

Überprüfung des Vorprogramm

Grundtechniken: Diese und ALLE vorherigen Grundtechniken sind zu beherrschen oder Formen: ALLE vorherigen Formen sind zu beherrschen		
Pyonson-Kuet Sewo-Jirugi	Ap-Kubi	Die Hand wehrt von oben nach unten ab, in der Endposition liegt die Hand parallel zum Oberkörper, Ober- und Unterarm bilden einen 90° Winkel, gleichzeitig wird mit der anderen Hand ein vertikaler Fingerspitzenstoß ausgeführt
Sonnal-Dung Chigi	Ap-Kubi	Schlag mit der Innenhandkante
Yop-Chagi, Sonal Makki	Dwit-Kubi	Seitl. Fußkick, eine Handkante wehrt ab, wobei Ober- und Unterarm einen 90° Winkel bilden, die andere befindet sich vor dem Solarplexus
Momtong-Makki, Dubon-Jurugi	Ap-Kubi	Mitteabwehr, Doppelfauststoß

Poomsae**Taeguk SA – JANG (4) - DONNER****Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)****6 Faustangriffe, wobei der Verteidiger die Übungen zuerst rechts und dann links ausführt**

1. Angriff:	Olgul Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Sonal Jebipoom Mok-Chigi, Fußkick
2. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Sonal Bakkat-Chigi, Fußkick
3. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Sonnal Momtong Yop-Makki, Yop-Chagi, Dwit-Chagi
4. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	seitl. Ausweichen und gleichzeitig Batangson-Makki, Olgul-Jirugi, Fußkick
5. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Han-Sonnal Momtong Bakkat-Makki, Yop-Chagi, Dwit-Chagi

zusätzlich ab 14 Jahre:

6. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Pyonson-Kuet Sewo-Jirugi, Twio Ap-Chagi
--------------------	--------------------------	---------	---

Freikampfübungen

1.) Angriff- und Kontertechniken

- Angriff: 1 Angriffstechnik zur Weste
- Konter: 1 Kontertechnik zur Weste (offene Seite)

- Angriff: 1 Angriffstechnik zur Weste
- Konter: 2 Kontertechniken (1. Kontertechnik zur Weste, 2. Kontertechnik zum Kopf)

2.) freies Sparring

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Die Selbstverteidigung der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen

Fauststoß, Schwinger

vorne, von der Seite

Fußkicks

Angriff durch Yop-Chagi, Paltung-Chagi

Bruchtest (1) - ab 15 Jahren:

Hand oder Fuß

Freie Wahl

Theorie

Pflicht-Poomsae (SA-Jang)

Vorlaufen, einzelne Techniken und Stellungen benennen und erklären

Sonnal-Dung

Handinnenkante

Pyonson-Kuet

Fingerspitzen

Wettkampfregeln - 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 ?

Wettkampfregeln - 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 ?