

Vorbereitungszeit: 2 Monate seit letzter Graduierung

Vorprogramm:

| Technik                        | Bedeutung                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pyeonseonkut Sewotzjireugi     | Fingerspitzenstoß zur Mitte mit gleichzeitigem Block zum Oberkörper in großer Fußstellung |
| Sonnal Jebipoom Mok Chigi      | Gleichzeitiger Handkantenblock zum Kopf und Handkantenschlag zum Hals                     |
| Hanssonal Momtong Yop Makki    | Handkantenabwehr zur Mitte in breiter Fußstellung                                         |
| Deunjumeok Ap Chigi            | Faustrückenschlag zum Gesicht in großer Fußstellung                                       |
| An Palmok Momtong Bakkat Makki | Abwehr zur Mitte mit dem inneren Unterarm in L-Stellung                                   |
| Pallkup Dollyeo Chigi          | Ellenbogenschlag zum Gesicht                                                              |

Technik:

Formenlauf: Taeguk SAM-Jang (3)

Link zum offiziellen Video der Kukkiwon (Englisch):

<https://youtu.be/ksSqKt0UkWo?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:

- Pandae Dollyo-Chagi (Rückwärtsgedrehter Tritt zum Kopf)
- Momdolly Yop-Chagi (Rückwärtsgedrehter Yop-Chagi)
- Naga-Chagi (Haken-Tritt zum Kopf)

Besonders: Tritt nach Wahl auf ein Schlagpolster wie ein Bruchtest (Prüfling ist für das komplette Prozedere selbst verantwortlich)

Selbstverteidigung:

- Würgen (ein- und beidseitig, sowie von vorne und hinten)
- Schwitzkasten
- Polizeigriff

Bei allen Techniken soll gezeigt werden, dass man die Situation im Griff hat (Sicherung).

Wie funktioniert ein Hebel? Am Partner zeigen und erklären.

Was ist zu beachten, wenn ich gegen eine größere / stärkere Person ankämpfe?

Was bedeutet Notwehr?

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

Es müssen zwei 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 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:

| Deutsch       | Koreanisch |
|---------------|------------|
| Faust         | Jumeok     |
| Ellenbogen    | Pallkup    |
| Handballen    | Batangson  |
| Fautsrückhand | Deunjumeok |
| Kopf          | Meori      |
| Hals          | Mok        |
| Knie          | Murup      |

Taekwondo Hochwald e.V.

Prüfungsblatt zum Erhalt des 5. Kups

Stand Oktober 2025

| Fuß             | Bal    |
|-----------------|--------|
| Blau (im Kampf) | Chong  |
| Rot (im Kampf)  | Hong   |
| Korea           | Hanguk |

**Sowie das bisherige Prüfungsprogramm**