

Prüfungsprogramm zum Erhalt des 5. Kups

Vorbereitungszeit 48 TE und mind. 2 Monate

Vorprogramm

Der Sportler darf zwischen den folgenden Grundtechniken oder einer vorherigen Taeguk Poomsea (1 oder 2) wählen. Der Prüfer bestimmt die Poomsae.

Pyeonsonkut Sewotzireugi	Fingerspitzenstoß mit Block
Nulllo Makki	Block vor dem Körper nach unten mit Handballen
Sonnal Jebipoom Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals und Kopfblock
Hansonal Momtong Yop Makki	Seitl. Handkantenabwehr in Juchum Seogi
Deunjumeok Ap Chigi	Faustrückenschlag ins Gesicht
An Palmok Momtong Bakkat Makki	Innerer Unterarmblock mit geschlossener Faust.
Hansonal Momtong Bakkat Makko Momtong Pandae Jireugi	Handkantenblock mit darauffolgendem Fauststoß zur Mitte
Ap Chagi Momtong Dubon Jireugi	Frontkick mit doppeltem Fauststoß beim Absetzen des Fußes
Zusatz:	Eine Grundtechnik von einem vorherigen Blatt. Prüfer wählt aus.

Poomsae

Taegeuk Sam jang (Taeguk 3 jang)

Freikampf

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

Pratzenübungen

Neue Kicks (als Einzeltechnik):

- Pandae Dollyo Chagi
- Momdollyo Yop Chagi
- Huryeo Chagi

Die bisher bekannten Kicks werden in Kombinationen, als Einzeltritte und Bahnenweise abgefragt.

1-Schritt-Kampf

Die Übungen müssen partnerweise links und rechts ausgeführt werden. Abweichungen von den unten aufgeführten Techniken sind zulässig, solange sie den Schwierigkeitsgrad nicht senken und mit der Prüfungsordnung vereinbar sind.

Angriff des Partners	Abwehr des Schülers
Fauststoß zur Mitte	Mitten Abwehr → Fauststoß und Kick
Fauststoß zum Kopf	Kopfabwehr → Schlag zur Mitte und Kick
Fauststoß zur Mitte	Seitl. Ausweichen → Handkantenschlag zum Hals, Schlag zum Bauch
Fauststoß zur Mitte	Handkantenabwehr → Yop Chagi
Fauststoß zur Mitte	Pyeonsonkut sewotzireuigi
Fauststoß zum Kopf	Sonnal Jebipoom Mok Chigi

Selbstverteidigung

- Würgen ein- und beidhändig
- Würgen von hinten
- Polizeigriff
- Schwitzkasten
- Umklammern, vorne, hinten, unter und über den Armen

Hebel und Würfe in der SV, welche nicht Taekwondo spezifisch sind.

- Wie funktioniert ein Hebel?
- Worauf achte ich, wenn ich einen stärkeren/größeren Gegner werfen will? (Tipp: Gleichgewicht)
- Hebel oder Wurf vormachen

Theorie

Deutsch	Koreanisch
Faust	Jumeok
Ellenbogen	Palkup
Handballen	Batangson
Faustrückhand	Deungjumeok
Kopf	Meori
Hals	Mok
Knie	Murup
Fuß	Bal
Blau	Chong
Rot	Hong
Korea	Hanguk

Was bedeutet Notwehr?

Anhand eines Beispiels erklären.

(Bitte nicht den §32 StGB auswendig lernen.)

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm

Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen