

Übersicht der Prüfungsdisziplinen (Stand: 18.10.2024)

4. 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 Sa-jang 태극사장 Trigramm: ☰ Donner

Neue Techniken in dieser Form:

Sonnal Momtong (Geodeureo) Makgi 손날 몸통 (거들어) 막기

Pyeonsonkkeut Sewo jjireugi 편손끝 세워찌르기

Jebipum Mok Chigi 제비품 목치기

Momtong Bakkat Makgi 몸통 바깥막기

Deungjumeok Ap Chigi 등주먹 앞치기

Yeop Chagi 옆차기

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

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

Alternativ zu Partnerübung: 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]).
Zwei Sequenzen werden gezeigt

Steppübungen

(entfällt)

Pratzenübungen

(entfällt)

Freikampfübungen

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

Selbstverteidigung

Freie, spontane Verteidigung gegen bisherige Angriffe

Zusätzlich: Verteidigung gegen Faustangriffe

Bruchtest

Ein Bruchtest (empfehlung bspw. Yeop Chagi oder Palgup Dollyeo Chigi 팔굽돌려치기)

Kognitives Wissen („Theorie“)

Bezeichnungen der bisher erlernten Techniken (inkl. kurzer Erläuterung)

Alle bisher erlernten Techniken inkl. der Techniken der aktuell zu erlernenden Prüfungsform

Taeguk Sa-jang 태극사장 Trigramm: ☳ Donner 雷, Das Erregende, bewegend, anspornend

Spezifisches Trainerwissen

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