

Übersicht der Prüfungsdisziplinen (Stand: 18.10.2024)

6. Keup (Anfänger)

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 I-Jang 태극이장; Trigram: ☳

Neue Techniken in dieser Form:

Eolgul Bandae Jireugi 얼굴 반대지르기

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

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

Abwehr: Auf re Fuß 90° drehen, li Fuß in Moa Seogi ziehen, Momtong An Makgi (re)

Konter: Palkup Yop Chigi (li) 팔굽옆치기

Steppübungen

(keine neuen Inhalte)

Pratzenübungen

„Pratzenfreikampf“ (zusätzlich auf Distanzregulation reagieren)

Freikampfübungen

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

Selbstverteidigung

Befreiung gegen einhändigen und beidhändigen Griff am Revers

Befreiung gegen Umklammern von hinten und von Vorne

Bruchtest

(entfällt)

Kognitives Wissen („Theorie“)

Bezeichnungen der bisher erlernten Techniken (inkl. kurzer Erläuterung)

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

Taegeuk I-Jang 태극이장; Trigram: ☰ See 泽, Das Heitere, fröhlich, offen