

8. Keup

Überprüfung des Vorprogramms

(bisheriges Programm wird vorausgesetzt und kann verlangt werden. In den folgenden Bereichen werden lediglich die für die angestrebte Prüfung neuen Inhalte aufgeführt)

Basistechniken (Kibon)

Stellungen:	<i>(keine neuen Inhalte)</i>
Fußtechniken <i>(auch als Partnerübung oder in Prätzenübung möglich)</i>	Naeryeo Chagi 내려 차기 Dollyeo Chagi 돌려 차기 Yeop Chagi 옆 차기
Handtechniken	<i>(keine neuen Inhalte)</i>
Kombinationen	Ap Gubi Momtong Makgi und Baro jireugi Ap Gubi Arae Makgi und Baro jireugi

Form

(entfällt, wie zum 9. Keup kann auch hier eine Vorübung gezeigt werden. Bspw. Kibon-Poomsae mit Ap Seogi und Ap Gubi, Arae Makgi, Momtong Bandae Jireugi),

Steppübungen

(keine neuen Inhalte)

Prätzenübungen

(keine neuen Inhalte)

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

Angriff: Ab Gubi vorwärts (re) mit Momtong Bandae Jireugi (re),,

Abwehr: Ab Gubi rückwärts (re => li Fuß zurück) Momtong Bakkat Makgi (re);

Konter: Momtong Bandae Jireugi (li)

Freikampfübungen

1x 1x nacheinander mit Technikvorgabe (bspw. mit An Chagi, Bakkat, Chagi, Ap Chagi, Bandal Chagi usw.)

Selbstverteidigung

Aufmerksamkeit herstellen („Stopp“-Ruf), Ausweichen (vor Zugriff), realistisches Festhalten (Handgelenk, Arm, Revers usw. jedoch noch ohne Befreiung), Vorbereitung Fallschule Seitlage und aus Kerze

Bruchtest

(entfällt)

Kognitives Wissen („Theorie“)

Zahlen (im Koreanischen)

1: hana 하나	6: yeoseot 여섯
2: dul 둘	7: ilgop 일곱
3: set 셋	8: yeodeol 여덟
4: net 넷	9: ahop 아홉
5: daseot 다섯	10: yeol 열

Bezeichnungen der bisher erlernten Techniken (inkl. kurzer Erläuterung)

Weitere wichtige Fachbegriffe

Eolgul 얼굴: wörtl. Gesicht (oben, oberhalb des Schlüsselbein)

Momtong 몸통: wörtl. Körper (oberhalb Nabel, unterhalb Schlüsselbein)

Arae 아래: unten (unterhalb Nabel)

Dojang 도장: Trainingsraum (Raum zur Ausübung des „Do“)

Dobok 도복: Trainingskleidung (Anzug zur Ausübung des „Do“)

Sang eui 상의: Oberteil (Jacke)

Ha eui 하의: Hose

Tti 띠: Gürtel