

**PFLICHTPROGRAMM****Überprüfung des Vorprogramm**

Stichprobe aus bisherigem Pflichtprogramm (Techniken, Step- und Pratzenübungen)

**Technik**

<b>Momtong Dubon-Jirugi</b>	Chuchum-Sogi	doppelter Fauststoß
<b>Momtong Baro-Jirugi</b>	Ap-Kubi	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des hinteren Beins
<b>Sonnal Bakkat-Chigi</b>	Dwit-Kubi	Seitlicher Handkantenschlag zum Hals
<b>Hanssonal Jebipoom Mok-Chigi</b>	Ap-Kubi	Handkanten Schlag zum Hals, von außen nach innen auf dem Bein das hinten steht
<b>Ap-Chagi, Momtong Banae-Jirugi</b>	Ap-Kubi	Kombination aus Vorwärtstritt und anschließendem Fauststoß
<b>Momtong An-Makki</b>	Ap-Kubi	Seitenverkehrte Mittenabwehr (hinteres Bein)

**zusätzlich ab 14 Jahre:**

<b>Arae-Makki, Momtong Baro-Jirugi</b>	Ap-Kubi	Kombination aus Unten-Abwehr und seitenverkehrten Fauststoß
<b>Kodreo Momtong Bakkat-Makki</b>	Dwit-Kubi	Doppelte Armabwehr von innen nach außen, vorderer Arm (Daumen innen) und anderer Arm zum Schutz von Solarplexus
<b>Sonnal Momtong Bakkat-Makki</b>	Dwit-Kubi	Beidhändige seitliche Handabwehr, Arm ist im 90°-Winkel

**Zweikampf**

<b>Step-Übungen (mit Partner)</b>	Die Partner stehen sich einander gegenüber (Kampfabstand). Ein Partner versucht durch Jagd-, Wechsel- oder Doppel-Step die Distanz zu verringern. Der andere Partner versucht durch verschiedene Step-Varianten den Abstand gleich zu halten. (vorwärts / rückwärts)
<b>Pratzen-Übung (Angriff-Konter)</b>	Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi (gemischt, mit Anzeigen auf die Pratze)

**Theorie**

Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen

<b>Dwit-Kubi</b>	Seitl. Fußstellung: L-Stellung, 1,5-fache Schrittlänge, 70% hinten - 30% vorne
<b>Makki</b>	Abwehr
<b>Jirugi</b>	Fauststoß
<b>Chagi</b>	Tritt
<b>Chigi</b>	Schlag
<b>Ap</b>	vorne
<b>Yop</b>	Seite
<b>Dwit</b>	Hinten

**zusätzlich ab 14 Jahre:**

<b>Do Jang</b>	Taekwondo Halle
<b>Do Bok</b>	Taekwondo Anzug

<b>Paltung</b>	Fußspann
<b>Bal</b>	Fuß
<b>Abtschuk</b>	Fußballen
<b>Pal</b>	Arm
<b>Palkup</b>	Ellbogen
<b>Jumok</b>	Faust

**WAHL-PFLICHTPROGRAMM (1 Option ist auszuwählen)****Technik / 1-Schritt-Kampf** (rechts und links)

<b>1. Angriff:</b>	Momtong Banda-e-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, Momtong-Jirugi
<b>2. Angriff:</b>	Momtong Banda-e-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Momtong Dubon-Jirugi
<b>3. Angriff:</b>	Momtong Banda-e-Jirugi	Abwehr:	Momtong-Makki, Momtong Baro-Jirugi

**Zweikampf 1**

<b>Situationssparring</b>	Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe
---------------------------	---

**Zweikampf 2**

<b>Freies Sparring</b>	1 Runde lt. Wettkampfordnung
------------------------	------------------------------

**Selbstverteidigung**

Frühzeitiges Ausweichen gegen Fauststoß und Kick
Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention: Rolle vorwärts und rückwärts mit schnellem Aufstehen