

PFLICHTPROGRAMM

Technik

4. Form		Taeguk SA - JANG (DONNER)
Pyonson-Kuet Sewo-Jirugi	Ap-Kubi	Die Hand wehrt von oben nach unten ab, in der Endposition liegt die Hand parallel zum Oberkörper, Ober- und Unterarm bilden einen 90° Winkel, gleichzeitig wird mit der anderen Hand ein vertikaler Fingerspitzenstoß ausgeführt
Sonnal-Dung Chigi	Ap-Kubi	Schlag mit der Innenhandkante
Yop-Chagi, Sonal Makki	Dwit-Kubi	Seitl. Fußkick, eine Handkante wehrt ab, wobei Ober- und Unterarm einen 90° Winkel bilden, die andere befindet sich vor dem Solarplexus
Momtong-Makki, Dubon-Jurugi	Ap-Kubi	Mitteabwehr, Doppelfauststoß

Zweikampf

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

Bruchtest (1 Technik)

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.

Sonnal-Dung	Handinnenkante
Pyonson-Kuet	Fingerspitzen

Kenntnis der vitalen Körperpunkte

Im Taekwondo versteht man unter vitalen Körperpunkten bestimmte Stellen am Körper, die besonders empfindlich oder verletzlich sind. Diese Punkte spielen sowohl in der Selbstverteidigung als auch in der asiatischen Medizin eine Rolle.

Körperegion

Kopf
Hals
Oberkörper
Unterleib
Rücken
Gelenke

Vitalpunkte

Schläfe, Kinn, Nase
Kehlkopf, Nacken
Solarplexus, Rippen
Leiste, Unterbauch
Nieren, Wirbelsäule
Knie, Ellbogen

Mögliche Wirkung

Schwindel, KO, Schmerz
Atemnot, Bewusstlosigkeit
Atemstillstand, Schmerz
Lähmender Schmerz
Starke Schmerzen, Bewegungsunfähigkeit
Kontrolle durch Hebel, Verletzung

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:	Momtung Banda-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Sonal Bakkat-Chigi, Fußkick
3. Angriff:	Momtung Banda-Jirugi	Abwehr:	Sonnal Momtung Yop-Makki, Yop-Chagi, Dwit-Chagi
4. Angriff:	Momtung Banda-Jirugi	Abwehr:	seitl. Ausweichen und gleichzeitig Batangson-Makki, Olgul-Jirugi, Fußkick
5. Angriff:	Momtung Banda-Jirugi	Abwehr:	Han-Sonnal Momtung Bakkat-Makki, Yop-Chagi, Dwit-Chagi
6. Angriff:	Momtung Banda-Jirugi	Abwehr:	Pyonson-Kuet Sewo-Jirugi, Twio Ap-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 - SAM JANG
--------------------	---------------------------

Zweikampf 1

Sparring mit einfacher Aufgabenstellung	Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe Cut Push Naeryo (ohne absetzen) + Naeryo Chagi Cut Palldung + Dubal Dangsung Palldung + Dollyo Chagi + Nagae Chagi Dollyo Chagi + Twieo Momdollyo Dollyo Chagi + Panda Dollyo (ohne Sprung) Stoppkick Cut Push + Dwit Chagi Stoppkick Cut Push + Panda Dollyo 2x Palldung Chagi + Dolyo Chagi + Dwit Chagi Cut-Push + Dwit Chagi
--	--

Zweikampf 2

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

Selbstverteidigung

Freies Programm mit allen bisherigen Techniken, unter dem Aspekt der "Raumnot"	
Fußkicks	Angriff durch Yop-Chagi, Paltung-Chagi
Schwitzkasten	obere/mittlere und untere Distanz