

## 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 I-Jang 태극이장; Trigram: ☳  
Neue Techniken in dieser Form:  
Eolgul Bandae Jireugi 얼굴 반대지르기

## Steppübungen

*(keine neuen Inhalte)*

## Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

*Angriff:* Ab Gubi vorwärts (re) mit Momtong Bandae Jireugi (re),,  
*Abwehr:* Auf re Fuß 90° drehen, li Fuß in Moa Seogi ziehen, Momtong An Makgi (re)  
*Konter:* Palkup Yop Chigi (li) 팔굽옆치기

## Pratzenübungen

*„Pratzenfreikampf“ (zusätzlich auf Distanzregulation reagieren)*

## Freikampfübungen

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

## Selbstverteidigung

*Befreiung gegen Umklammern von hinten und von Vorne*

## 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

Taegeuk I-Jang 태극이장; Trigram: ☱ See 泽, Das Heitere, fröhlich, offen