

## 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

Taeguk O-jang 태극오장 Trigramm: ☳ Wind

Neue Techniken in dieser Form:

Oen Seogi / Oreun Seogi 왼서기 / 오른서기 (Yeop Seogi 옆서기)

Mejumeok Naeryeo Chigi 메주먹 내려치기

Palgup Dollyeo Chigi 팔굽돌려치기

Mejumeok Bakkat Chigi 메주먹 바깥 치기

Dwi Kkoa Seogi 뒤 꼬아서기

## 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

*Stockabwehr (acht Schlagvarianten)*

*Oben Vorhand, oben Rückhand, mitte Vorhand, mitte Rückhand, Stoß von vorne, Schlag von oben nach unten, zu Beinen Vorhand, zu Beinen Rückhand*

*Befreiung aus Bodenlage*

## 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

Taeguk O-jang 태극오장 Trigramm: ☳ Wind 风, Das Eindringende, durchdringend

*Spezifisches Trainerwissen*

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