürtel-farbe	Gürtel-prüfung für	Kerze ausschlagen	Liege-stütze	Papier schneiden
SsangSu Gumbop	12 Standard Techniken / Stellungen SsangSu Nr. 1 Kyuk-Gum Nr. 1	8	Gelb	Erwachsene Kinder	1 Kerze 20 Versuche	10	
	SsangSu Nr.2 + 3 Kyuk-Gum Nr. 2 + 3	7	Grün- Gelb	Erwachsene Kinder	1 Kerze 15 Versuche	10	
	SsangSu Nr. 4 + 5 Kyuk-Gum Nr. 4 + 5	6	Grün	Erwachsene Kinder	1 Kerze 10 Versuche	10	
	SsangSu Nr. 6 + 7 Kyuk-Gum Nr. 6 + 7	5	Blau- Grün	Erwachsene Kinder	2 Kerzen 20 Versuche	15	
	SsangSu Nr. 8 + 9 Kyuk-Gum Nr. 8 + 9	4	Blau	Erwachsene Kinder	2 Kerzen 15 Versuche	15	Einmal schneiden 10 Versuche
	SsangSu Nr. 10 + 11 Kyuk-Gum Nr. 10 + 11	3	Rot- Blau	Erwachsene Kinder	2 Kerzen 10 Versuche	15	Einmal schneiden 10 Versuche
	SsangSu Nr. 12 Kyuk-Gum Nr. 12	2	Rot	Erwachsene Kinder	3 Kerzen 20 Versuche	20	2 mal schneiden 15 Versuche
SimSang Gumbop	SimSang Gumbop Nr. 1 bis 4	1	Rot- Schwarz	Erwachsene Kinder	3 Kerzen 15 Versuche	15 auf den Fingerspitzen	2 mal schneiden 15 Versuche
	SsangSu Nr. 1 bis 12 SimSang Gumbop Nr. 1 bis 4 Kyuk-Gum Nr. 1 bis 12	1. Dan	Schwarz	Erwachsene Kinder	4 Kerzen 20 Versuche	20 auf den Fingerspitzen	Zeitungspapier schneiden

# Prüfungsplan – Haidong Gumdo

Nachdem die Prüfung zum 1. Dan bestanden worden ist, werden die bis dahin gelernten Inhalte vertieft. Sind diese Dinge gefestigt, beginnt das Training zum 2. Dan. Diese Trainingsinhalte verbessern die motorischen, körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Eine weitere Dimension der Beherrschung und Willensstärke wird mit dem 2. Dan erreicht.

## Prüfungsplan bis zum 2. Dan

Yedo Gumbop	Gürtelprüfung für	Ssang-Su SimSang Gumbop	Gimase	Schneiden mit werfen	Kerze mit der Faust löschen	Liegestützen auf den Fingern
Yedo Nr. 1, 2	Erwachsene Kinder	Nr. 1, 2, 3, 4	3 Minuten	1 Tennisball 20 Versuche mit Chung myon Begi	1 Kerze 15 Versuche	10
Yedo Nr. 3, 4	Erwachsene Kinder	Nr. 5, 6, 7	3 Minuten	1 Tennisball 15 Versuche mit Chung myon Begi	1 Kerze 10 Versuche	10
Yedo Nr. 5, 6	Erwachsene Kinder	Nr. 8, 9, 10	5 Minuten	1 Tennisball 15 Versuche mit Dscha U Begi	2 Kerzen 15 Versuche	10
Yedo Nr. 7, 8	Erwachsene Kinder	Nr. 11, 12	5 Minuten	1 Apfel 20 Versuche mit Chung myon Begi	2 Kerzen 10 Versuche	15
Yedo Nr. 9	Erwachsene Kinder	Sim-Sang Gum-Bop	7 Minuten	1 Apfel 15 Versuche mit Dscha U Begi	3 Kerzen 20 Versuche	15

Dan-Dschun-Ho-Hup (단전호흡) ist eine meditative Atemübung, die im Gimase oder im Schneidersitz ausgeführt wird. Sie ist ab dem ersten Dan Teil der Gürtelprüfung.

Die einzelnen Schritte der Übung lauten wie folgt:

Tschun oder Chon	천	Der Himmel
Dschi oder Jie	지	Die Erde
Ihn oder In	인	Der Mensch
Hap	합	Die Vereinigung
Ti	틀	Die Drehung
Guk	극	Die Beherrschung
Mu	무	Die Ruhe