

Prüfungsprogramm zum Erhalt des 6. Kups

Vorbereitungszeit 48 TE und mind. 2 Monate

Vorprogramm

Der Sportler darf zwischen den folgenden Grundtechniken oder der vorherigen Taeguk Poomsae (1) wählen.

Hansonal Jepi Poom Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals mit der hinteren Hand. Hüfte leicht eingedreht
Hansonal Momtong Bakkat Makki, Momtong Baro Jireugi	Handkantenabwehr mit folgendem Fauststoß (seitenverkehrt)
Area Makki, Ap Chagi, Momtong Dubon Jireugi	Untenabwehr, Tritt zum Kopf, doppelter Fauststoß zur Mitte
Kodureo Momtong Bakkat Makki	Armabwehr von Innen nach Außen mit beiden Armen. Bewegung ähnlich zu Sonnal Momtong Bakkat Makki
Palmok Momtong Bakkat Makki	Armabwehr von Innen nach außen mit einem Arm. Bewegung ähnlich zu Hansonal Momtong Bakkat Makki.
Zusatz:	Eine Grundtechnik von einem vorherigen Blatt. Prüfer wählt aus.

Poomsae

Taegeuk Ih jang (Taeguk 2 jang)

Freikampf

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

Pratzenübungen

Neue Kicks (als Einzeltechnik):

- Dubal Dangsum Ap Chagi
- Dwit Chagi

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

Besonders: Yop Chagi als Bruchtest

1-Schritt-Kampf

Angriff des Partners	Abwehr des Schülers
Fauststoß zur Mitte (Momtong Pandae Jireugi)	Mittenabwehr → Schlag zum Bauch & Kopf
Faustschlag zum Kopf (Hammerfaust) (Mejumeok Naeryo Chigi)	Kopfabwehr → Faust greifen, Schlag zum Bauch
Fauststoß zur Mitte (Momtong Pandae Jireugi)	Seitl. Ausweichen → Handkantenschlag zum Hals, Schlag zum Bauch
Fauststoß zur Mitte (Momtong Pandae Jireugi)	Seitl. Ausweichen → Handballenabwehr, Schlag zum Bauch und Kopf
Fauststoß zur Mitte (Momtong Pandae Jireugi)	Handkantenabwehr → Yop Chagi

Selbstverteidigung

- Handgelenke greifen (vorne und hinten)
- Kragen greifen (auch beidhändig und mit angewinkeltem Arm)
- Ohrfeige
- Haare ziehen

Theorie

Deutsch	Koreanisch
Hand	Son
Bein	Dari
Zweikampf	Kyorugi
Formenlauf	Poomsae
Selbstverteidigung	Hosinsul
Bruchtest	Gyeopka
Ein-Schritt-Kampf	Hanbon Kyorugi

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm

Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen