



Taekwondo Hochwald e.V.

Prüfungsblatt zum Erhalt des 6. Kups

Stand April 2024

Vorbereitungszeit: 2 Monate seit letzter Graduierung

Vorprogramm:

Technik	Bedeutung
Hansonal Jebipoom Mok Chigi	Gleichzeitiger Handkantenblock zum Kopf und Handkantenschlag zum Hals (große Fußstellung)
Hanssonal Momtong Bakkat Makko, Momtong Baro Jireugi	Handkantenabwehr in L-Stellung, Wechsel in große Fußstellung und gleichzeitig Fauststoß zur Mitte seitenverkehrt
Area Makko, Ap-Chago, Momtong Dubon Jireugi	Untenabwehr (klein), Frontal-Tritt, Doppelter Fauststoß zur Mitte (groß)
Kudreo Momtong Bakkat Makki	Beidseitiger Block mit den Unterarmen (geschlossene Faust) in L-Stellung
Palmok Momtong Bakkat Makki	Block zur Mitte mit dem Unterarm in L-Stellung

Technik:

Formenlauf: Taeguk IH-Jang (2)

Link zum offiziellen Video der Kukkiwon (Englisch):

<https://youtu.be/tGlrUplKHh8?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:

- Dwit-Chagi (rückwärtsgedrehter Fersentritt)
- Dubal Dangsum Ap-Chagi (doppelter, gesprungener Frontal-Tritt zum Kopf)

Besonders: Yop-Chagi auf das Schlagpolster wie ein Bruchtest

Selbstverteidigung:

- Handgelenke greifen (ein- und beidseitig, vorne und hinten)
- Kragen greifen (ein- und beidseitig, angewinkelter und gestreckter Arm)
- Ohrfeige (innen und außen)
- Haare ziehen (vorne und hinten)

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

Es müssen drei 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

Freikampf:

In kompletter Schutzausrüstung wird auf der Wettkampffläche (Oktagon oder Quadrat, 10x10m) für 2 Runden (lt. Wettkampfordnung) 1 vs. 1 gekämpft. Der Prüfer darf zusätzliche Aufgabenstellungen einbringen.

Theorie:

Deutsch	Koreanisch
Hand	Son
Bein	Dari
Zweikampf	Kyorugi
Formenlauf	Poomsae
Selbstverteidigung	Hosinsul
Bruchtest	Gyeopka
Ein-Schritt Kampf	Hanbon Kyorugi

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm