



Taekwondo Hochwald e.V.

Prüfungsblatt zum Erhalt des 5. Kups

Stand April 2024

Vorbereitungszeit: 2 Monate seit letzter Graduierung

Vorprogramm:

Technik	Bedeutung
Pyeonseonkut Sewotzijreugi	Fingerspitzenstoß zur Mitte mit gleichzeitigem Block zum Oberkörper in großer Fußstellung
Sonnal Jebipoom Mok Chigi	Gleichzeitiger Handkantenblock zum Kopf und Handkantenschlag zum Hals
Hanssonal Momotong Yop Makki	Handkantenabwehr zur Mitte in breiter Fußstellung
Deunjumeok Ap Chigi	Fausrückenschlag zum Gesicht in großer Fußstellung
An Palmok Momtong Bakkat Makki	Abwehr zur Mitte mit dem inneren Unterarm in L-Stellung
Pallkup Dollyeo Chigi	Ellenbogenschlag zum Gesicht

Technik:

Formenlauf: Taeguk SAM-Jang (3)  
Link zum offiziellen Video der Kukkiwon (Englisch):  
<https://youtu.be/ksSqKt0UkWo?feature=shared>



Zweikampf:

Tritte auf Schlagpolster als Einzeltechniken, als Kombinationen, auf der Stelle und in Bewegung. Verlangt werden können alle bekannten Techniken plus folgende neue Techniken:

- Pandae Dollyo-Chagi (Rückwärtsgedrehter Tritt zum Kopf)
- Momdolly Yop-Chagi (Rückwärtsgedrehter Yop-Chagi)
- Naga-Chagi (Haken-Tritt zum Kopf)

Besonders: Tritt nach Wahl auf ein Schlagpolster wie ein Bruchtest (Prüfling ist für das komplette Prozedere selbst verantwortlich)

Selbstverteidigung:

- Würgen (ein- und beidseitig, sowie von vorne und hinten)
- Schwitzkasten
- Polizeigriff

Bei allen Techniken soll gezeigt werden, dass man die Situation im Griff hat (Sicherung)

Wie funktioniert ein Hebel? Am Partner zeigen und erklären.

Was ist zu beachten, wenn ich gegen eine größere / stärkere Person ankämpfe?

Was bedeutet Notwehr?

Wahlfach: (1-Schritt Kampf oder Freikampf)1..Schritt Kampf:

Es müssen zwei verschiedene Abläufe gezeigt werden, wobei diese rechts wie links gezeigt werden müssen. Die Gestaltung ist dabei dem Prüfling im Rahmen der Prüfungsordnung und mit Hinblick auf des Niveau des angestrebten Gurtes frei überlassen.

Im Folgenden befinden sich die Empfehlungen des Trainerstabs.

1. Angriff zum Kopf: Kopfabwehr, Schlag zur Niere und Tritt zum Kopf
2. Angriff zur Mitte: Mittenabwehr, Schlag zum Gesicht und Tritt

Freikampf:

In kompletter Schutzausrüstung wird auf der Wettkampffläche (Oktagon oder Quadrat, 10x10m) für 3 Runden (lt. Wettkampfordnung) 1 vs. 1 gekämpft. Der Prüfer darf zusätzliche Aufgabenstellungen einbringen.

Theorie:

<b>Deutsch</b>	<b>Koreanisch</b>
Faust	Jumeok
Ellenbogen	Pallkup
Handballen	Batangson
Fautsrückhand	Deunjumeok
Kopf	Meori
Hals	Mok
Knie	Murup

Taekwondo Hochwald e.V.

Prüfungsblatt zum Erhalt des 5. Kups

Stand April 2024

Fuß	Bal
Blau (im Kampf)	Chong
Rot (im Kampf)	Hong
Korea	Hanguk

**Sowie das bisherige Prüfungsprogramm**