TSG-Giengen

Taekwondo-Abteilung

Prüfungsprogramm

Stand: 01.06.2017

10.1.3 Ausbildungs – und Prüfungsinhalte –
Auszug aus Prüfungsordnung - vorläufiger Stand vom 19.04.2017

10.1.3.1 Einleitung

A Dieser Ordnungsteil dient dazu, eine geordnete, einheitliche und qualitativ hochstehende Ausbildung aller TKD-Sportler sicherzustellen. Er ist Ausbildungs- und Prüfungsgrundlage zugleich.

B Der Taekwondo-Sportler wird sowohl praktisch als auch theoretisch geprüft. Während der Ausbildung und in der Prüfungssituation sind körperliche Anlagen, der Entwicklungsstand sowie das Alter und Geschlecht des Sportlers zu berücksichtigen.

C **Inhalt und Ablauf der Prüfung**
Das jeweilige Prüfungsprogramm muss grundsätzlich von jedem Anwärter vollständig bestritten werden. Die Abfolge der einzelnen Prüfungsdisziplinen bestimmt der Prüfer.

D **Vorprogramm**
Wer eine Prüfung ablegen will, muss neben dem neuen auch das gesamte bisherige Lehrprogramm beherrschen, welches die Prüfungsinhalte aller bisherigen Graduierungen umfasst. Das Vorprogramm ist stichprobenartig zu überprüfen. Die Auswahl bestimmt der Prüfer nach eigenem Ermessen.

E Zum 4. Dan und höher liegt der Schwerpunkt der Prüfung auf der Lehrerqualifikation, d. h. dem Anwärter obliegt auf der Grundlage der vorhergehenden Prüfungsanforderungen eine eigene Gestaltung der Disziplinen im Rahmen des Prüfungsprogramms.

F **Formenprogramm**
Anwärter bis zum 3. Dan müssen als Vorprogramm alle vorhergehenden Taeguks- und Poomsae-Formen beherrschen.

G **Ausrüstung und Material**
- Handpratzen, Handmitts, Schutzausrüstung lt. Wettkampfordnung (WOT), Übungswaffen, Bruchtestmaterial und sonstige Trainings- und Hilfsmittel müssen bei der Prüfung zur Verfügung stehen. Das Nähere regelt die Ausschreibung oder der Ausrichter.

- Zum Schutz der Prüflinge werden alle Freikampfübungen mit vollständiger Schutzausrüstung laut entsprechender WOT ausgeführt.

- Der Bruchtest wird mit Fichtenbrettern in der Größe von ca. 30 x 30 cm durchgeführt. Die Brettstärke beträgt grundsätzlich:

min. 2,5 cm bei Männern von 18 - 49 Jahre; min. 2,0 cm bei Frauen von 18 - 49 Jahre u. Männern ab 50 Jahre

min. 1,5 cm bei Jugendlichen (m/w) von 15 – 17 Jahre, bei Frauen ab 50 Jahre;
1,0 cm bei Kindern bis einschließlich 14 Jahre

Bei Brettern mit einer Soll-Stärke von 2,5 cm und 2,0 cm wird eine Toleranz von minus 0,2 cm eingeräumt.

Bei deutlicher Unterschreitung des durchschnittlichen Körpergewichtes im Verhältnis zu Gleichaltrigen kann die Brettstärke reduziert werden. Nr. 10.1 Prüfungsordnung Änderung Vorläufiger Stand: 19.04.2017 Seite 21 von 35

H Regelung zum Bruchtest für unter 15-Jährige

- Bei Kindern unter 15 Jahren darf ein Bruchtest nur dann abgeprüft werden, wenn zuvor eine gesonderte und schriftliche Einverständniserklärung von allen für den unter 15-jährigen Prüfling sorgeberechtigten Personen eingeholt worden ist. Für das Einholen der Einverständniserklärung ist der jeweilige Landesverband verantwortlich. Zudem trägt der jeweils bei DAN-Prüfungen veranstaltende Landesverband und bei Kup-Prüfungen zuständige Landesverband das möglicherweise - trotz Einverständniserklärung der sorgeberechtigten Personen - verbleibende Haftungsrisiko. Die DTU weist ausdrücklich auf bestehende gesundheitliche Risiken bei einem Bruchtest hin und lehnt jegliche Verantwortung und Haftung für die Durchführung eines Bruchtests und den daraus möglicherweise entstehenden gesundheitlichen Folgen bei Prüflingen unter 15 Jahren grundsätzlich ab.

- Die Haftungsausschlusserklärung der DTU und die mit einem Bruchtest im Zusammenhang stehenden Gefahren müssen den Prüflingen sowie dessen sorgeberechtigten Personen explizit im Vorfeld in gesonderter Form bekannt gegeben werden.

- Die Einverständniserklärung ist dauerhaft aufzubewahren und auf Nachfrage an den zuständigen Bundesprüfungsreferenten zu Kontrollzwecken weiterzuleiten.

- Der DTU-Prüfer darf bei einem unter 15-jährigen Prüfling keinen Bruchtest abprüfen, wenn der jeweilige Landesverband die Haftung ablehnt oder die jeweils sorgeberechtigten Personen ihr Einverständnis für den Bruchtest verweigern oder dem Prüfer aus anderen Gründen keine Einverständniserklärung vorliegt. Auch kann der Prüfer selbst, aus eigenen Beweggründen heraus, auf das Abprüfen des Bruchtestes verzichten. In allen zuvor genannten Fällen darf der Prüfling trotzdem seine Prüfung absolvieren.

Durch den Wegfall des Bruchtestes für unter 15-Jährige sind bei Kup-Prüfungen ab 4. Kup nur 6 Prüfungsfächer zu prüfen. Bei Gleichstand im Ergebnis der Einzelfächer (3x bestanden, 3x nicht bestanden), gilt die Prüfung als BESTANDEN.

10.Kup - weißer Gürtel - ohne Prüfung:

Verhaltensregeln beim Training / im Dojang (Trainingsraum)

9. Kup - weißer Gürtel m. gelben Streifen:

Teilnahmevoraussetzungen: **2 Monate Wartezeit mind. 48 TE**

Grundschule

Steppübungen mit und ohne Partner, Pratzenübungen, Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

1**. Kreuzblock/ 4-Seitenschlag**

Partnerübung -Einschritt-Kampf (formenorientiert; nur Faustangriffe)

4-Techniken. Grundsätzlich: Partner stehen zueinander, Angreifer geht zuerst rechts zurück in Ap-gubi u. links Arae-makki. Verteidiger gibt ok mit Kihap, erst dann erfolgt Angriff wie bei den Techniken angegeben. Beschreibung erfolgt auf rechter Seite. Ausführung bis Blaugurt nur auf „rechts".

1. Technik
Angreifer: Rechter Fuß vor in Ap-gubi und rechts Arae-chirugi.
Verteidiger: Rechter Fuß zurück in Ap-gubi und links Arae-makki; dann rechts - 45°- vor in chuchum-sogi und rechts Momtong-chirugi.

2. Technik:
Angreifer: Rechter Fuß vor in Ap-gubi und rechts Olgul-chirugi.
Verteidiger: Rechter Fuß zurück in Ap-gubi und links Olgul-makki; Konter wie 1.Technik.

3. Technik:
Angreifer: Rechter Fuß vor in Ap-gubi und Momtong-Chirugi.
Verteidiger: Rechter Fuß zurück in Ap-gubi und Momtong-bakkat-makki; Konter wie 1.Technik.

4. Technik:
Angreifer: wie 3. Technik.
Verteidiger: Rechter Fuß zurück in **Dwit-gub**i und links Palmok-bituro-makki (von innen nach außen gezogener Unterarmblock); Block mit Außenseite); Konter wie 1.Technik.

Theorie:

1. Was ist Taekwondo? *Eine Kampfsportart aus Südkorea.*

2. Was bedeutet Tae-Kwon-Do wörtlich übersetzt? *Tae= Fuß, Kwon= Faust, Do= Der Weg, den Körper und Geist miteinander verbinden.*

3. Welche Verhaltensregeln sind im Training zu beachten?
- *an der Eingangstüre angrüßen*
- *Respekt , Achtung vor demTtrainer und sämtlichen Trainingspartnern.*
- *Kleiderordnung einhalten, Dobok und der Graduierung entsprechender Gürtel, nur Mädchen/Frauen dürfen ein **weißes** T-shirt unterm Dobok tragen, kein Schmuck, lange Haare zusammenbinden.*
- *2 std. vor dem Training nicht üppig essen.*
- *Motiviert zum Training kommen – wer keine Lust hat bleibt zu Hause.*

Koreanische u. deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken. Koreanisch zählen 1-10.

8. Kup - gelber Gürtel:

Teilnahmevoraussetzung: **2 Monate Wartezeit seit 9. Kup mind. 48 TE**.

Überprüfung des Vorprogrammes:
Es müssen sämtliche Prüfungsinhalte der vorherigen Kup-Prüfungen beherrscht werden. Das Ergebnis fließt in die Bewertung ein.

Grundschule:
2. Kreuzblock.

Partnerübung -Einschritt-Kampf (formenorientiert; nur Faustangriffe) Grundsätzliches s. 9.Kup.

1. Technik:
A: Rechter. Fuß vor in Ap-gubi und rechts Momtong-chirugi - gilt für alle Angriffe.
V: Linker Fuß zurück in Dwit-gubi u. rechts Momtong-an-makki. Rechter Fuß vor in Ap-gubi mit rechts Dungjumok-ape-chigi (Faustrückenschlag) und links Momtomg-chirugi.

2. Technik:
V: Linker Fuß vor in chu-chum-sogi 45° u. links Momtong-an-makki. Rechts/links Momtong Dubon-chirugi u. rechts Olgul-chirugi.

3. Technik:
V: Step zurück in Ap-sogi - rechter Fuß hinten mit Du-batangson-nullo-makki – (**Handballendruckblock, abwärts)**. Rechtes Bein Naeryo-Chagi.

4. Technik:
V: Rechter Fuß zurück in Ap-gubi u. rechts Momtong-an-makki. Linkes Bein heranziehen und rechtes Ap-chagi, rechte Hand Fauststoß zum Kopf

Freikampfübung - Angreifen und Ausweichen im Wechsel:

Selbstverteidigung

Theorie:

Koreanische u. deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken.

1. Wozu Formen?
   - *zur Demonstration der exakten Ausführung von Techniken und Stellungen.*
   - *zur Demonstration von Bewegungsablaufen gegen mehrere imaginäre (unsichtbaren) Gegnern.*

2. Wozu Einschritt-Kampf?
   - *zur Wettkampfvorbereitung.*
   - *zur Reaktionsschulung.*
   - *zur Abstandseinschätzung.*
   - *zur Schulung verschiedener Techniken.*

3. Wozu Pratzenübungen?
   - *zur Stärkung der Schlagkraft.*
   - *zum Erlernen der Treffsicherheit und Schnelligkeit.*
   - *zum Erlernen der richtigen Technik – Schlagfläche, Bewegungsabläufe.*
   - *zur Bruchtestvorbereitung.*

4. Wozu Steppschule?
   - *zur Wettkampfvorbereitung.*
   - *zur Reaktionsschulung.*
   - *zur Koordination der Fuß/Beinarbeit inkl. Gleichgewicht.*
   - *zur Vorbereitung nachfolgender Techniken/Kombinationsschulung.*

7. Kup -gelber Gürtel m. gr. Streifen

Teilnahmevoraussetzungen: **3 Monate Wartezeit seit 8. Kup mind. 30TE**

Überprüfung des Vorprogramms - s. Hinweis 8.Kup.

Poomse: Taeguk-il-jang.

Partnerübung -Einschritt-Kampf (formenorientiert; nur Faustangriffe) Grundsätzliche s. 9. Kup.

1. Technik:
A: Rechter Fuß vor in Ap-gubi und rechts Momtong-chirugi - **gilt für alle Angriffe**.

V: Linker Fuß vor in Chu-Chum-sogi 45° mit links An-Makki. Körperdrehung rechts mit rechter Hand Sonnal-Chigi in Dwit-gubi zum Hals – rechtes Bein vorne. Rechts weiterdrehen in Ap-gubi und links Momtong-chirugi.

2. Technik:
V: Rechter Fuß vor in Chu-chum-sogi m. Du-palmok-makki (Du= zweifach/doppelt) u. palgup-chigi = Ellbogenschlag rechts. Rechter Fuß zurück in Ap-sogi m. Rechts Sonnal-chigi zum Hals.

3. Technik:
V: linker Fuß vor in Ap-gubi 45° vorsetzen u. Sonnal-makki rechts. Rechtes Bein Yop-Chagi zum Körper

4. Technik:
V: links in Ap-gubi vor seitlich am Partner vorbei m. Sonnal-Makki rechts. Rechter Fuß in Ap-gubi vor mit rechts Momtong Palgub-chigi (Ellbogenschlag). Rechtes Bein weit zurücksetzen und mit linken Bein yop-chagi.

Freikampfübung – einfache Aufgabenstellung

Selbstverteidigung- Fallübungen mit Hilfe des Partners:

Abrollen nach vorne - Partner gibt leichten Stoß von hinten.
Fallen zur Seite - Partner deutet Fußfeger an.
Fallen nach hinten - Partner gibt leichten Stoß von vorne.

Theorie:

Koreanische u. deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken. Notwehrparagraph und Erläuterungen dazu.

6. Kup - grüner Gürtel

Teilnahmevoraussetzungen: **3 Monate Wartezeit seit 7. Kup, mind. 30 TE u. Teilnahme an einem TKD-Lehrgang oder Turnier.**

Überprüfung des Vorprogramms - s. Hinweis 8.Kup.

Poomse: Taeguk-i-jang.

Partnerübung -Einschritt-Kampf (formenorientiert; nur Faustangriffe) Grundsätzliches s. 9. Kup.

1. Technik:
A: Rechter Fuß vor in Ap-gubi und Momtong-chirugi - gilt für alle Angriffe.
V: Rechter Fuß zurück in Kampfstellung. Dann Twio-Gawi-Ap-chagi (Scherentritt) o. Twio-Du-Ap-chagi – rechts/links (gesprungener doppelter Vorwärtstritt).

2. Technik:
V: Rechter Fuß zurück in Ap-gubi m. Goduro-makki (Block mit Unterstützung – alt: Tu-palmok-makki). Im Stand Dubon-chirugi-rechts/links. Dann linkes Bein heranziehen u. rechtes Bein Ap-chagi.

3. Technik:
V: Rechter Fuß rechts zurück 45° in Kampfstellung. Dann linkes Bein Yop-chagi.

4. Technik:
V: Linker Fuß vor in Chu-Chum-sogi 45° m. links An-palmok-makki. Dann rechtes Bein Kniestoß

Freikampfübung -

Selbstverteidigung- Abwehr gegen Handanfassen.

1. A: mit rechter Hand die linke Hand des Verteidigers fassen – gleiche Seite.
   V: Rechtes Bein Paldung-chagi, linke Hand linksrum zur Mitte hochdrehen und mit rechtem Unterarm den Griff aufschlagen.

2. A: Mit rechter Hand die rechte Hand des Verteidigers fassen – diagonal.
   V: Linkes Bein paldung-chagi, rechte Hand rechtsrum zur Mitte hochdrehen und mit linkem Unterarm den Griff aufschlagen.

3. A: mit beiden Händen die Hände des Verteidigers fassen.
   V: rechtes Bein auf den Körper den Angreifers setzen, dabei gleichzeitig Hände eindrehen und per Schubkick Angreifer wegschieben und Hände heranreißen.

4. A: Beide Hände greifen eine Hand – hier rechte Hand an.
   V: Linkes Bein Paldung-chagi, mit der linken Hand die eigene rechte Hand – zur Faust geballt – umklammern und mit kleiner Kreisbewegung nach rechts Griff sprengen

Theorie:
Koreanische u. deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken. Notwehrparagraph und Erklärung dazu. Was heißt Gleichgewicht brechen?

5. Kup - grüner Gürtel m.bl. Streifen

Teilnahmevoraussetzungen: **3 Monate Wartezeit seit 6. Kup, mind. 30 TE u. Teilnahme an einem TKD-Lehrgang oder Turnier.**

Überprüfung des Vorprogramms - s. Hinweis 8.Kup.

Poomse:Taeguk-sam-jang.

Partnerübung -Einschritt-Kampf (formenorientiert; nur Faustangriffe) Grundsätzliches s. 9. Kup.

1. Technik:
A: Rechter Fuß vor in Ap-gubi und Momtong-chirugi - gilt für alle Angriffe.
V: Linker Fuß vor in Chu-chum-sogi 45° m. Momtong-an-makki. Dann rechtes Bein momtong-dollyo-chagi. Rechter Fuß vor in Ap-gubi und rechts Sonnal-chigi.

2. Technik:
V: Linker Fuß vor in Chu-chum-sogi 45° m. Momtong-an-makki. Dann rechter Fuß vor in Ap-gubi u. Sonnal-Chigi. Links herum drehen u. rechtes Bein Ogul-Dollyo-chagi.

3. Technik:
V: Linker Fuß vor in Chu-chum-sogi 45° u. Momtong-an-makki. Dann rechtes Bein Naeryo-chagi u. linkes Bein Ogul-Dollyo-chagi.

4. Technik:
V: Rechter Fuß vor in Chu-chum-sogi 45° mit links Sonnal-makki u. rechts olgul Chirugi. Rechten Fuß nach vorne in Ap-gubi drehen mit. Ollyo-chigi (Hakenschlag zum Solarplexus). Rechtes Bein zurücksetzen rechtes Ogul-Dollyo-chagi.

Freikampfübung –

Selbstverteidigung- Angriff immer mit rechter Hand beschrieben.

1. **A:** Gleichseitig am Revers fassen.
   V: Mit der linken Hand die Hand des A fassen, mit der rechten Handfläche Schockschlag ins Gesicht, Schlag auf Ellbogeninnenseite, durchtauchen und abführen.

2. **A:** Diagonal Hand anfassen.
   V: Hand des Angreifers mit linker Hand fixieren und mit rechter Hand die Angreiferhand am Gelenk umfassen und nach unten drücken - Handgelenkhebel ausführen.

