

Prüfungsprogramm zum Erhalt des 1. Kups

Vorbereitungszeit 96 TE und mind. 2 Monate

Vorprogramm

Der Sportler darf zwischen den folgenden Grundtechniken oder einer vorherigen Taeguk Poomsae (1 bis 6) wählen. Der Prüfer bestimmt die Poomsae

Ap Chagi, Twieo Ap Chagi, Momtong Makki	Fronttritt, gesprungener Fronttritt, Mitten Abwehr
Hansonal Momtong Bakkat Makki, Pallkup Dollyo Chigi, Deungjumeok Ap Chigi	Handkantenabwehr, Ellenbogenschlag zum Kopf, Faustrückenschlag zum Gesicht
Wesanteul Makki	Gleichzeitige Abwehr unten und Abwehr oben mit dem inneren Unterarm.
Dangkyo Teokjireugi	Eine Faust zum Körper ziehen, gleichzeitiger Fauststoß zum Kinn (langsame Bewegung)
Sonnal Momtong Bakkat Makki (Beom Seogi)	Handkantenabwehr in Beom Seogi Stellung
Koedeup Yop Chagi	Zweifacher Seit-Tritt (Knie-Kopf)
Mureupkkukki	Hintere Hand hält Bein des Gegners fest, vordere Hand bricht Bein am Knie
An Palmok Momtong Hechho Makki	Arme vor dem Oberkörper kreuzen und beidseitige Abwehr mit dem inneren Unterarm
Hansonal Momtong Yop Makki, Wenumeok Pyojeokjireugi	Handkantenabwehr in Juchum Seogi, Fauststoß in die abwehrende Hand
Zusatz:	Zwei Grundtechniken von einem vorherigen Blatt. Prüfer wählt aus.

Poomsae

Taegeuk Chil jang (Taeguk 7 jang)

Freikampf

Freikampfübungen: 1 vs. 1 mit Aufgabenstellungen des Prüfers
Dauer ca. 1,5 Minuten

Bruchtest (ab 15 Jahren)

Zwei Bruchtests Techniken sind frei wählbar, aber unterschiedlich

1-Schritt-Kampf

Es müssen neun Übungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad präsentiert werden. Keine Übung darf mehr als drei Angriffe/Konter beinhalten. Um dem Sportler die Möglichkeit zu geben seine Stärken zu präsentieren wird im Folgenden nur ein **Vorschlag** grob skizziert. Dieser stellt keine Pflicht dar und kann beliebig (im Rahmen der Prüfungsordnung) ersetzt/variieren werden.

Angriff des Partners	Abwehr des Schülers
Fauststoß zur Mitte	Seitl. ausweichen → Mittenabwehr, Schlag & Tritt
Fauststoß zum Kopf	Olgul Makki → Schlag & Tritt
Fauststoß zur Mitte	Seitl. Ausweichen → Handkantenschlag & Tritt
Fauststoß zum Kopf	Jebipoom Mok Chigi → Tritt
Fauststoß zur Mitte	Seitl. Ausweichen → Schlag & Tritt zum Kopf
Kick zum Kopf	Kawimakki → Tritt
Fauststoß zur Mitte	Bakkat Makki → Palkup Chigi
Fauststoß zur Mitte	Sonnal Makki → Yop Chagi
Fauststoß zur Mitte	Pyeonsonkut → Tritt

Selbstverteidigung

Freies Vortragen, mit Hilfestellung des Prüfers.

Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Gegner.

Abwehr unter dem Aspekt der Raumnot.

Abwehr gegen Überraschungsangriffe.

Hinweis: Es gilt das Gegenüber kampfunfähig zu machen (nicht krankenhausreif). Bei Angriffen mit Waffe muss die Waffe außer Reichweite gebracht werden. Außerdem darf die Waffe dem Gegenüber nicht überreicht werden.

Theorie

Die Theorie gliedert sich in zwei Teilgebiete:

- Trainingslehre
- Wettkampffregeln

Sollte der Sportler eine Lizenz (z.B. Grundlagenausbildung, Kampfrichterlizenz ... etc.) besitzen, entfällt der jeweilige Theorieteil. Die Lizenz ist am Prüfungstag vorzulegen.

Im Folgenden werden nur grobe Bereiche aus den Regelwerken angegeben, an denen sich die Fragen des Prüfers orientieren.

Auf der Webseite der Deutschen Taekwondo Union können die aktuellen Regelwerke unter der Rubrik „Wissen“ eingesehen werden. Der Sportler soll sich mithilfe der Regelwerke auf die folgenden Themen vorbereiten. (Natürlich stehen die Trainer bei Fragen zur Verfügung)

Freikampf

- Minuspunkte: Handzeichen
- Aufbau der Kampffläche
- Kampfleiter
- Coach
- k.o.
- Ausrüstung
- Trefferpunkte

Poomsae

- Punktesystem
- Bewertungsschema
- FreeStyle Poomsae
- Punkteabzug
- Disqualifikation
- Wettkampffläche
- Formen (Taeguk und Poomsae)

Trainingslehre

- Aufbau des Trainings
- Sinn der einzelnen Bauteile des Trainings
- Verschiedene Trainingsmethoden
- Wie zeigt sich „Do“ im Training?
- Dehnen

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm

Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen

Stand: April 2021