

Prüfungsprogramm zum Erhalt des 7. Kups

Vorbereitungszeit 48 TE und mind. 2 Monate

Grundschule

Juchumseo Momtong Seabon Jireugi	Dreifach Fauststoß (Juchum Seogi)
Momtong Dubon Jireugi	Doppelter Fauststoß (Ap Kubi)
Sonnal Momtong Bakkat Makki	Handkantenabwehr zur Mitte mit beiden Händen (Dwit Kubi)
Hansonal Momtong Bakkat Makki	Handkantenabwehr zur Mitte mit einer Hand (Dwit Kubi)
Olgeul Makko, Ap Chago, Momtong Pandae Jireugi	Kopfabwehr, Tritt zum Kopf, Fauststoß zur Mitte (Ap Seogi, alle Techniken)
Momtong An Makki	Abwehr zur Mitte (hinteres Bein) (Ap Kubi)
Arae Makko, Ap Chago, Olgeul Jireugi	Untenabwehr (Ap Seogi), Tritt zum Kopf, Fauststoß zum Kopf (Ap Kubi)

Poomsae

Taegeuk Il jang (Taeuguk 1 jang)

Pratzenübungen

Neue Kicks (als Einzeltechnik):

- Mirio Chagi
- Yop Chagi
- Dubal Dangsung Palldung

Die bisher bekannten Kicks werden als Einzeltritte und bahnenweise abgefragt.

Besonders: Naeryo Chagi wie Bruchtest

1-Schritt-Kampf

Angriff des Partners	Abwehr des Schülers
Fauststoß zur Mitte (Momtong Pandae Jireugi)	Mitteabwehr → Schlag zum 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
Fauststoß zur Mitte (Momtong Pandae Jireugi)	Seitl. Ausweichen → Arm wegdrücken, Schlag zum Bauch und Kopf

Freikampf

Freikampf: 1 vs. 1 für ca. 1,5 Minuten
Optional: Aufgabenstellungen des Prüfers

Selbstverteidigung

- Befreien aus Griff:
 - Handgelenke greifen
 - Kragen greifen
 - Ausweichen eines Fauststoßes
- Fallschule
 - Fallen vorwärts, rückwärts und seitwärts

Theorie

Deutsch	Koreanisch
Trainingshalle	Dojang
Taekwondoanzug	Dobok
Kampfschrei	Kihap

Kommando	Bedeutung
Charyeot kyong re	Achtung! Aufstellen und verbeugen
Junbi	Grundstellung
Schi jak	Übung beginnen
Geuman	Übung beenden

Wie nennt man einen Taekwondo Sportler noch? → Taekwondoin

Fußstellungen zeigen und erklären:

- Junbi Seogi
- Ap Kubi
- Dwit Kubi
- Ap Seogi
- Juchum Seogi

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm

Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen