

8. Keup

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>	Naeryeo Chagi 내려 차기 Dollyeo Chagi 돌려 차기 Yeop Chagi 옆 차기
Handtechniken	<i>(keine neuen Inhalte)</i>
Kombinationen	Ap Gubi Momtong Makgi und Baro jireugi Ap Gubi Arae Makgi und Baro jireugi

Form

(entfällt, wie zum 9. Keup kann auch hier eine Vorübung gezeigt werden. Bspw. Kibon-Poomsae mit Ap Seogi und Ap Gubi, Arae Makgi, Momtong Bandae Jireugi),

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

Angriff: Ab Gubi vorwärts (re) mit Momtong Bandae Jireugi (re),,

Abwehr: Ab Gubi rückwärts (re => li Fuß zurück) Momtong Bakkat Makgi (re);

Konter: Momtong Bandae Jireugi (li)

Steppübungen

(keine neuen Inhalte)

Prätzenübungen

(keine neuen Inhalte)

Freikampfübungen

1x 1x nachzeitig mit Technikvorgabe (bspw. mit An Chagi, Bakkat, Chagi, Ap Chagi, Bandal Chagi usw.)

Selbstverteidigung

Aufmerksamkeit herstellen („Stopp“-Ruf), Ausweichen (vor Zugriff), realistisches Festhalten (Handgelenk, Arm, Revers usw. jedoch noch ohne Befreiung), Vorbereitung Fallschule Seitlage und aus Kerze

Bruchtest

(entfällt)

Kognitives Wissen („Theorie“)

Zahlen (im Koreanischen)

1: hana 하나	6: yeoseot 여섯
2: dul 둘	7: ilgop 일곱
3: set 셋	8: yeodeol 여덟
4: net 넷	9: ahop 아홉
5: daseot 다섯	10: yeol 열

Bezeichnungen der bisher erlernten Techniken (inkl. kurzer Erläuterung)

Exemplarische Beispielfragen: Zeige bitte Ab Gubi! In welchem Abstand stehen die Füße in Ap Seogi? Wie wird eine Faust geballt? Mit welcher Stelle trifft die Faust

Weitere wichtige Fachbegriffe

Eolgul 얼굴: wörtl. Gesicht (oben, oberhalb des Schlüsselbein)

Momtong 몸통: wörtl. Körper (oberhalb Nabel, unterhalb Schlüsselbein)

Arae 아래: unten (unterhalb Nabel)

Dojang 도장: Trainingsraum (Raum zur Ausübung des „Do“)

Dobok 도복: Trainingskleidung (Anzug zur Ausübung des „Do“)

Sang eui 상의: Oberteil (Jacke)

Ha eui 하의: Hose

Tti 띠: Gürtel