

## **PFLICHTPROGRAMM**

### **Überprüfung des Vorprogramm**

Stichprobe aus bisherigem Pflichtprogramm (Techniken, Step- und Pratzenübungen oder 1. Form Taeguk IL - JANG)

### **Technik**

2. Form

**Taeguk IH - JANG (FRÖHLICHKEIT/FROHSINN)**

### **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> | Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi,<br>Dollyo-Chagi, Cut-Palldung, Cut-Naeryo, Twieo Ap-Chagi<br><br>(gemischt, mit Anzeigen auf die Pratze)                                                                                                                 |

### **Theorie**

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

#### Notwehrrecht sinngemäß erklären

Notwehr bedeutet, dass du dich verteidigen darfst, wenn dich jemand ungerecht angreift.

Wenn dir jemand etwas antun will – zum Beispiel dich schlagen, bedrohen oder verletzen – dann darfst du dich wehren, auch mit Gewalt, um dich zu schützen.

ABER: Deine Abwehr muss notwendig sein (also nicht übertrieben) und sie darf nicht mehr Schaden anrichten, als nötig ist, um den Angriff zu stoppen.

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| <b>Sabom</b>      | Meister, Trainer (bis 4. Dan) |
| <b>Sabom-Nim</b>  | Groß-Meister (ab 5. Dan)      |
| <b>Dung-Jumok</b> | Faustrückhand                 |
| <b>Batangson</b>  | Handballen                    |

**WAHL-PFLICHTPROGRAMM (1 Option ist auszuwählen)**

**Technik / Grundschule**

|                                                  |                  |                                                     |
|--------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Arae-Makki, Ap-Chagi, Olgul Bandae-Jirugi</b> | Ap-Sogi, Ap-Kubi | Unten-Abwehr, Frontkick und Faustoß zum Kopf        |
| <b>Batangson Teok-Chigi</b>                      | Ap-Kubi          | Handballen Stoß nach vorne zum Kinn                 |
| <b>Dung-Jumok Olgul-Ap-Chigi</b>                 | Ap-Kubi          | Handrücken Schlag nach vorne                        |
| <b>Han-Sonnal Momtong Bakkat-Makki</b>           | Dwit-Kubi        | Einhändige seitliche Handkantenabwehr               |
| <b>An-Palmok Momtong Bakkat-Makki</b>            | Dwit-Kubi        | Mittenabwehr, Innerer Unterarm von innen nach außen |
| <b>Ap-Chagi, Dubon-Jurugi</b>                    | Ap-Kubi          | Frontkick + Doppelfaustoß                           |

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

|                    |                       |         |                                                                                 |
|--------------------|-----------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Angriff:</b> | Momtong Bandae-Jirugi | Abwehr: | seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, Momtong-Jirugi, Fußkick |
| <b>2. Angriff:</b> | Olgul Bandae-Jirugi   | Abwehr: | Olgul-Makki, Momtong Baro-Jirugi, Ap-Chagi                                      |
| <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-Makko, Yop-Chagi                                          |
| <b>5. Angriff:</b> | Momtong Bandae-Jirugi | Abwehr: | seitl. Ausweichen: 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 (ohne Sprung)<br/> Cut Push + Dollyo Chagi (ohne absetzen)<br/> Dollyo Chagi + Pandae Dollyo Chagi<br/> ausweichen Dwit Chagi / Dwit Chagi als direkter Konter<br/> Ap-Chagi + Twieo Ap-Chagi</p> |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Zweikampf 2**

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

**Selbstverteidigung**

|                                        |                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Festhalten der Handgelenke</b>      | vorne, ein- und beidhändig, über-kreuz   |
| <b>Festhalten am Kragen / Schulter</b> | vorne, ein- und beidhändig               |
| <b>Klammern</b>                        | vorne, hinten - unter und über den Armen |