

PFLICHTPROGRAMM

Technik

7. Form Taeguk SIL - JANG (BERG)	
Batangson Momtong-Anmakki	Handballenabwehr auf der Seite, wo das Bein hinten steht
Sonal Arae-Makki	Untenabwehr mit Handkante, die andere befindet sich vor dem Solarplexus
Dung-Jumok Olgul Ap-Chigi	Fausrückhandschlag nach vorne (Boem-Sogi)
Kawi-Makki	Beidseitige Armabwehr, Untenabwehr auf der Seite des vorderen Bein, Mitteabwehr
Mureup-Chigi	Beidarmig runterziehen des (Gegners), Kniestoß
Du-Jumok Jecho-Jirugi	Fauststoß (umgedrehte Faust) mit zwei Armen halbe Armlänge (Nahdistanz), Koa-Sogi
Otkoreo Arae-Makki	Beidseitige Armabwehr, beide Seiten eine Untenabwehr, beide Arme überkreuzen sich
Dung-Jumok Olgul Bakkat-Chigi	Fausrückhandschlag zur Seite
Pyojok-Chagi, Palkup Pyojok-Chigi	Fußkick in die offene Hand, Elbogenschlag in die offenen Hand, Chuchum-Sogi

Zweikampf

Pratzen-Übung (Angriff-Konter) mit Kampfausrüstung	Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi gesprungener Dwit Chagi gesprungener Pandae Dollyo Pratzensparring auf der Stelle, zur Weste und Helm, mit Dreh- und Sprungkicks
Situationssparring	Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe (siehe vorheriges Programm)

Bruchtest (2 Techniken)

ab 16 Jahren	Hand oder Fuß	Freie Wahl
bis 15 Jahre	ersatzweise muss 1 Option aus dem Wahlpflichtbereich gewählt werden	

Theorie

Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen.

Organisation und Aufbau der DTU und des Landesverbands (TUSaar)

Fragen zur Trainingslehre oder ein abgeschlossener Übungsleiterlehrgang

- Was bedeutet die Aufsichtspflicht ?
- Wo beginnt und endet die Aufsichtspflicht ?

- Warum ist es wichtig sich zu Beginn des Trainings oder eines Wettkampfes aufzuwärmen ?
- Warum dehnt man sich ?

- Welche Trainerlizenzen gibt es ?

WAHL-PFLICHTPROGRAMM (1 Option ist auszuwählen)**Technik / 1-Schritt-Kampf oder 2. Schrittkampf oder 3. Schrittkampf (rechts und links)**

Die verschiedenen Einstieps mit höherem Schwierigkeitsgrad sollten folgende Techniken beinhalten:

- verschiedene Angriffs- (Faust- und Fußtechniken) und Abwehrtechniken
- gesprungene Fußtechniken
- gedrehte Fußtechniken

Technik / Poomsae Application

3 Teile einer bisherigen Form in praktischer Anwendung mit eigenen Partnern vorführen.

Für jede Übung ist eine unmittelbar zusammenhängende Bewegungsfolge aus einer Form zu entnehmen und mit einem oder mehreren Partnern mittels der vorgegebenen Techniken und den dazu passenden Gegentechniken zu demonstrieren.

Schritt 1: Die Sequenz wird vom Anwarter allein vorgezeigt.

Schritt 2: Der Anwarter stellt die gesamte Sequenz als praktische Selbstverteidigungssituation mit Partnern dar, wobei es Aufgabe der Partner ist, die Gegentechniken zu den jeweiligen Formeninhalten auszuführen. In dieser Variante werden die Aktionen in gemäßigttem Tempo vorgetragen.

Schritt 3 : Die Sequenz wird mit Partnern in realitätsnaher Geschwindigkeit mit leichtem Kontakt ausgeführt.

Technik / Formen

2 Formen nach Wahl

Taeguk IL JANG - YUK JANG

Zweikampf 1**Sparring mit einfacher Aufgabenstellung**

Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe:

Prüfling versucht 3 Punkte Vorsprung über 30 Sek. zu halten

Prüfling versucht 3 Punkte Rückstand innerhalb 30 Sek. aufzuholen

Zweikampf 2**Freies Sparring**

2 Runden lt. Wettkampfordnung

Selbstverteidigung

Freies Programm mit allen bisherigen Techniken (unbewaffnete und bewaffnete Angriffe)