

Überprüfung des Vorprogramm

ALLE vorherigen Formen sind zu beherrschen

Poomsae**Taeguk SIL – JANG (7) - BERG**

Beom-Sogi	beide Beine gebeugt, vordere Fuß auf Fußballen, 1 Schrittlänge
Batangson Momtong-Anmakki	Handballenabwehr auf der Seite, wo das Bein hinten steht
Sonal Arae-Makki	Untenabwehr mit Handkante, die andere befindet sich vor dem Solarplexus
Batangson Momtong Kodreo-Anmakki	Handballenabwehr auf der Seite, wo das Bein hinten steht, anderer Arm vor Solarplexus (Boem-Sogi)
Dung-Jumok Olgul Ap-Chigi	Fausrückhandschlag nach vorne (Boem-Sogi)
Bo-Jumok (Moa-Sogi)	rechte Hand eingeschlossen in der linken Hand, Kinnhöhe, geschlossene Fußstellung
Kawi-Makki	Beidseitige Armabwehr, Untenabwehr auf der Seite des vorderen Bein, Mitteabwehr
Mureup-Chigi	Beidarmig runterziehen des (Gegners), Kniestöß
Du-Jumok Jecho-Jirugi	Fauststoß (umgedrehte Faust) mit zwei Armen halbe Armlänge (Nahdistanz), Koa-Sogi
Otkoreo Arae-Makki	Beidseitige Armabwehr, beide Seiten eine Untenabwehr wobei sich die beiden Arme überkreuzen
Dung-Jumok Olgul Bakkat-Chigi	Fausrückhandschlag zur Seite
Pyojok-Chagi, Palkup Pyojok-Chigi	Fußkick in die offene Hand, Elbogenschlag in die offenen Hand, Chuchum-Sogi
Momtong Yop-Jurugi	Seitl. Faustschlag in Chuchum-Sogi

Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)

8 Faust- und Fußangriffe, wobei der Verteidiger die Übungen zuerst rechts und dann links ausführt

Die verschieden Einstepps mit höherem Schwierigkeitsgrad sollten folgende Techniken beinhalten:

- verschiedene Angriffs- (Faust- und Fußtechniken) und Abwehrtechniken
- gesprungene Fußtechniken
- gedrehte Fußtechniken

Freikampfübungen**1.) Sparring mit Aufgabenstellungen**

- Aufgabenstellungen aus vorherigen Prüfungen nach Ansage
- Sudden-Death

2.) freies Sparring

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Eigenes Programm mit allen Techniken der vorherigen Prüfungsprogramme (Raumnot und Überraschungsangriffe)

Bruchtest (2) - ab 15 Jahren:

Hand oder Fuß

Freie Wahl

Theorie

Pflicht-Poomsae (SIL-Jang)

Vorlaufen, einzelne Techniken und Stellungen benennen und erklären

Fragen zur Trainingslehre oder Übungsleiterlehrgang des LSVS

- Was bedeutet die Aufsichtspflicht ?
- Wo beginnt und endet die Aufsichtspflicht ?
- Warum ist es wichtig sich zu Beginn des Trainings oder eines Wettkampfes aufzuwärmen ?
- Warum dehnt man sich ?
- Welche Trainerlizenzen gibt es ?

- Erkläre die drei Trainingsmethoden: Dauermethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode !
- Welche Dehnmethode gibt es ? Nenne Vor- u. Nachteile dieser Methoden !
- Erkläre das Verhalten bei Verletzungen anhand der PECH-Regel !