3. **A:** Beide Hände fassen am Revers:
   V: Mit der linken Hand das rechte Handgelenk des A fassen/fixieren .Mit der rechten Hand Ausholbewegung „Ohrfeige verpassen“, dann rechte Außenhandkante des A umfassen. Danach Drehung um 90° nach rechts. Linken Ellenbogen auf Ellbogengelenk des A drücken zu Boden führen und festlegen.

4. **A:** Gleicher Angriff wie 3.
   V: Mit der linken Hand die rechte Hand des A fixieren. Faustschlag mit rechts zum Solar plexus. Mit rechter Hand Kinn überstrecken, dabei mit rechtem Bein Fußfeger A zu Boden bringen.

Theorie:

Koreanische u. deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken. Notwehrparagraph und Erklärung dazu.

Wozu werden immer beide Seiten trainiert?
- *damit keine einseitige Belastung antrainiert wird.*
- *damit die Techniken beidseitig gleich gut ausgeführt werden können – wichtig beim Formenlauf.*
- *damit im Wettkampf mit plötzlichen Stellungswechseln agiert/reagiert werden kann.*
- *damit bei Angriffen immer reagiert werden kann – egal ob „Rechts- o. Linkshänder“ angreift.*

Was ist aktive Selbstverteidigung?
- kein Ausweichen, sondern aktives Gegensteuern auf einen Angriff mittels Schlag-Tritt- Wurf- oder Hebeltechnik.

Was ist passive Selbstverteidigung?
- ausweichen des Angriffes durch steppen, springen, laufen – auch weglaufen, oder blocken der Angriffe mittels Hand - oder Fußtechniken. Keine Kontertechniken.

4. Kup - blauer Gürtel

Teilnahmevoraussetzung: **4 Monate Wartezeit seit 5. Kup, mind. 45 TE u. Teilnahme an einem TKD-Lehrgang oder Turnier.**

Überprüfung des Vorprogramms - s. Hinweis 8.Kup.

4.Form: Taeguk-sa-jang.

Partnerübung -Einschritt-Kampf (formenorientiert; **Fußangriffe**) Grundsätzliches s. 9. Kup.
Ergänzung: Bei Fußangriff geht der Angreifer in Kampfstellung rechts zurück.

1.Technik:
A: Rechtes Bein Momtong-paldung-chagi. Gilt für alle 4 Angriffe.
V: Rechtes Bein zurück in Ap-gubi u. Arae-makki links. Dann rechter Fuß vor in Ap-sogi u. rechts Sonnal-chigi (zum Schlüsselbein), links Chirugi.

2.Technik:
V: Rechtes Bein zurück in Ap-gubi u. Arae-makki. Rechtes Bein Ap-chagi u. rechts ogul palgub-chigi -Ellbogenschlag zum Kopf.

3. Technik:
V: Rechtes Bein zurück in Ap-gubi u. Arae-hansonnal-makki. Dann Du-paldung-Chagi (Fußrückentritt, rechts, links) o. Twio-Du-paldung-chagi.

4.Technik:
V: Rechtes Bein erst zurück in Ap-sogi – dann Kihap- wie A. Gleichzeitig beim Angriff des Gegners rechtes Bein Pandal-chagi, rechtes Bein wieder kurz hinten absetzen und sofort weiterdrehen mit dwit-chagi

Selbstverteidigung- Techniken gegen Halten (Nah-) - Faust (Mittel-) u. Fußangriffe (Ferndistanz)
Ausführliche Beschreibung auf rechts:

1.Technik:
A: Angriff u. Festhalten am Revers/Jacke.
V: Linke Hand hält Gegnerhand, gleichzeitig Ohrfeige rechts. Weiterdrehen nach links bis Rücken zum Gegner; dabei fassen beide Hände Gegnerhand. Während der Drehung rechtes Knie auf Boden setzen u. Gegner über den Rücken werfen.

2. Technik:
A: Faustschlag zum Kopf o. Körper.
V: Rechts zurück u. rechte Hand Sonnal-Makki. Dann mit rechts Kniestoß zum Körper und mit Schulter Gegner zur Seite stoßen/werfen.

3. Technik:
A: Ap-Chagi.
V: Links vor in Chu-chum-sogi u. Bein des Gegners mit linkem Arm anheben (Hebeblock). Dann mit rechtem Handballenstoß auf Fußsohle des Gegners und diesen zu Fall bringen.

4. Technik:
A: Paldung-Chagi.
V: Rechts vor mit rechts Chirugi u. links Sicherungsblock. Dann Gegner mit beiden Händen durch Stoß auf den Oberkörper zu Fall bringen.

Freikampfübung - mit Aufgabenstellung:
Die Partner müssen im Freikampf nach Prüfervorgaben versch. Taktiken des jeweiligen Gegners erkennen.

Kyokpa- Bruchtest. Folgende Wahlmöglichkeiten:

Ap-Chagi oder Naryo-Chagi oder Sonnal-bakkat-chigi.

Theorie:

Koreanische u. deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken. Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien.

Technikprinzipien:

Welche Techniken eignen sich zum Angriff, zum Kontern. Unterschiede der Techniken, bspw. Ap-chagi zu Paldung-chagi (Frontale Technik, runde/gedrehte Technik, Hüfteinsatz wann und wie etc.). Unterschiede zu Block – u. Schlagtechniken, was soll bewirkt werden.

3. Kup - blauer Gürtel mit braunen oder roten Streifen

Teilnahmevoraussetzung: **4 Monate Wartezeit seit 4. Kup, mind. 45 TE u. Teilnahme an einem TKD-Lehrgang oder Turnier.**

Überprüfung des Vorprogramms - s. Hinweis 8.Kup.

5.Form:Taeguk-oh-jang.

Partnerübung – je 2 Faust u. 2 Fußangriffe.

Grundstellung: Wie beim formenorientiertem Sparring. Der Angreifer geht zurück mit Arae-makki bei Handangriff und in Kampfstellung bei Fußangriff. Vor Angriff Kihap.

1.Technik:
A: Rechts zurück in Ap-gubi u. Arae-makki, dann rechts vor m. rechts Chirugi.
V: rechts zurück in Kampfstellung. Dann rechtes Bein pandal-chagi, weiterdrehen und linkes Bein Dwi-dollyo-chagi (früher Tora-yop-chagi).

2. Technik:
A: s. 1. Technik.
V: Rechts seitlich zurück 45° in Kampfstellung. Dann linkes Bein Yop-chagi und rechtes Bein Pandae-dollyo-chagi.

3. Technik
A: Momtong-Ap-chagi.
V: weicht mit dem linken Bein nach hinten aus in chu-chum-sogi u. rechts batangsong-makki (Handballenblock). Dann Mituro-chagi u. rechts Kaljaebi zum Hals in Ap-gubi.

4.Technik
A: Momtong-ap-chagi.
V: rechtes Bein zurück in Ap-gubi u. Otgoro-makki (gekreuzter Block) Linkes Bein heranziehen Rechtes Bein Ap-chagi hinten absetzen u. rechtes Bein Pandae-Dollyo-chagi. Je nach Abstand kann auch mit links Pandae-dollyo-chagi ausgeführt werden.

Selbstverteidigung - Techniken gegen Stockangriffe. Angriffe in der Bodenlage.

1. Technik:
A: Stockschlag mit rechter Hand von links nach rechts.
V: Links vor in Chuchum-sogi mit beiden Unterarmen Arm des A blocken, und gleichzeitig Kniestoß in den Rücken. Mit der rechten Hand das Handgelenk des A umfassen, mit der linken Hand Würgegriff am Revers. Mit rechtem Bein Tritt in die Kniekehle, dabei zu Boden führen und Armhebel über das eigene rechte Bein ziehen.

2. Technik:
A: Stockschlag mit rechter Hand von rechts nach links.
V: Rechts vor mit beiden Unterarmen Arm des A blocken. Mit der linken Hand Handgelenk des A fassen und gleichzeitig mit rechtem Ellenbogen Schlag zum Kopf. Dann Arm des A auf die eigene rechte Schulter legen und Armhebel ausführen bis Stock fällt – vorsichtig, Bruchgefahr! Dan durchtauchen und mit rechts Kick zum Körper – Arm dabei festhalten.

3.Technik:
A: Schubkick gegen V, dieser fällt rücklings zu Boden – Fallübung! Dann setzt sich A auf V und startet Würgeangriff.
V: Doppelfaustschlag gegen Körper des Angreifers. Pressluftschlag an die Ohren. Dann Kopf verdrehen und seitlich zu Boden drücken und Ellbogenschlag in Solar plexus und aufstehen.

4.Technik:
A: Versuch mit Tritt nach am Boden sitzendem Partner.
V: Partner hat ein Bein angewinkelt ein Bein leicht gestreckt - wie Aufstehübung ohne Hände. Während Partner angreift, aufstehen in Kniestand und links Bakkat-makki u rechts Chirugi.

Freikampfübung - mit Aufgabenstellung:
Die Partner müssen im Freikampf nach Prüfervorgaben versch. Taktiken des jeweiligen Gegners erkennen.

