

Überprüfung des Vorprogramm

ALLE vorherigen Formen sind zu beherrschen

Poomsae**Taeguk OK – JANG (5) - WIND**

Arae-Makki, Me-Jumok Naeryo-Chigi	Unten-Abwehr, Faustschlag von oben zur Seite
Ap-Chagi, Dung-Jumok Olgul Ap-Chigi	Vorwärtskick, Fastrückhandschlag nach vorne
Han-Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Einhändige seitliche Handkantenabwehr
Palkup Dollyo-Chigi	Ellbogenschlag auf dem vorderen Bein
Yop-Chagi, Palkup Pyojok-Chigi	Seitl. Fußkick, Ellbogenschlag in die ausgestreckte Hand

Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)

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

1. Angriff:	Olgul Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Sonal Jebipoom Mok-Chigi, Fußkick
2. Angriff:	Ap-Chagi	Abwehr:	seitl. Ausweichen und gleichzeitig Batangson-Makki, Olgul-Jirugi, Fußkick
3. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Pyonson-Kuet Sewo-Jirugi, Twio Ap-Chagi
4. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Kodreo Bakkat-Makki, Yop-Chagi, Dwit-Chagi
5. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Han-Sonnal Momtong An-Yop-Makki, Palkup Momtong-Chigi, Dung-Jumok, Han-Sonnal Jebipoom Mok-Chigi
6. Angriff:	Dollyo-Chagi	Abwehr:	Han-Sonnal Bitureo-Makki, Ap-Chagi, Panda-Dollyo-Chagi

Freikampfübungen**1.) Angriff- und Kontertechniken**

- Angriff: Angriffstechniken aus der Drehung
- Konter: frei wählbar

- Angriff: frei wählbar
- Konter: Kontertechniken aus der Drehung

2.) freies Sparring

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Die Selbstverteidigung der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen.

Stockabwehr	seitlich, Stoß, oben - zum Körper und Kopf
Würgen in Bodenlage	seitlich und zwischen den Beinen kniend, aufsitzend

Bruchtest (2) - ab 15 Jahren:

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

Theorie

Pflicht-Poomsae (OH-Jang)	Vorlaufen, einzelne Techniken und Stellungen benennen und erklären
Murup	Knie
Kopf	Mori
Dung-Jumok	Faustrücken
Me-Jumok	Unterseite der Faust
Oreun-Sogi	Fußstellung im rechten Winkel, 1 Fußlänge auseinander, Blick zur Seite (zu Beginn der Oh-Jang)
Koa-Sogi	Fußstellung überkreuz, Beine gebeugt (zum Ende der Oh-Jang)

Wettkampfbregeln - Zweikampfturnier:

- Wie hat man am Wettkampftag zu erscheinen ?
- Welche Schutzausrüstung ist im Wettkampf erforderlich ?
- Auf welche Arten kann man einen Zweikampf gewinnen ?
- Wie kann man im Zweikampf Punkte erzielen (Trefferzonen, Anzahl) ?
- Wie solltest du reagieren, wenn du eine Verwarnung oder einen Minuspunkt bekommst ?
- Wann kann man als Coach ein Video-Replay einfordern ?
- Wie wird eine Verwarnung angezeigt und nenne Handlungen für die man Minuspunkte erhält ?
- Was versteht man unter einem Sudden Death und wann kommt es dazu ?
- Wie sind die Leistungsklassen im Zweikampfbereich ?

Kommandos beim Zweikampf-Turnier

Wettkampfbregeln - Formenturnier:

- Welche Formenvarianten kennst du ?
- Wie wird bei Punktegleichstand entschieden, wer gewonnen hat?
- Wie viele Runden gibt es bei einer Gruppe von 30 Teilnehmern ?
- Wie viele Teilnehmer kommen jeweils in die nächste Runde ?
- Wie sind die Leistungsklassen im Formenbereich ?

Kommandos beim Formen-Turnier