

Überprüfung des Vorprogramm

Grundtechniken: Diese und ALLE vorherigen Grundtechniken sind zu beherrschen oder Formen: ALLE vorherigen Formen sind zu beherrschen		
Ap-Chagi Momtong Dubon-Jurugi	Ap-Kubi	Frontkick, Doppelfauststoß
Han-Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Einhändige seitliche Handkantenabwehr
Sonnal Jebipoom Mok-Chigi	Ap-Kubi	Handkantenschlag zum Hals auf der Seite des hinteren Beins, gleichzeitige Handkantenabwehr zum Kopf mit dem anderen Arm
Palkup Dollyo-Chigi	Ap-Kubi	Ellbogenschlag
Sonal-Makki	Dwit-Kubi	eine Handkante wehrt ab, wobei Ober- und Unterarm einen 90° Winkel bilden, die andere Handkante befindet sich vor dem Solarplexus
Palkup Pyojok-Chigi	Ap-Kubi	Ellbogenschlag in die ausgestreckte Hand
Kodreo Arae-Makki	Dwit-Kubi	Seitliche Untenabwehr mit der Faust (Arm), die andere Faust befindet sich vor dem Solarplexus

Poomsae**Taeguk SAM – JANG (3) - FEUER****Pratzen - Übung**

Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi, Huryo-Chagi, Mirio-Chagi, Dwit-Chagi, Twio Ap-Chagi, Dolyo-Chagi Dubal Dangsong Paltung-Chagi Pandae Dolyo-Chagi Twio Momdollyo Paltung-Chagi	Kombinationen: <ul style="list-style-type: none"> - 2 x Paltung-Chagi + Naeryo-Chagi + Dwit Chagi - Ap-Chagi + Twio Ap-Chagi - Paltung + Twio Momdollyo Paltung-Chagi - Mirio-Chagi + Yop-Chagi + Dwit-Chagi - Paltung-Chagi + Dubal Dangsong Paltung-Chagi - 2x Paltung-Chagi + Dolyo
--	--

zusätzlich ab 14 Jahre:

	Dolyo-Chagi + Pandae Dollyo-Chagi
--	-----------------------------------

Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)

5 Faustangriffe, wobei der Verteidiger die Übungen zuerst rechts und dann links ausführt			
1. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, 2x Fußkick
2. Angriff:	Olgul Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Sonal Jebipoom Mok-Chigi, Fußkick
3. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Sonal Bakkat-Chigi, Naeryo-Chagi
4. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	Sonnal Momtong Bakkat-Makki, Yop-Chagi, Dwit-Chagi
5. Angriff:	Momtong Bandaе-Jirugi	Abwehr:	seitl. Ausweichen und gleichzeitig Batangson-Makki, Olgul-Jirugi, Dollyo-Chagi

Freikampfübungen

1.) Angriff- und Kontertechniken

- Angriff: Cut-Push + Dollyo-Chagi (ohne das Bein abzusetzen)
- Angriff: Cut-Paltung + Naeryo-Chagi

- Konter: direkter Konter mit Dwit-Chagi (bei Angriff auf offener Seite)
- Konter: direkter Konter mit Pandae Dollyo-Chagi (bei Angriff auf geschlossener Seite)

2.) freies Sparring

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Die Selbstverteidigung der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen

einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention:

Rolle vorwärts, rückwärts und seitl. Fallen mit schnellem Aufstehen (Kampfbereit) mit Anstoßen durch einen Partner

Würgen

vorne, hinten - ein- und beidhändig

Klammern

vorne, hinten - unter und über den Armen

Theorie

Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen

Pyojok

Ziel

Hana, Dull, Set

Eins, Zwei, Drei

Net, Dasot, Yosot

Vier, Fünf, Sechs

Ilgob, Yodol, Ahob, Yol

Sieben, Acht, Neun, Zehn

Dwit-Tschuk

Ferse

Hong

rot

Chong

blau

ab 10 Jahre: Was bedeutet Notwehr?

zusätzlich ab 14 Jahre:

**Wozu dient das Training der Beidseitigkeit ? Wozu trainieren wir beide Seite gleichermaßen ?
(d.h. dass Techniken sowohl mit der rechten als auch mit der linken Seite ausgeführt werden ?)**