

PFLICHTPROGRAMM**Überprüfung des Vorprogramm**

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

Technik

Momtong Dubon-Jirugi	Chuchum-Sogi	doppelter Fauststoß
Momtong Baro-Jirugi	Ap-Kubi	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des hinteren Beins
Sonnal Bakkat-Chigi	Dwit-Kubi	Seitlicher Handkantenschlag zum Hals
Hanssonal Jebipoom Mok-Chigi	Ap-Kubi	Handkanten Schlag zum Hals, von außen nach innen auf dem Bein das hinten steht
Ap-Chagi, Momtong Badae-Jirugi	Ap-Kubi	Kombination aus Vorwärtstritt und anschließendem Fauststoß
Momtong An-Makki	Ap-Kubi	Seitenverkehrte Mittenabwehr (hinteres Bein)

zusätzlich ab 14 Jahre:

Arae-Makki, Momtong Baro-Jirugi	Ap-Kubi	Kombination aus Unten-Abwehr und seitenverkehrten Fauststoß
Kodreo Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Doppelte Armabwehr von innen nach außen, vorderer Arm (Daumen innen) und anderer Arm zum Schutz von Solarplexus
Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Beidhändige seitliche Handabwehr, Arm ist im 90°-Winkel

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 (gemischt, mit Anzeigen auf die Pratze)

Theorie

Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen

Dwit-Kubi	Seitl. Fußstellung: L-Stellung, 1,5-fache Schrittlänge, 70% hinten - 30% vorne
Makki	Abwehr
Jirugi	Fauststoß
Chagi	Tritt
Chigi	Schlag
Ap	vorne
Yop	Seite
Dwit	Hinten

zusätzlich ab 14 Jahre:

Do Jang	Taekwondo Halle
Do Bok	Taekwondo Anzug

Paltung	Fußspann
Bal	Fuß
Abtschuk	Fußballen
Pal	Arm
Palkup	Ellbogen
Jumok	Faust

WAHL-PFLICHTPROGRAMM (1 Option ist auszuwählen)**Technik / 1-Schritt-Kampf** (rechts und links)

1. Angriff:	Momtong Banda-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, Momtong-Jirugi
2. Angriff:	Momtong Banda-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Momtong Dubon-Jirugi
3. Angriff:	Momtong Banda-Jirugi	Abwehr:	Momtong-Makki, Momtong Baro-Jirugi

Zweikampf 1

Situationssparring	Angriff - Konter, mit Kampfausrüstung, nach Vorgabe: ausweichen Palldung Chagi, ausweichen Naeryo Chagi
---------------------------	--

Zweikampf 2

Freies Sparring	1 Runde lt. Wettkampfordnung
------------------------	------------------------------

Selbstverteidigung

Frühzeitiges Ausweichen gegen Fauststoß und Kick
Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention: Rolle vorwärts und rückwärts mit schnellem Aufstehen