

# Prüfungsprogramm zum Erhalt des 8. Kups

Vorbereitungszeit 48 TE und mind. 2 Monate

## Grundschule

Juchum Seogi	Grundstellung: Füße 2,5 Fußlängen auseinander parallel. Leicht in Hocke
Juchumseo Momtong Dubon Jireugi	In Juchum Seogi-Stellung: 2-facher Fauststoß zur Mitte
Ap Kubi	Große Fußstellung. 2,5 Fußlängen auseinander nach vorne
Dwit Kubi	L-Stellung: Beide Beine angewinkelt. Gewicht auf dem hinteren Bein
Arae Makki Momtong Baro Jireugi	Abwehr Unterleib (Ap Kubi) mit seitenverkehrtem Fauststoß
Sonal Bakkat Chigi	Handkantenschlag zum Hals (Dwit Kubi); von Innen
Sonal Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals (Ap Kubi); von Außen

## Pratzenübungen

- Paldung (mehrfach)
  - Ap Chagi
  - Naeryo Chagi
  - Dollyo Chagi
- Alle Techniken müssen sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Bein ausgeführt werden. Circa 5 Wiederholungen pro Bein. Eine Bahn vor und zurück  
Ca. 10 Tritte nach Angabe des Prüfers*

## 1-Schritt-Kampf

Angriff des Partners	Abwehr des Schülers
Fauststoß zur Mitte (Momtong Pandae Jireugi)	Mittenabwehr → Fauststoß
Faustschlag zum Kopf (Hammerfaust) (Mejumeok Naeryo Chgi)	Kopfabwehr → Faust greifen Fauststoß in Bauch
Fauststoß zur Mitte (Momtong Pandae Jireugi)	Seitl. Ausweichen → Handkantenschlag zum Hals

## Stepübungen

- Jagdstep (Mit beiden Beinen gleichzeitig)
- Wechselstep (Mit einem Fuß nach vorne)
- Doppelstep (Den Wechselstepp 2x ausführen)

*Allgemein:* Während der Stepübungen sind die Fersen in der Luft. Die Übungen werden alleine, mit Partner, vorwärts wie rückwärts und bahnenweise vorgeführt. Auch gegen ein Schlagpolster.

# Freikampf

Freikampf: 1 vs. 1 für ca. 1,5 Minuten

Optional: Aufgabenstellungen des Prüfers (bestimmte Kampfsituation)

# Selbstverteidigung

- Ausweichen eines Fauststoßes
- Schnelles Aufstehen nach Hinfallen
- Richtiges Festhalten

# Theorie

## Zahlen

Sechs	Yeoseot
Sieben	Ilgop
Acht	Yeodeol
Neun	Ahop
Zehn	Yeol
Quelle für Aussprache:	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Koreanische_Zahlendarstellung">https://de.wikipedia.org/wiki/Koreanische_Zahlendarstellung</a>

## Die 3 Körperregionen im Taekwondo

Kopf (Gesicht)	Olgeul
Mitte (Rumpf)	Momtong
Unten (Unterleib)	Area

*Sowie das bisherige Prüfungsprogramm*

**Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen**