

# Prüfungsprogramm zum Erhalt des 9. Kups

Vorbereitungszeit 48 TE und mind. 2 Monate

## Grundschule

Juchum Seogi	Grundstellung: Füße 2,5 Fußlängen auseinander, parallel. Leicht in Hocke
Juchumseo Momtong Jireugi	In Juchum Seogi-Stellung: 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	Abwehr Unterleib (Ap Kubi)
Momtong Makki	Abwehr Körpermitte (Ap Kubi)
Ap Seogi	Schrittstellung: Beide Beine sind gerade und Füße zeigen nach vorne
Olgeul Makki	Abwehr Kopf (Ap Kubi)

## Pratzenübungen

- Paldung Chagi (Tritt in die Seite)
- Ap Chagi (frontaler Tritt zum Kopf)
- Naeryo Chagi (Hammertritt mit Ferse)

*Alle Techniken müssen sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Bein ausgeführt werden. Circa 5 Wiederholungen pro Bein.*

## 1-Schritt-Kampf

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

## Stepübungen (Schrittbewegungen im Kampf)

- Jagdstep (Mit beiden Beinen gleichzeitig)
- Wechselstep (Mit einem Fuß nach vorne, dabei Fußwechsel)
- 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.

# Theorie

## Zahlen

Eins	Hana
Zwei	Dul
Drei	Set
Vier	Net
Fünf	Dasseot
Quelle für Aussprache:	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Koreanische_Zahlendarstellung">https://de.wikipedia.org/wiki/Koreanische_Zahlendarstellung</a>

## Was bedeutet Taekwondo?

Tae	Fuß (alle Fußtechniken)
Kwon	Faust (alle Fausttechniken)
Do	Weg, Lehre, geistiger Weg

**Bei Fragen einfach die Trainer ansprechen**