

Überprüfung des Vorprogramm

ALLE vorherigen Formen sind zu beherrschen

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

Han-Sonnal Bitureo-Makki	Einhändige Handabwehr (in Kopfhöhe), Arm ist im 90 ° Winkel abgeknickt auf der Seite wo das Bein hinten steht
Olgul Bakkat-Makki	Armabwehr (in Kopfhöhe) nach vorne
Naranhi-Sogi, Arae Hecho-Makki	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)
Batangson Momtong-Makki	Handballenabwehr zur Seite

Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)

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

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