

# Prüfungsprogramm zum Erhalt des 3. Kups

Vorbereitungszeit 64 TE und mind. 2 Monate

## **Vorprogramm**

Der Sportler darf zwischen den folgenden Grundtechniken oder einer vorherigen Taeguk Poomsea (1 bis 4) wählen . Der Prüfer bestimmt die Poomsae

|   |   |
|---|---|
| Hansonal Bitureo Makki                            | Einhändige Handabwehr mit der Seite, wo das Bein hinten steht       |
| Olgeul Bakkat Makki, Momtong Baro Jireugi         | Kopfabwehr vor dem Gesicht, seitenverkehrter Fauststoß              |
| Area Makki, Ap Chagi, Palmok Momtong Bakkat Makki | Untenabwehr, Frontritt, Mittenabwehr Unterarm (Fuß hinten absetzen) |
| Batangson Makki                                   | Handballenabwehr  |
| Pyojeok Chagi                                     | Tritt in die offene Hand  |
| Dollyo Chagi, Area Makki                          | Halbkreistritt zum Kopf, Untenabwehr (270° Drehung)                 |
| Sonal Bakkat Makki, Batangson Makki               | Handkantenabwehr, Handballenabwehr (Rückwärts)                      |
| Zusatz:   | Zwei Grundtechniken von einem vorherigen Blatt. Prüfer wählt aus.   |

## **Poomsae**

Taegeuk Oh jang                      (Taeguk 5 jang)

## **Freikampf**

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

## **Bruchtest (ab 15 Jahren)**

Ein Bruchtest                      Technik ist frei wählbar

# 1-Schritt-Kampf

Es müssen sieben 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 Mokchigi → Tritt                        |
| Fauststoß zur Mitte  | Seitl. Ausweichen → Schlag & Tritt zum Kopf      |
| Kick zum Kopf        | Kawi Makki → Tritt                               |
| Fauststoß zur Mitte  | Bakkat Makki → Palkup Chigi                      |

## Selbstverteidigung

Freies Vortragen, mit Hilfestellung des Prüfers

- Handgelenke greifen
- Umklammern
- Haare ziehen
- Ohrfeige / Fauststoß
- Würgen

Der Prüfling soll versuchen aus allen oben genannten Kategorien mehrere Übungen zu zeigen. Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle.

Die beiden folgenden Kategorien sollen getrennt von den obigen gezeigt werden.

- Selbstverteidigung in der Bodenlage. (Aufsitzend, neben dem Partner sitzend, zwischen den Beinen)
- Verteidigung gegen einen Stockangriff. (Schwingen und Stechen)

## Theorie

Die Theorie gliedert sich in zwei Teilgebiete:

- Zweikampf
- Formenlauf

Sollte der Sportler eine Lizenz (Kampfrichterlizenz) besitzen, entfällt der 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*

- Wie und wie viele Punkte kann man erzielen?
- Mit welchem Punkteunterschied gewinnt man?
- Was passiert, wenn man die Grenzlinie übertritt?
- Was passiert, wenn man hinfällt?
- Was passiert, wenn der Kampfleiter dir einen Minuspunkt ausspricht
- Welche Ausrüstung wird im Kampf getragen?

### *Poomsae*

- Wie heißen die 8 Taeguk Formen?
- Wie viele Teilnehmer kommen in der ersten, bzw. der zweiten Runde weiter?
- Was passiert bei Punktegleichstand?
- Bekommt man eine Urkunde, wenn man disqualifiziert wurde?
- Wie viele Punktrichter bewerten die Form?
- Was passiert mit der besten/schlechtesten Bewertung?

*Sowie das bisherige Prüfungsprogramm*

**Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen**