

Vorbereitungszeit: 2 Monate seit letzter Graduierung

Grundtechniken:

Technik	Bedeutung
Jucheomseo Momtong Saebon Jireugi	Dreifacher Fauststoß zur Mitte in breiter Fußstellung
Sonnal Momtong Bakkat Makki	Handkantenabwehr in L-Stellung mit schützender Hand vor Brustbein
Hanssonal Momtong Bakkat Makki	Handkantenabwehr in L-Stellung
Momtong An Makki	Seitenverkehrte Mittenabwehr in großer Fußstellung
Olgeul Makko, Ap-Chago, Momtong Pandae Jireugi	Kopfabwehr, Frontal-Tritt, Fauststoß zur Mitte, alles in kleiner Fußstellung
Arae Makko, Ap-Chago, Olgeul Jireugi	Untenabwehr (kleine Fußstellung), Frontal-Tritt, Fauststoß zum Kopf (große Fußstellung)

Technik:

Formenlauf: Taeguk IL-Jang (1)

Link zum offiziellen Video der Kukkiwon (Englisch):

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

- Mirio-Chagi (Push-Tritt nach vorne, als würde man eine Tür eintreten)
- Yop-Chagi (seitlicher Push-Tritt mit der Ferse)
- Dubal Dangsum Palldung-Chagi (doppelter, gesprungener Palldung-Chagi)

Besonders: Naeryo-Chagi wie Bruchtest auf das Schlagpolster

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen folgende Techniken (einzeln vorgetragen)

- Handgelenke greifen (ein- und beidseitig)
- Kragen mit einem Arm greifen (gestreckter Arm)
- Fallschule (Rolle vorwärts und rückwärts)
- Ausweichen eins Fauststoßes

Zu allen Techniken muss gezeigt werden, dass man verbal auf sich aufmerksam macht.

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

Es muss ein Ein-Step gezeigt werden, wobei dieser rechts wie links gezeigt werden muss. Die Gestaltung ist dabei dem Prüfling im Rahmen der Prüfungsordnung und mit Hinblick auf des Niveau des angestrebten Gurtes frei überlassen.

Im Folgenden befindet sich die Empfehlung des Trainerstabs.

1. Angriff zum Kopf: Kopfabwehr, Schlag zur Niere

Freikampf:

In kompletter Schutzausrüstung wird auf der Wettkampffläche (Oktagon oder Quadrat, 10x10m) für 2 Runden (lt. Wettkampfordnung) 1 vs. 1 gekämpft. Der Prüfer darf zusätzliche Aufgabenstellungen einbringen.

Theorie:

Deutsch	Koreanisch
Trainingshalle	Dojang
Trainingsanzug	Dobok
Kampfschrei	Kihap
Taekwondo-SportlerIn	Taekwondoin

Kommando	Bedeutung
Charyot	Achtung! (Aufstellen)
Kyong Re	Verneigen
Schi Jak	Übung beginnen
Geuman	Übung beenden

Sowie das bisherige Prüfungsprogramm