

Prüfungsprogramm zum Erhalt des 4. Kups

Vorbereitungszeit 64 TE und mind. 2 Monate

Vorprogramm

Der Sportler darf zwischen den folgenden Grundtechniken oder einer vorherigen Taeguk Poomsae (1 bis 3) wählen. Der Prüfer bestimmt die Poomsae

Pallkup Dollyo Chigi	Ellenbogenschlag zum Kopf
Pallkup Pyeojeok Chigi	Ellenbogenschlag in die offene Hand
Area Makki, Mejumeok Naeryo Chigi	Untenabwehr, Faustschlag von oben zur Seite (Hammerfaust)
Ap Chagi, Deunjumeok Ap Chigi, Momtong An Makki	Front-Tritt, Fastrückenschlag, seitenverkehrte Abwehr zur Mitte
Yop Chagi (Mejumeok Dollyo Chigi), Pallkup Pyeok Chigi	Seitwärts Tritt mit gleichzeitiger Hammerfaust parallel zum Bein, Ellenbogenschlag in die offene Hand
Sonaldeung Chigi	Schlag zum Hals mit der inneren Handkante
Zusatz:	Zwei Grundtechniken von einem vorherigen Blatt. Prüfer wählt aus.

Poomsae

Taegeuk Sa jang (Taeguk 4 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 sechs 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

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.

Theorie

Die Theorie gliedert sich in zwei Teilgebiete:

- Koreanische Begriffe
- Wettkampfwesen (Kampf und Formenlauf)

Sollte der Sportler eine Lizenz (z.B. Kampfrichterlizenz) 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)

- Größe der Wettkampffläche? Verschiedene Formen?
→ 8x8m, Quadrat oder Oktagon (Kampf), 10x10m Quadrat (Poomsae)
- Wie verhältst du dich, wenn du zu Recht oder Unrecht einen Strafpunkt erhältst.
→ Kommentarlos hinnehmen. Coach kann intervenieren.
- Wie viele Formen (Taeguk + Meister) gibt es?
→ 8 Schüler (Taeguk) und 9 Meister.
- Beschreibe kurz 2 Kampfstrategien!
→ Bsp. Aktiv und Passiv.

Deutsch	Koreanisch
Minuspunkt	Gam jeom
Pause im Kampf	Kal yeo
Fortsetzen des Kampfes	Kye sok
Beenden des Kampfes	Keu man
Zusatz:	Prüfungsform vorlaufen und Techniken benennen bzw. erklären

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm

Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen