

Übersicht der Prüfungsdisziplinen (Stand: 18.10.2024)

2. Keup (Fortgeschrittene)

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 Yuk-Jang 태극육장 Trigramm: ☵ Wasser

Neue Techniken in dieser Form:

Hansonnal Biteureo Makgi 한손날 비틀어막기

Arae Hechyeo Makgi 아래 헤쳐막기

Batangson Momtong An Makgi 바탕손 몸통 안막기

Dollyeo Chagi 돌려차기

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]). Sechs Sequenzen werden gezeigt

Steppübungen

(entfällt)

Pratzenübungen

(entfällt)

Freikampfübungen

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

Selbstverteidigung

Messerabwehr (Schnitt von außen nach innen, Schnitt von innen nach außen, Stich von vorne)

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 Yuk-Jang 태극육장 Trigramm: ☵ Wasser 水, Das Abgründige, gefährlich, geheimnisvoll

Spezifisches Trainerwissen

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