

## 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)

Stellungen:	<i>(keine neuen Inhalte)</i>
Fußtechniken <i>(auch als Partnerübung oder in Prätzenübung möglich)</i>	Dwi Chagi 뒤 차기 Dwi Huryeo Chagi 뒤후려차기 <i>(früher: Bando Dollyeo Chagi 반대 돌려차기)</i>
Handtechniken	<i>(keine neuen Inhalte)</i>
Kombinationen	Ap Gubi Momtong Makgi und Baro jireugi Ap Gubi Arae Makgi und Baro jireugi

## Form

Taegeuk II-Jang 태극 입장; Trigram: ☳

## Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

*Angriff:* Ab Gubi vorwärts (re) mit Momtong Bando Jireugi (re),,  
*Abwehr:* Stepp zur geschlossenen Seite, 45° Juchum-Seogi Momtong Bakkat Makgi (re);  
*Konter:* Momtong Bando Jireugi (li)

*Angriff:* Ab Gubi vorwärts (re) mit Momtong Bando Jireugi (re),,  
*Abwehr:* Stepp zur offenen Seite, 45° Sonnal Bakkat Makgi (li);  
*Konter:* gleichzeitig!! Sonnal Mok Chigi (re) 손날목 치기

## Freikampfübungen

### Steppübungen

*Steppkombinationen, X-Stepp, seitliches Wegsteppen*

### Prätzenübungen

*„Prätzenfreikampf“ (variabel auf verschiedene Prätzenpositionen reagieren)*

*1x 1x nachzeitig mit freier Technikwahl*

# Selbstverteidigung

Vermeidung von Zugriffsversuchen im Vorfeld (Ausweichen, Wegdrehen),  
Befreiung Griff an Handgelenken (diagonal und gleichseitig, dabei sichern gegen Schlagabsicht des Angreifers)  
Befreiung gegen einhändigen und beidhändigen Griff am Revers  
Fallübungen: Fallen seitwärts, fallen Rückwärts, Fallen vorwärts (Rolle mit Abschlagen)

## 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

*Hintergründe Poomsae*

Eum und Yang 음양 (Yin und Yang 陰陽) als Gegensätze

- Eum 음 (Yin陰): dunkel, weich, feucht, kalt, negativ, passiv, ruhig, weiblich
- Yang 양 (Yang 陽): hell, hoch, hart, heiß, positiv, aktiv, bewegt, männlich

Taegeuk II-Jang 태극 입장; Trigram: ☰; Himmel 天, Das Schöpferische, stark, entschlossen

*Wettkampfordnung Zweikampf (WOZ)*

Erlaubte Techniken und Punkte:

- Fauststoß zum Körper (1 Punkt)
- Fußtritt zum Körper (2 Punkte)
- Fußtritt zum Kopf (3 Punkte)
- Drehritte (2 Zusatzpunkt => Körper 4 Punkte, Kopf 5 Punkte)

Verbotene Techniken (ausgewählte Beispiele)

- Faustangriff zum Kopf (Strafpunkt = 1 Punkt für den Gegner)
- Fußtritt in Unterleib oder Beine (Strafpunkt = 1 Punkt für den Gegner)
- Hinfallen (Strafpunkt = 1 Punkt für den Gegner)

*Wettkampfordnung Poomsae (WOP)*

Bereiche:

- „traditioneller“ Formenbereich (recognized)
- Freestyle

Bewertet werden

- Technik
- Präsentation

Technikwertung

- Punktabzüge für Fehler (- 0,1 leichte Fehler, -0,3 schwerer Fehler)

Präsentationswertung

- Ratingwertung für Kraft, Dynamik, Ausdruck