

Vorbereitungszeit: 4 Monate seit letzter Graduierung

Grundtechniken:

| Technik                                  | Bedeutung                                                                                           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hanssonal Bitureo Makki                  | Handkantenblock vor dem Gesicht, wo das Bein hinten ist                                             |
| Kawimakki                                | Gleichzeitiger Arae Makki und Bakkat Makki in großer Fußstellung                                    |
| Arae Makko Ap Chago Momtong Bakkat Makki | Untenabwehr, Frontal Kick (Fuß hinten absetzen), Unterarmblock in Dwit-Gubi Stellung                |
| Arae Makko Ap Chago Deungjumeok Ap Chigi | Untenabwehr, Frontal Kick, Sprung in Dwit-Koa-Seogi mit gleichzeitigem Fastrückenschlag zum Gesicht |
| Eine Technik aus dem vorherigen Programm | Der Prüfer entscheidet                                                                              |

Technik:

Formenlauf: Taeguk OH-Jang (5)

Link zum offiziellen Video der Kukkiwon (Englisch):

<https://youtu.be/VdqNEAHWCBM?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 Yop-Chagi (gesprungener Seitwärts-Tritt)
- Dubal Dangsum Dollyo-Chagi (doppelter, gesprungener Halbkreistritt zum Kopf)

Bruchtest (ab 15 Jahren):

1 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)

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

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:

- Zweikampf
- Formenlauf

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

Freikampf:

- Wie und wieviele Punkte kann man erzielen?
- Mit welchem Punkteunterschied gewinnt man automatisch?
- Was passiert beim Übertreten der Grenzlinie?
- Was passiert wenn man hinfällt?
- Welche Ausrüstung wird im Kampf getragen?

Poomsae:

- Wie heißen die 8 Taeguk Formen?
- Wieviele Teilnehmende kommen in der ersten bzw. zweiten Runde weiter?
- Was passiert bei Punktegleichstand?
- Was passiert mit der besten und schlechtesten Wertung?
- Bekommt man eine Urkunde, wenn man disqualifiziert wurde?

**Sowie das bisherige Prüfungsprogramm**