

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:	https://de.wikipedia.org/wiki/Koreanische_Zahlendarstellung
------------------------	---

Die 3 Körperregionen im Taekwondo

Kopf (Gesicht)	Olgeul
----------------	--------

Mitte (Rumpf)	Momtong
---------------	---------

Unten (Unterleib)	Area
-------------------	------

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm

Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen