

Vorbereitungszeit: 6 Monate seit letzter Graduierung

Grundtechniken:

Technik	Bedeutung
Wesanteul Makki	Gleichzeitiger Area Makki und Unterarmblock zum Kopf in großer Fußstellung
Sonnal Momtong Bakkat Makki (Beom Seogi)	Handkantenabwehr in Beom Seogi Stellung
Kodureo Arae Makki	Unterarmblock zum Unterleib (Dwit-Gubi)
Hanssonal Momtong bakkat Makki, Palkup Dollyo Chigi, Dungjumeok Ap Chigi, Momtong Bandae Jireugi	Handkantenabwehr, Ellenbogenschlag, Faustrückenschlag zum Gesicht, Fauststoß zum Bauch
Moa Seogi	Gerade Beine, Füße zusammen
Hakdari Seogi	Fußstellung auf einem Bein
Zwei Techniken aus dem vorherigen Programm	Der Prüfer entscheidet

Technik:

Formenlauf: Taeguk CHIL-Jang (7)

Link zum offiziellen Video der Kukkiwon (Englisch):

<https://youtu.be/6FUM1p6qqhQ?feature=shared>



Zweikampf (Pratzenübung):

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

- Twieo Pandae Dollyo-Chagi (gesprungener Pandae Dollyo-Chagi)

Bruchtest (ab 15 Jahren):

2 unterschiedliche Technik nach Wahl (Hand oder Fuß).

Der Prüfling ist selbst dafür verantwortlich, das Brett korrekt zu positionieren und sagt, bevor er beginnt, an, mit welcher Technik das Brett gebrochen werden soll.

Selbstverteidigung:

Die Techniken dürfen in freier Reihenfolge erfolgen, wobei ein klarer Anfang und ein eindeutiges Ende der Abwehr zu erkennen sein müssen.

Nahdistanz:

- Handgelenke greifen (vorne, hinten, ein- und beidseitig)
- Kragen greifen oder würgen (vorne, hinten, ein und beidseitig)
- Haare ziehen (vorne und hinten)
- Ohrfeige (von innen und außen)
- Umklammern (vorne und hinten)

Bodenlage:

- Würgen

Waffen:

- Abwehr gegen Stock (Schwung von innen, außen und von oben)
- Abwehr gegen Messer (Stich, Schwung von innen, außen und von oben)

Wahlfach: (1-Schritt Kampf oder Freikampf)

1-Schritt Kampf (Ein-Step-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 und doppelter Tritt
3. Angriff zur Mitte: seitliches Ausweichen + Handkantenschlag zum Hals, Doppelter Tritt zum Kopf
4. Angriff mit Tritt (Dollyo-Chagi): Kawi Makki + Dollyo-Chagi und gesprung. Dwit-Chagi

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:

Die Theorie gliedert sich in zwei Teilgebiete:

- Trainingslehre
- Turnierwesen

Sollte der Prüfling am Prüfungstag eine gültige Kampfrichterlizenz besitzen, entfällt der jeweilige Theorieabschnitt. Die Lizenz muss dem Prüfer am Prüfungstag vorgelegt werden.

Trainingslehre:

- Aufbau einer Trainingseinheit
- Sinn der einzelnen Bausteine einer Trainingseinheit
- Mindestens zwei verschiedene Trainingsmethoden benennen und erklären
- Wie zeigt sich das „Do“ im Training?
- Wie und warum dehnen wir uns?

Turnierwesen:

- Punktesysteme
- Minuspunkte (plus Handzeichen im Zweikampf)
- Wie kann man disqualifiziert werden?

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm