

## 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	<b>Kombinationen:</b>  - 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

<b>Würgen</b>	vorne, hinten - ein- und beidhändig
<b>Klammern</b>	vorne, hinten - unter und über den Armen

## Theorie

### Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen

<b>Pyojok</b>	Ziel
<b>Hana, Dull, Set</b>	Eins, Zwei, Drei
<b>Net, Dasot, Yosot</b>	Vier, Fünf, Sechs
<b>Ilgob, Yodol, Ahob, Yol</b>	Sieben, Acht, Neun, Zehn
<b>Dwit-Tschuk</b>	Ferse
<b>Hong</b>	rot
<b>Chong</b>	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 ?)**