

Übersicht der Prüfungsdisziplinen (Stand: 18.10.2024)

1. Keup (Fortgeschrittene)

Überprüfung des Vorprogramms

(bisheriges Programm vorausgesetzt und kann verlangt werden. In den folgenden Bereichen werden lediglich die für die angestrebte Prüfung neuen Inhalte aufgeführt)

Basistechniken (Kibon)

(entfällt)

Form

Taegeuk Chil-Jang 태극칠장 Trigramm: ☶ Berg

Neue Techniken in dieser Form:

Beom Seogi 범서기

Bojumeok Junbi Seogi 보주먹준비서기

Sonnal Arae (Geodeureo) makgi 손날 아래 (거들어) 막기

Batangson Geodeureo Momtong An Makgi 바탕손 거들어 몸통 안막기

Gawi Makgi 가위 막기

Momtong Hechyeo Makgi 몸통 헤쳐 막기

Du Jumeok Jechyeo Jireugi 두 주먹 제쳐 지르기

Eotgeoreo Arae Makgi 엇걸어 아래막기

Deung Jumeok Bakkat Chigi 등 주먹 바깥 치기

Momtong Yeop Jireugi 몸통 옆 지르기

Mureup Chagi 무릎 차기

Pyojeok Chagi 표적 차기

Hanssonal Yeop Makgi 한손날 옆 막기

Momtong Yeop Jireugi 몸통 옆 지르기

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

Bisheriges Programm, ergänzt um eigene Varianten
Dabei auch ein bis zwei Angriffe mit Fußtechniken

Alternativ zu Partnerübungen: Poomsae-Anwendungen

Geeignete Sequenzen aus bereits beherrschten Poomsae werden mit Partner demonstriert und erklärt (1. Durchgang: Formensequenz zeigen, 2. Durchgang: Anwendung mit Partner erklären, 3. Durchgang: dynamische Demonstration der Sequenz [evtl. mit Schutzweste]). Sieben Sequenzen werden gezeigt

Steppübungen

(entfällt)

Pratzenübungen

(entfällt)

Freikampfübungen

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

Selbstverteidigung

Freie, spontane Abwehr gegen alle bisher erlernten Angriffe

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

Taegeuk Chil-Jang 태극칠장 Trigramm: ☶ Berg 山, Das Stillhaltende, ruhend, gelassen

Spezifisches Trainerwissen

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