

## PFLICHTPROGRAMM

### Überprüfung des Vorprogramm

Stichprobe aus bisherigem Pflichtprogramm (Techniken, Step- und Pratzenübungen oder 2. Form Taeguk IH - JANG)

### Technik

3. Form

**Taeguk SAM - JANG (FEUER)**

### Zweikampf

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Step-Übungen (mit Partner)</b>     | Die Partner stehen sich einander gegenüber (Kampfabstand).<br>Ein Partner versucht durch Jagd-, Wechsel- oder Doppel-Step die Distanz zu verringern.<br>Der andere Partner versucht durch verschiedene Step-Varianten den Abstand gleich zu halten. (vorwärts / rückwärts) |
| <b>Pratzen-Übung (Angriff-Konter)</b> | Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe:<br><br>Nagae-Chagi, Hureoy-Chagi<br><br>Pratzensparring auf der Stelle, nur zur Weste, <b>ohne</b> Dreh- und Sprungkicks                                                                                              |

### Theorie

Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen. Erklären der bisherigen Techniken.

#### Geistige Hintergründe des Taekwondo erklären

Taekwondo ist nicht nur ein Kampfsport, bei dem man Tritte und Schläge lernt. Es geht auch darum, wie man als Mensch wächst – innerlich, also im Geist und im Charakter.

Man lernt dabei wichtige Werte wie: Respekt gegenüber anderen, Ehrlichkeit, Geduld und Ausdauer, Selbstkontrolle, Mut  
Diese Werte kommen aus alten koreanischen Ideen und Denkweisen.

Taekwondo hilft also nicht nur, stärker zu werden, sondern auch ruhiger, konzentrierter und selbstbewusster.

|                    |       |
|--------------------|-------|
| <b>Hong</b>        | rot   |
| <b>Chong</b>       | blau  |
| <b>Dwit-Tschuk</b> | Ferse |
| <b>Pyojok</b>      | Ziel  |

**WAHL-PFLICHTPROGRAMM (1 Option ist auszuwählen)****Technik / Grundschule**

|                                                  |           |                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ap-Chagi</b><br><b>Momtong Dubon-Jurugi</b>   | Ap-Kubi   | Frontkick, Doppelfauststoß                                                                                                        |
| <b>Han-Sonnal</b><br><b>Momtong Bakkat-Makki</b> | Dwit-Kubi | Einhändige seitliche Handkantenabwehr                                                                                             |
| <b>Sonnal Jebipoom Mok-Chigi</b>                 | Ap-Kubi   | Handkantenschlag zum Hals auf der Seite des hinteren Beins, gleichzeitige Handkantenabwehr zum Kopf mit dem anderen Arm           |
| <b>Palkup Dollyo-Chigi</b>                       | Ap-Kubi   | Ellbogenschlag                                                                                                                    |
| <b>Sonal-Makki</b>                               | Dwit-Kubi | eine Handkante wehrt ab, wobei Ober- und Unterarm einen 90° Winkel bilden, die andere Handkante befindet sich vor dem Solarplexus |
| <b>Palkup Pyojok-Chigi</b>                       | Ap-Kubi   | Ellbogenschlag in die ausgestreckte Hand                                                                                          |
| <b>Kodreo Arae-Makki</b>                         | Dwit-Kubi | Seitliche Untenabwehr mit der Faust (Arm), die andere Faust befindet sich vor dem Solarplexus                                     |

**Technik / 1-Schritt-Kampf (rechts und links)**

|                    |                       |         |                                                                                |
|--------------------|-----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Angriff:</b> | Momtong Bandae-Jirugi | Abwehr: | seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, 2x Fußkick             |
| <b>2. Angriff:</b> | Olgul Bandae-Jirugi   | Abwehr: | Sonal Jebipoom Mok-Chigi, Fußkick                                              |
| <b>3. Angriff:</b> | Momtong Bandae-Jirugi | Abwehr: | seitlich Ausweichen mit Sonal Bakkat-Chigi, Naeryo-Chagi                       |
| <b>4. Angriff:</b> | Momtong Bandae-Jirugi | Abwehr: | Sonnal Momtong Bakkat-Makki, Yop-Chagi, Dwit-Chagi                             |
| <b>5. Angriff:</b> | Momtong Bandae-Jirugi | Abwehr: | seitl. Ausweichen und gleichzeitig Batangson-Makki, Olgul-Jirugi, Dollyo-Chagi |

**Zweikampf 1**

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Situationssparring</b> | <p>Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe</p> <p>Palldung Chagi + Twieo Momdollyo Palldung (mit Sprung)<br/> Palldung Chagi + Dubal Dangsung Palldung + Dollyo Chagi<br/> Cut Push Dollyo (ohne absetzen) + Nagae Chagi<br/> Palldung Chagi + Dubal Dangsung Palldung + Dollyo Chagi + Dwit Chagi<br/> Ausweichen Pandae Dollyo / Pandae Dollyo als direkter Konter</p> |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Zweikampf 2**

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

**Selbstverteidigung**

|                             |                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------|
| <b>Würgen</b>               | vorne, hinten - ein- und beidhändig    |
| <b>Fauststoß, Schwinger</b> | vorne, von der Seite                   |
| <b>Fußkicks</b>             | Angriff durch Yop-Chagi, Paltung-Chagi |