



Vorbereitungszeit: 2 Monate seit letzter Graduierung

Technik:

Grundtechniken

Technik	Bedeutung
Jucheomseo Momtong Dubon Jireugi	Doppelter Fauststoß zur Mitte in breiter Fußstellung
Arae Makki Momtong Baro Jireugi	Untenabwehr (große Fußstellung) mit seitenverkehrtem Fauststoß
Sonnal Bakkat Chigi	Handkantenschlag zum Hals in L-Stellung
Sonnal Mok Chigi	Handkantenschlag zum Hals in großer Fußstellung
Dwit gubi	L-Stellung, die Füße bilden ein L und das Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein

Zusätzlich: Erste Hälfte der ersten Taeguk Poomsae (Poomsae IL-Jang)

Zweikampf:

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

- Dollyo-Chagi (Halbkreistritt zum Kopf)

Selbstverteidigung:

- Schnelles Ausftehen nach dem Hinfallen (Aufstehen aus der Bodenlage)
- Fallschule:
 - Rolle Vorwärts
 - Rolle Rückwärts
 - nach den Rollen wieder aufrecht stehen
 - Auf einer Weichbodenmatte vorzeigen
- Ausweichen eines Fauststoßen
 - Seitlich ausweichen
 - Verbales Zeichen geben

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

Es muss ein Ein-Step gezeigt werden, wobei dieser rechts wie links gezeigt werden muss. Die Gestaltung ist dabei dem Prüfling im Rahmen der Prüfungsordnung und mit Hinblick auf des Niveau des angestrebten Gurtes frei überlassen. Im Folgenden befindet sich die Empfehlung des Trainerstabs.

1. Angriff zum Kopf: Kopfabwehr, Schlag zur Niere

Freikampf:

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

Theorie:

Auf Koreanisch bis 10 zählen können:

1 – Hanna	5 – Dasseot	9 – Ahop
2 – Dul	6 – Yeosseot	10 – Yeol
3 – Set	7 – Ilgeop	
4 – Net	8 – Yeodeol	

Die 3 Körperregionen des Taekwondo

Olgeul	Kopf (beginnt ab dem Hals)
Momtong	Oberkörper (Hüfte bis Hals)
Area	Unterleib (alles unter der Hüfte)

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm