

Übersicht der Prüfungsdisziplinen (Stand: 18.10.2024)**7. 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)

Stellungen:	<i>(keine neuen Inhalte)</i>
Fußtechniken <i>(auch als Partnerübung oder in Prätzenübung möglich)</i>	Dwi Chagi 뒤 차기 Dwi Huryeo Chagi 뒤후려차기 <i>(früher: Bandae Dollyeo Chagi 반대 돌려차기)</i>
Handtechniken	<i>(keine neuen Inhalte)</i>
Kombinationen	Ap Gubi Momtong Makgi und Baro jireugi Ap Gubi Arae Makgi und Baro jireugi

Form

Taegeuk II-Jang 태극 일장; Trigram: ☳

Partnerübungen (Hanbon Kyorugi)

Angriff: Ab Gubi vorwärts (re) mit Momtong Bandae Jireugi (re),,
Abwehr: Stepp zur geschlossenen Seite, 45° Juchum-Seogi Momtong Bakkat Makgi (re);
Konter: Momtong Bandae Jireugi (li)

Angriff: Ab Gubi vorwärts (re) mit Momtong Bandae Jireugi (re),,
Abwehr: Stepp zur offenen Seite, 45° Sonnal Bakkat Makgi (li);
Konter: gleichzeitig!! Sonnal Mok Chigi (re) 손날목 치기

Freikampfübungen

1x 1x freie Technikwahl (Grundlagen des Regelwerkes müssen bekannt sein!)

Steppübungen

Steppkombinationen, X-Stepp, seitliches Wegsteppen

Prätzenübungen

„Prätzenfreikampf“ (variabel auf verschiedene Prätzenpositionen reagieren)

1x 1x nachzeitig mit freier Technikwahl

Selbstverteidigung

*Vermeidung von Zugriffsversuchen im Vorfeld (Ausweichen, Wegdrehen),
Befreiung Griff an Handgelenken (diagonal und gleichseitig, dabei sichern gegen
Schlagabsicht des Angreifers)
Fallübungen: Fallen seitwärts, fallen Rückwärts, Fallen vorwärts (Rolle mit Abschlagen)*

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

Hintergründe Poomsae

Eum und Yang 음양 (Yin und Yang 陰陽) als Gegensätze

- Eum 음 (Yin陰): dunkel, weich, feucht, kalt, negativ, passiv, ruhig, weiblich
- Yang 양 (Yang陽): hell, hoch, hart, heiß, positiv, aktiv, bewegt, männlich

Taegeuk II-Jang 태극 입장; Trigram: ☰; Himmel 天, Das Schöpferische, stark, entschlossen

Wettkampfordnung Zweikampf (WOZ)

Erlaubte Techniken und Punkte:

- Fauststoß zum Körper (1 Punkt)
- Fußtritt zum Körper (2 Punkte)
- Fußtritt zum Kopf (3 Punkte)
- Drehtritte (2 Zusatzpunkt => Körper 4 Punkte, Kopf 5 Punkte)

Verbotene Techniken (ausgewählte Beispiele)

- Faustangriff zum Kopf (Strafpunkt = 1 Punkt für den Gegner)
- Fußtritt in Unterleib oder Beine (Strafpunkt = 1 Punkt für den Gegner)
- Hinfallen (Strafpunkt = 1 Punkt für den Gegner)

Wettkampfordnung Poomsae (WOP)

Bereiche:

- „traditioneller“ Formenbereich (recognized)
- Freestyle

Bewertet werden

- Technik
- Präsentation

Technikwertung

- Punktabzüge für Fehler (- 0,1 leichte Fehler, -0,3 schwerer Fehler)

Präsentationswertung

- Ratingwertung für Kraft, Dynamik, Ausdruck