

## Überprüfung des Vorprogramms

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

### Basistechniken (Kibon)

(entfällt)

### Form

Taegeuk Chil-Jang 태극칠장 Trigramm: ☶ Berg

Neue Techniken in dieser Form:

Beom Seogi 범서기

Bojumeok Junbi Seogi 보주먹준비서기

Sonnal Arae (Geodeureo) makgi 손날 아래 (거들어) 막기

Batangson Geodeureo Momtong An Makgi 바탕손 거들어 몸통 안막기

Gawi Makgi 가위 막기

Momtong Hechyeo Makgi 몸통 헤쳐 막기

Du Jumeok Jechyeo Jireugi 두 주먹 제쳐 지르기

Eotgeoreo Arae Makgi 엇걸어 아래막기

Deung Jumeok Bakkat Chigi 등 주먹 바깥 치기

Momtong Yeop Jireugi 몸통 옆 지르기

Mureup Chagi 무릎 차기

Pyojeok Chagi 표적 차기

Hanssonal Yeop Makgi 한손날 옆 막기

Momtong Yeop Jireugi 몸통 옆 지르기

### Stappübungen

(entfällt)

### Pratzenübungen

(entfällt)

## Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

Bisheriges Programm, ergänzt um eigene Varianten  
Dabei auch ein bis zwei Angriffe mit Fußtechniken

## Freikampfübungen

*Freier Kampf nach WOT-Regeln (1,5 Minuten)*

## Selbstverteidigung

*Freie, spontane Abwehr gegen alle bisher erlernten Angriffe*

## Bruchtest

Zwei Bruchtests

## Kognitives Wissen („Theorie“)

*Bezeichnungen der bisher erlernten Techniken (inkl. kurzer Erläuterung)*

Alle bisher erlernten Techniken inkl. der Techniken der aktuell zu erlernenden  
Prüfungsform

Taegeuk Chil-Jang 태극칠장 Trigramm: ☶ Berg 山, Das Stillhaltende, ruhend,  
gelassen

*Spezifisches Trainerwissen*

(wird im Training vermittelt; bspw. Aufbau Übungsstunde, Grundlagen  
Trainingslehre, Grundlagen Bewegungsanalyse; Fehlerkorrektur etc.)