

## PFLICHTPROGRAMM

## Technik

| 6. Form                               | Taeguk YUK - JANG (WASSER)                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Han-Sonnal Bitureo-Makki</b>       | Einhändige Handabwehr (in Kopfhöhe), Arm ist im 90 ° Winkel abgeknickt auf der Seite wo das Bein hinten steht                                                         |
| <b>Olgul Bakkat-Makki</b>             | Armabwehr (in Kopfhöhe) nach vorne                                                                                                                                    |
| <b>Naranhi-Sogi, Arae Hecho-Makki</b> | Beidhändige seitliche Abwehr, die Arme werden in Stirnhöhe überkreuzt und führen dann eine seitliche Abwehr aus, Jumbi-Stellung mit beiden Armen an der Seite (Faust) |
| <b>Batangson Momtong-Makki</b>        | Handballenabwehr zur Seite                                                                                                                                            |

## Zweikampf

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pratzen-Übung (Angriff-Konter) mit Kampfausrüstung</b> | Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi<br>Cut-Push Naeryo (ohne absetzen)<br>Dubal Dangsung Palldung + Dollyo-Chagi<br><br>Pratzensparring auf der Stelle, zur Weste und Helm, <b>mit</b> Dreh- und Sprungkicks |
| <b>Situationssparring</b>                                 | 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.

Technikprinzipien im Taekwondo

1. Gleichgewicht (Stabilität durch richtige Stände und Körperhaltung)
2. Atmung (richtiges Atmen unterstützt die Kraftentfaltung, Ausatmen beim Angriff, Einatmen bei Vorbereitung/Verteidigung)
3. Konzentration der Kraft (alle Bewegungen sollen auf einen Punkt konzentriert ausgeführt werden, Kampfschrei unterstützt dabei)
4. Schnelligkeit (schnelle, aber kontrollierte Bewegungen ermöglichen Überraschung und Effektivität)
5. Körpermitte (der Einsatz der Hüfte verstärkt fast jede Technik)

|             |        |
|-------------|--------|
| <b>Orun</b> | rechts |
| <b>Oen</b>  | links  |

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

|                    |                         |         |                                                                                                     |
|--------------------|-------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Angriff:</b> | Olgul<br>Banda-Jirugi   | Abwehr: | Sonal Jebipoom Mok-Chigi, Handtechnik, Fußkick                                                      |
| <b>2. Angriff:</b> | Momtong<br>Banda-Jirugi | Abwehr: | Pyonson-Kuet Sewo-Jirugi, 2x Fußkick                                                                |
| <b>3. Angriff:</b> | Momtong<br>Banda-Jirugi | Abwehr: | Kodreo Bakkat-Makki, 2x Fußkick                                                                     |
| <b>4. Angriff:</b> | Momtong<br>Banda-Jirugi | Abwehr: | Han-Sonnal Momtong An-Yop-Makki, Palkup Momtong-Chigi,<br>Dung-Jumok, Han-Sonnal Jebipoom Mok-Chigi |
| <b>5. Angriff:</b> | Dollyo-Chagi            | Abwehr: | Han-Sonnal Bitureo-Makki, 2x Fußkick                                                                |
| <b>6. Angriff:</b> | Fausttechnik            | Abwehr: | Eigene Überlegung mit gesprungener Fußtechnik                                                       |
| <b>7. Angriff:</b> | Fusstechnik             | Abwehr: | Eigene Überlegung mit gesprungener Fußtechnik                                                       |

**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 Anwärter allein vorgezeigt.

Schritt 2: Der Anwärter 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 gemäßigem 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 - OH JANG |
|--------------------|--------------------------|

**Zweikampf 1**

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sparring mit einfacher Aufgabenstellung</b> | Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe:<br><br>Partner ist im Angriff, Prüfling hält mit Cut Push dagegen (30 Sek.)<br>Prüfling geht in die Ecke und versucht nach Kommando rauszukommen<br>Partner geht in die Ecke und Prüfling versucht Partner von der Fläche zu drängen |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Zweikampf 2**

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| <b>Freies Sparring</b> | 2 Runden lt. Wettkampfordnung |
|------------------------|-------------------------------|

**Selbstverteidigung**

|                                                                                 |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Freies Programm mit allen bisherigen Techniken, gegen Stock- und Messerangriffe |                                            |
| <b>Stockabwehr</b>                                                              | seitlich, Stoß, oben - zum Körper und Kopf |
| <b>Messerabwehr</b>                                                             | seitlich, Stoß, oben - zum Körper und Kopf |