

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 Sam-jang 태극삼장; Trigram: ☲ Feuer

Neue Techniken in dieser Form:

Dubeon Jireugi 두번지르기

Sonnal Mok Chigi (re) 손날목 치기

Dwit Gubi 뒷굽이

Han Sonnal Makgi 한손날막기

Steppübungen

(entfällt)

Pratzenübungen

„Pratzenfreikampf“

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

Bisheriges Programm, ergänzt um eigene Varianten

Freikampfübungen

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

Selbstverteidigung

Freie, spontane Verteidigung gegen bisherige Angriffe

Bruchtest

(entfällt)

Kognitives Wissen („Theorie“)

Bezeichnungen der bisher erlernten Techniken (inkl. kurzer Erläuterung)

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

Taeguk Sam-jang 태극삼장; Trigram: ☲ Feuer 火 Das Haftende, leuchtend, erhellend