

# Prüfungsprogramm zum Erhalt des 2. Kups

Vorbereitungszeit 64 TE und mind. 2 Monate

## Vorprogramm

Der Sportler darf zwischen den folgenden Grundtechniken oder einer vorherigen Taeguk Poomsea (1 bis 5) wählen . Der Prüfer bestimmt die Poomsae

Beom Seogi	Tigerstand: Hinten 30°, vorne Hoch, kein Abstand zwischen den Fersen
Batangson Momtong Anmakki (Beom Seogi)	Handballenabwehr seitenverkehrt
Sonal Arae Makki	Handkantenabwehr zum Unterleib
Kawi Makki	Gleichzeitig Area- (vorne) & An Palmok- (hinten) Makki
Momtong Hecho Makki	Mit beiden Armen Abwehr, Überkreuzen vor der Brust und auseinanderziehen
Apkkoa Seogi	Vorderes Bein hinten hochstellen, eine Faust breit Platz, 45° eingedreht
Dwikkoa Seogi	Hinteres Bein hochstellen, eine Faust breit Platz, 45° eingedreht
Jechojireugi (Dwikkoa Seogi)	Beidseitiger Fauststoß in Nieren, Halbdistanz
Otkoreo Arae Makki	Arae Makki, wobei hintere Hand unterstützt
Deungjumeok Bakkat Chigi (Ap Seogi)	Faustrückhand-Schlag zur Schläfe
Hansonal Momtong Yop Makki	Handkantenabwehr in Juchum Seogi Stellung
Zusatz:	Zwei Grundtechniken von einem vorherigen Blatt. Prüfer wählt aus.

## Poomsae

Taegeuk Yuk jang (Taeguk 6 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 acht 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	Kawi Makki → Tritt
Fauststoß zur Mitte	Bakkat Makki → Palkup Chigi
Fauststoß zur Mitte	Sonal Makki → Yop Chagi

## Selbstverteidigung

Freies Vortragen, mit Hilfestellung des Prüfers

- Handgelenke greifen
- Umklammern
- Haare ziehen
- Ohrfeige
- Fauststoß
- Würgen
- Bodenlage
- Schwitzkasten
- Polizeigriff
- „Doppelter Nelson“

## Stock-/Messerangriff

- Schwingen
- Von oben
- Stechen

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

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

### Freikampf

- 2 Beispiele für einen Minuspunkt mit Handzeichen
- Chong schlägt Hong ins Gesicht, woraufhin Hong nicht weiterkämpfen kann. Wer hat gewonnen? Mit Begründung.
- Hong trifft Chong mit einem Sprungkick, fällt aber beim Landen hin. Zählen die Punkte?

### Poomsae

- Der Sportler bricht die Form ab, was sind die Folgen?
- Nenne jeweils 3 Beispiele für grobe (-0,3) und kleine (-0,1) Fehler
- Poomsae vorlaufen und Techniken benennen bzw. deren Anwendung erklären

### Trainingslehre

- Grober Aufbau des Trainings
- Warum trainieren wir beidseitig?
- Warum dehnen wir uns?
- Was ist die Dauerbelastungsmethode?
- Welche Trainerlizenzen gibt es?
- Was ist Schnellkraft und wie kann man diese trainieren?
- Wodurch zeigt sich „Do“ im Training?

*Sowie das bisherige Prüfungsprogramm*

**Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen**