

**Überprüfung des Vorprogramm**

ALLE vorherigen Formen sind zu beherrschen

**Poomsae****Taeguk YUK – JANG (6) - WASSER**

<b>Han-Sonnal Bitureo-Makki</b>	Einhändige Handabwehr (in Kopfhöhe), Arm ist im 90 ° Winkel abgeknickt auf der Seite wo das Bein hinten steht
<b>Olgul Bakkat-Makki</b>	Armabwehr (in Kopfhöhe) nach vorne
<b>Naranhi-Sogi, Arae Hecho-Makki</b>	Beidhändige seitliche Abwehr, die Arme werden in Stirnhöhe überkreuzt und führen dann eine seitliche Abwehr aus, Jumbi-Stellung mit beiden Armen an der Seite (Faust)
<b>Batangson Momtong-Makki</b>	Handballenabwehr zur Seite

**Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)**

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

<b>1. Angriff:</b>	Olgul Bandae-Jirugi	Abwehr:	Sonal Jebipoom Mok-Chigi, Handtechnik, Fußkick
<b>2. Angriff:</b>	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	Pyonson-Kuet Sewo-Jirugi, 2x Fußkick
<b>3. Angriff:</b>	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	Kodreo Bakkat-Makki, 2x Fußkick
<b>4. Angriff:</b>	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	Han-Sonnal Momtong An-Yop-Makki, Palkup Momtong-Chigi, Dung-Jumok, Han-Sonnal Jebipoom Mok-Chigi
<b>5. Angriff:</b>	Dollyo-Chagi	Abwehr:	Han-Sonnal Bitureo-Makki, 2x Fußkick
<b>6. Angriff:</b>	Fausttechnik	Abwehr:	Eigene Überlegung mit gesprungener Fußtechnik
<b>7. Angriff:</b>	Fusstechnik	Abwehr:	Eigene Überlegung mit gesprungener Fußtechnik

**Freikampfübungen****1.) Sparring mit Aufgabenstellung**

- Prüfling geht in die Ecke und versucht nach Kommando rauszukommen
- Prüfling versucht Druck aufzubauen und Partner in die Ecke zu drängen
- Partner geht in die Ecke und Prüfling versucht Partner von der Fläche zu drängen
  
- Prüfling versucht 2-Punkte-Vorsprung über 30 Sekunden zu halten
- Prüfling versucht 2-Punkte-Rückstand innerhalb 30 Sekunden aufzuholen

**2.) freies Sparring**

### Hosinsul (Selbstverteidigung)

Die Selbstverteidigung der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen

Messerabwehr	seitlich, Stoß, oben - zum Körper und Kopf
--------------	--

Schwitzkasten	obere/mittlere und untere Distanz
---------------	-----------------------------------

### Bruchtest (2) - ab 15 Jahren:

Hand oder Fuß	Freie Wahl
---------------	------------

### Theorie

Pflicht-Poomsae (YUK-Jang)	Vorlaufen, einzelne Techniken und Stellungen benennen und erklären
----------------------------	--

Orun	rechts
------	--------

Oen	links
-----	-------

### 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 ?