Kyokpa- Bruchtest. 2 Bruchtests; der Anwärter muss je einen Hand - u. einen Fußbruchtest durchführen und hat folgende Auswahl:

Handtechniken

Sonnal-bakkat-chigi (Außenhandkantenschlag) oder
Palkup-chigi (Ellbogenschlag)

Fußtechniken

Dollyo-chagi (Halbkreisfußschlag) oder
Yop-chagi (Seitwärtsfußtritt) oder
Twio-ap-chagi (gesprungener Vorwärtsfußtritt)

Theorie:

Koreanische u. deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken. Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien.

2. Kup roter o. brauner Gürtel

Teilnahmevoraussetzung: **4 Monate Wartezeit seit 3. Kup, mind. 45 TE u. Teilnahme an einem TKD-Lehrgang oder Turnier.**

Überprüfung des Vorprogramms - s. Hinweis 8.Kup.

6.Form:Taeguk-yuk-jang.

Partnerübung –

1. Technik**:**
A: rechts zurück in Ap-gubi u. Arae-makki, dann rechts vor m. rechts Chirugi.
V: links vor in Chu-chum-sogi u. links Momtong-an-makki. Rechtes Bein Momtong-dollyo-chagi, linkes Bein Olgul-dollyo-chagi, rechtes Bein Pandae-dollyo-chagi.

2. Technik:
A: wie 1. Technik.
V: links vor in Chu-chum-sogi u. links Momtong-an-makki. Rechtes Bein Naeryo-chagi, linkes Bein Olgul-dollyo-chagi, rechtes Bein Twio-Dwi-Naeryo-chagi (gesprungener Naeryo-chagi mit halber Drehung).

3. Technik
Angriff rechter Fuß, Dollyo
V: rechtes zurück in Ap-gubi links Sonnal-Makki. Rechter Fuß in Ap-gubi vor m. rechts Palgub-chigi (Ellbogenschlag) zum Kopf. Rechtes Bein heranziehen u. mit linkem Bein yop-chagi.

4.Technik
Angriff rechter Fuß, Paldung
V: Rechtes Bein erst zurück in Ap-sogi – dann Kihap. Gleichzeitig beim Angriff des Gegners rechtes Bein Pandal- hinten absetzen und rechts Dwit-chagi, links Ap-chagi

Selbstverteidigung – Freie Abwehr aus versch. Distanzen gegen Stock o. Messerangriffe.

Abwehr gegen Messerangriffe.

1. Technik:
A: Messerstich mit rechts frontal.
V: Links ausweichen und mit der linken Hand das Handgelenk umfassen – nach Stichausführung, nicht ins Messer greifen! Mit rechts Faustschlag auf Handrücken des A und rechts Kick zum Körper. Dann Handgelenk beidhändig umfassen, durchtauchen und abführen

2. Technik**:**
A: Angriff m. Messer von oben nach unten.
V: nach links ausweichen u. mit rechts Yop-chagi zur Achselhöhle. Yop-chagi zum Knie. Linkes Bein Pandae-dollyo zum Kopf.

3.Technik:
A: Angriff rechts mit Messer von Körperaußenseite nach innen.
V: Rechts vorgehen linke Hand Außenblock und gleichzeitig rechts Ellenbogenschlag zum Kopf. Linken Arm des A halten, mit rechter Hand Kopf herunterziehen und Kniestoß zum Kopf.

4. Technik:
A: Angriff rechts mit Messer von außen oben nach unten innen (Schnittbewegung-Messerschneide außen)
V: Links vor mit links Unterarmblock in die Ausholbewegung hineingehen. Rechte von unten durchgreifen und eigene Hand fassen – Unterarm-Hebel. Damit Gegner zu Boden führen.

Freikampfübung - freies Sparring mit taktischer o. technischer Aufgabenstellung.

Kyokpa- Bruchtest. 2 Bruchtests; der Anwärter muss je einen Hand - u. einen Fußbruchtest durchführen und hat folgende Auswahl:

Handtechniken

Sonnal-bakkat-chigi (Außenhandkantenschlag) oder
Baro oder pandae chirugi (Fauststoß).

Fußtechniken

Dollyo-chagi (Halbkreisfußtritt) oder
Mom-dollyo-yop-chagi (gedrehter Seitwärtsfußtritt , tora-yop-chagi) oder
Dwit-chagi (Rückwärtsfußtritt) oder
Twio-yop-chagi (gesprungener Seitwärtsfußtritt).

Theorie:

Trainingslehre: Wie soll eine Trainingsstunde/Einheit grundsätzlich ablaufen?

Aufwärmen, dehnen/streching, Ziel des Trainings- bspw. Erlernen von Pandae-dollyo, Hinführung zur neuen Technik, Pratzenübung, oder Lernen einer neuen Poomsae. Cool-down.

ansonsten s. 3. Kup.

1. Kup roter o. brauner Gürtel m. schwarzen Streifen

Teilnahmevoraussetzung: **6 Monate Wartezeit seit 3. Kup, mind. 60 TE u. Teilnahme an einem TKD-Lehrgang oder Turnier.**

Überprüfung des Vorprogramms - s. Hinweis 8.Kup. Ergänzung:

7.Form:Taeguk-chil-jang.

Partnerübung – Faust u. Fußangriffe ohne Absprache z. B.

1. Technik**:**
Angriff linker Fuß, Dollyo
V: rechtes zurück in Ap-gubi rechts Sonnal-makki. Dann Du-paldung-Chagi (Fußrückentritt rechts, links,) und rechts pandal-chagi

2. Technik:
Angriff linker Fuß, Paldung
V: Linkes Bein zurück in Ap-gubi u. rechts Arae-hansonnal-makki. Dann nereo-Chagi links und rechts gesprungener Ap-chagi

3. Technik
Angriff linke Hand
V: Step zurück in Ap-sogi - linker Fuß hinten mit Du-batangson-nullo-makki – (**Handballendruckblock, abwärts)**. linkes Bein Naeryo-Chagi rechts yop-chagi

4.Technik
Angriff linke Hand
V: rechter Fuß zurück in Dwit-gubi u. links Wiro-kaljaebi (wiro: **aufwärts,nach oben** kaljaebi: **Handspannenschlag).** Rechtes Bein Twio-dwi-dollyo-chagi (neue Bezeichnung für: gesprungener, rückwärtsgedrehter Seitkick – alt: Tymien-tora-yop-chagi) und links pandal-chagi.

Selbstverteidigung – Freie Abwehr gegen unbewaffnete u. bewaffnete Angriffe.
- Selbstverteidigung unter dem Aspekt „Raumnot“.
- Abwehr von Überraschungsangriffen.

Selbstverteidigung gegen mind. 2 Angreifer mit u. ohne Waffen. Zum bisherigen Programm noch die Techniken gegen – Würgen, Klammern, Schwitzkasten, Haaranfassen.

Würgen von vorn:
V: Wie beim Angriff Revers nur bis Fußfeger.

Würgen von vorn, V steht mit Rücken zur Wand:
V: Faustsschlag Solar plexus. Mit einer Hand Ellenbeuge des Angreifers nach unten ziehen, oder von oben draufschlagen. Mit der anderen Hand Kopf umfassen und geradlinig gegen Wand schlagen, dabei eigenen Körper seitlich wegdrehen. Kniestoß zum Körper.

Würgen von Hinten:
V: Mit dem rechten Ellbogen Schlag zum Solar plexus. Beide eigene Hände umfassen dabei umdrehen - Schutz gegen Kniestoß - dann links Ellbogenschlag zum Kopf.

Würgen von der Seite(rechts):
V: rechts Ellbogenschlag in kurze Rippen. Dann rechten Arm zwischen die Arme des A strecken, hinteren Arm herunterreißen – Armhebel - und links Handkante zum Hals.

Klammern von hinten - Arme frei:
V: Faustschlag auf Handrücken, mit beiden Händen oben liegende Hand umfassen, nach außen drehen und A mit Ellbogenhebel zu Boden führen. Haltegriff mit Handhebel.

Klammern von hintern - Arme innen:
V: Mit der Ferse auf Fuß des A treten, Hinterkopfstoß zum A. Durch ruckartigen Stoß mit Gesäß nach hinten und der Ellbogen nach vorne die Umklammerung sprengen.

Haare fassen:
V: Mit der rechten Hand die Angriffshand fixieren und leicht vorbeugen – mit Zug kurz mitgehen, dann Fingerspitzenstoß in die Achselhöhle und Fußtritt in die Genitalien.
Alternative: Sofort mehrmals treten – egal wie und wohin, Hauptsache treffen.

Schwitzkasten:
V: Innenhandkantenschlag in die Hoden. Mit der anderen Hand Haare/ins Gesicht fassen und Kopf nach hinten ziehen und Außenhandkantenschlag zum Hals.

Freikampfübung - freies Sparring mit taktischer o. technischer Aufgabenstellung.

Kyokpa- Bruchtest. 2 Bruchtests; der Anwärter muss je einen Hand - u. einen Fußbruchtest durchführen und hat folgende Auswahl:

Handtechniken

Baro o. pandae-chriugi (Fauststoß) oder
Sonnal-dung-chigi (Innenhandkantenschlag)

Fußtechniken

Pandae-dollyo-chagi (Fersendrehschlag) oder
Twio-dwit-chagi (gesprungener Rückwärtsfußtritt)
Twio-dollyo-chagi (gesprungener Halbkreisfußtritt).

Theorie:

Trainingslehre; ansonsten s. 2. Kup.