

PFLICHTPROGRAMM

Technik

5. Form	Taeguk OH - JANG (WIND)
Arae-Makki, Me-Jumok Naeryo-Chigi	Unten-Abwehr, Faustschlag von oben zur Seite
Ap-Chagi, Dung-Jumok Olgul Ap-Chigi	Vorwärtskick, Fastrückhandschlag nach vorne
Han-Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Einhändige seitliche Handkantenabwehr
Palkup Dollyo-Chigi	Ellbogenschlag auf dem vorderen Bein
Yop-Chagi, Palkup Pyojok-Chigi	Seitl. Fußkick, Ellbogenschlag in die ausgestreckte Hand

Zweikampf

Pratzen-Übung (Angriff-Konter) mit Kampfausrüstung	Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi Cut-Push Dollyo (ohne absetzen), Dubal Dangsung Palldung Pratzensparring auf der Stelle, zur Weste und Helm, ohne 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.

Grundlegende Trainingsinhalte im Taekwondo

1. Grundtechniken (Stände, Blocks, Schläge, Stöße und Tritte)
2. Formenlauf (Abfolge von Techniken gegen imaginäre Gegner)
3. Kampfttraining (Step-Sparring, Pratzen-Sparring, Freikampf mit Schutzausrüstung)
4. Selbstverteidigung (Griffe, Umklammern, Waffenangriffe)
5. Bruchtest (Hand- und Fusstechniken, Kombinationen)
6. Kondition, Koordination und Disziplin (Dehnung, Krafttraining, Reaktionsübungen)

Murup	Knie
Kopf	Mori
Dung-Jumok	Fastrücken
Me-Jumok	Unterseite der Faust
Hana, Dull, Set, Net, Daseot	eins, zwei, drei, vier, fünf
Yeoseot, Ilgop, Yeodeol, ahop, yeol	sechs, sieben, acht, neuen, zehn

WAHL-PFLICHTPROGRAMM (1 Option ist auszuwählen)

Technik / 1-Schritt-Kampf oder 2. Schrittkampf oder 3. Schrittkampf (rechts und links)

1. Angriff:	Olgul Banda-Jirugi	Abwehr:	Sonal Jebipoom Mok-Chigi, Fußkick
2. Angriff:	Ap-Chagi	Abwehr:	seitl. Ausweichen und gleichzeitig Batangson-Makki, Olgul-Jirugi, Fußkick
3. Angriff:	Momtong Banda-Jirugi	Abwehr:	Pyonson-Kuet Sewo-Jirugi, Twio Ap-Chagi
4. Angriff:	Momtong Banda-Jirugi	Abwehr:	Kodreo Bakkat-Makki, Yop-Chagi, Dwit-Chagi
5. Angriff:	Momtong Banda-Jirugi	Abwehr:	Han-Sonnal Momtong An-Yop-Makki, Palkup Momtong-Chigi, Dung-Jumok, Han-Sonnal Jebipoom Mok-Chigi
6. Angriff:	Dollyo-Chagi	Abwehr:	Han-Sonnal Bitureo-Makki, Ap-Chagi, Panda-Dollyo-Chagi

Technik / Poomsae Application

3 Teile der Form (aus bisherigen Formen) 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 gemäßigtem 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 - SA JANG
--------------------	--------------------------

Zweikampf 1

Sparring mit einfacher Aufgabenstellung	Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe: Dollyo Chagi + Twio Momdollyo Dollyo + Panda Dollyo (mit Sprung) Dollyo Chagi + Twio Momdollyo Dollyo + ausweichen Dwit Chagi ausweichen Twio Momdollyo Palldung Chagi ausweichen Twio Momdollyo Dollyo Chagi
--	--

Zweikampf 2

Freies Sparring	2 Runden lt. Wettkampfordnung
------------------------	-------------------------------

Selbstverteidigung

Freies Programm mit allen bisherigen Techniken, in der Bodenlage und gegen Stockangriffe	
Würgen in Bodenlage	seitlich und zwischen den Beinen kniend, aufstehend
Stockabwehr	seitlich, Stoß, oben - zum Körper und Kopf