

Vorbereitungszeit: 4 Monate seit letzter Graduierung

Grundtechniken:

Technik	Bedeutung
Arae Makki Mejumeok Naeryo Chigi	Untenabwehr mit darauffolgender Hammerfaust auf den Kopf
Hansonnal Momtong Bakkat Makki Palkup Dollyo Chigi	Handkantenabwehr (einhändig) mit darauffolgendem Ellenbogenschlag zum Kinn
Yop Chagi mit Mejumeok Dollyo Chigi	Seitlicher Kick mit gleichzeitiger Hammerfaust parallel zum Bein
Sonnal Momtong Bakkat Makki Pyeonseonkut Sewotjireugi	Handkantenabwehr mit darauffolgendem Fingerspitzenstoß
Eine Technik aus dem vorherigen Programm	Der Prüfer entscheidet

Technik:

Formenlauf: Taeguk SA-Jang (4)

Link zum offiziellen Video der Kukkiwon (Englisch):

<https://youtu.be/Lt917gacJho?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 Ap-Chagi (gesprungener Ap-Chagi)
- Momdolly Palldung-Chagi (gedreht Palldung-Chagi)
- Pyeonjeok-Chagi (Halbkreistritt mit der Fußkante)

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:

- Umklammern (vorne und hinten)
- Handgelenke greifen (mindestens zwei Techniken von vorherigen Blättern zeigen)
- Haare ziehen
- Ohrfeige
- Würgen
- Würgen in Bodenlage

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, Tritt

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:

Kommandos im Zweikampf

Deutsch	Koreanisch
Minuspunkt	Gam Jeom
Pause im Kampf	Kal Yeo
Fortsetzen des Kampfes	Kye Sok
Beenden des Kampfes (der Runde)	Geuman

Kommandos im Formenlauf

Deutsch	Koreanisch
Betreten der Matte	Jul Cheon
Verlassen der Matte	Tae Jang

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm