

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)

(entfällt)

Form

Taegeuk Yuk-Jang 태극육장 Trigramm: ☵ Wasser

Neue Techniken in dieser Form:

Hansonnal Biteureo Makgi 한손날 비틀어막기

Arae Hechyeo Makgi 아래 헤쳐막기

Batangson Momtong An Makgi 바탕손 몸통 안막기

Dollyeo Chagi 돌려차기

Steppübungen

(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

Messerabwehr (Schnitt von außen nach innen, Schnitt von innen nach außen, Stich von vorne)

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 Yuk-Jang 태극육장 Trigramm: ☵ Wasser 水, Das Abgründige, gefährlich, geheimnisvoll

Spezifisches Trainerwissen

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