

Vorbereitungszeit: 6 Monate seit letzter Graduierung

Grundtechniken:

Technik	Bedeutung
Batangson Momtong Anmakki	Handballenabwehr in Beom Seogi, wo das Bein hinten ist
Sonnal Araemakki	Handkantenabwehr auf Unterleib-Höhe
Jecho Jireugi	Fauststoß mit beiden Fäusten auf kurze Distanz
Otkoreo Arae Makki	Untenabwehr mit beiden Armen. Hintere Hand ist oben
Momtong Heccho Makki	Block mit beiden Unterarmen auf Oberkörperhöhe
Mureup Chigi	Kniestoß mit gleichzeitigem Gegenzug der Arme
Zwei Techniken aus dem vorherigen Programm	Der Prüfer entscheidet

Technik:

Formenlauf: Taeguk YUK-Jang (6)

Link zum offiziellen Video der Kukkiwon (Englisch):

<https://youtu.be/jcBwWo4wN7c?feature=shared>



Zweikampf (Pratzenübungen):

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

- Twieo Dwit-Chagi (gesprungener Dwit-Chagi)

Bruchtest (ab 15 Jahren):

2 unterschiedliche Techniken 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)

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): Block mit Gawi-Makki + Dollyo-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:

- Warum trainieren wir beidseitig?
- Was ist die Dauerbelastungsmethode (mit Beispiel einer Übung)?
- Was ist Schnellkraft und wie kann man diese trainieren?
- Welche Trainerlizenzen gibt es in der DTU?

Turnierwesen:

- Handzeichen für die Minuspunkte im Freikampf zeigen
- Poomsae vorlaufen und Techniken benennen
- Beispiele für -0.3 und -0.1 Punkte im Formenlauf?
- Wie kann man eine Runde im Kampf gewinnen? (2 Möglichkeiten nennen)

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm