

PFLICHTPROGRAMM**Überprüfung des Vorprogramm**

Stichprobe aus bisherigem Pflichtprogramm (Techniken, Step- und Pratzenübungen)

Technik

1. Form

Taeguk IL - JANG (HIMMEL)**Zweikampf**

Step-Übungen (mit Partner)	Die Partner stehen sich einander gegenüber (Kampfabstand). Ein Partner versucht durch Jagd-, Wechsel- oder Doppel-Step die Distanz zu verringern. Der andere Partner versucht durch verschiedene Step-Varianten den Abstand gleich zu halten. (vorwärts / rückwärts)
Pratzen-Übung (Angriff-Konter)	Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi, Cut-Push, Mirio-Chagi (gemischt, mit Anzeigen auf die Pratze)

Theorie

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

Guman	Kommando zum Beenden einer Übung (man nimmt wieder Junbi ein)
Sijak	Kommando zum Beginnen
Ap-Sogi	kleine Vorwärtsstellung (Schrittstellung)
Ap-Kubi	Große Vorwärtsstellung: Die Schrittlänge beträgt 2,5 Fußlängen, die Schrittbreite eine Faustbreite. Das vordere Bein wird gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt
Dwit-Kubi	Seitl. Fußstellung: L-Stellung, 1,5-fache Schrittlänge, 70% hinten - 30% vorne
Bandero	Wechsel
Tora	Umdrehen
Paltung	Fußspann
Bal	Fuß
Abtschuk	Fußballen
Pal	Arm
Palkup	Ellbogen
Jumok	Faust

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

Momtong Saebon-Jirugi	Chuchum-Sogi	Dreifachstoß
Arae-Makki, Momtong Baro-Jirugi	Ap-Kubi	Kombination aus einer Abwehr nach unten und Fauststoß auf der Seite des hinteren Beins
Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Seitliche Handkantenabwehr: Eine Handkante wehrt ab, wobei Ober- und Unterarm einen 90° Winkel bilden, die andere befindet sich vor dem Solarplexus
Kodreo Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Doppelte Armabwehr von innen nach außen, vorderer Arm Daumen innen und anderer Arm zum Schutz von Solarplexus
Olgul-Makki, Ap-Chagi, Momtong Bandae-Jirugi	Ap-Sogi	Kopf-Abwehr, Frontkick und Faustoß (vorderes Bein)

zusätzlich ab 14 Jahre:

Han-Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Einhändige seitliche Handkantenabwehr
An-Palmok Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Mittenabwehr, Innerer Unterarm von innen nach außen

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

1. Angriff:	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, Momtong-Jirugi, Fußkick
2. Angriff:	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Momtong Dubon-Jirugi, Fußkick
3. Angriff:	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	Momtong-Makki, Montong Dubon-Jirugi
4. Angriff:	Olgul Bandae-Jirugi	Abwehr:	Olgul-Makki, Momtong Baro-Jirugi

Zweikampf 1

Situationssparring	Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe: 2x Palldung Chagi + Dollyo Chagi Cut Push + Dollyo Chagi (mit absetzen) Cut Push + Naeryo Chagi
---------------------------	---

Zweikampf 2

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

Selbstverteidigung

Frühzeitiges Ausweichen gegen Fauststoß und Kick
Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention: Rolle vorwärts und rückwärts mit schnellem Aufstehen
Festhalten der Handgelenke - vorne, ein- und beidhändig, über-kreuz