

Übersicht der Prüfungsdisziplinen (Stand: 18.10.2024)

3. 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

Taeguk O-jang 태극오장 Trigramm: ☳ Wind

Neue Techniken in dieser Form:

Oen Seogi / Oreun Seogi 원서기 / 오른서기 (Yeop Seogi 옆서기)

Mejumeok Naeryeo Chigi 메주먹 내려치기

Palgup Dollyeo Chigi 팔굽돌려치기

Mejumeok Bakkat Chigi 메주먹 바깥 치기

Dwi Kkoa Seogi 뒤 꼬아서기

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]). Vier Sequenzen werden gezeigt

Steppübungen

(entfällt)

Pratzenübungen

(entfällt)

Freikampfübungen

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

Selbstverteidigung

Stockabwehr (acht Schlagvarianten)

Oben Vorhand, oben Rückhand, mitte Vorhand, mitte Rückhand, Stoß von vorne, Schlag von oben nach unten, zu Beinen Vorhand, zu Beinen Rückhand

Befreiung aus Bodenlage

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

Taeguk O-jang 태극오장 Trigramm: ☳ Wind 风, Das Eindringende, durchdringend

Spezifisches Trainerwissen

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