

## Prüfungsprogramm zum 10. Kup (weiß) (Vorprüfung / nicht Teil der regulären Prüfung)

Dieser Teil ist fakultativ und kann als „Anzug-Prüfung“ vom Lehrer als Vorstufe zu den eigentlichen Gürtelprüfungen eingesetzt werden. Hiermit lässt sich Zeit verkürzen und zum fleißigen üben motivieren. Gleichzeitig soll der „Dobok“ etwas Besonderes sein. Auch lassen sich an ihm einige Grundlagen und Hintergrundwissen zum Taekwondo thematisieren.

Neben dem sportlichen Teil in welchem einige Grundübungen und koordinative Elemente aus den späteren Übungen rudimentär abgefragt werden, geht es in diesem Prüfungsteil auch um Grundwissen über die Sportart. So sollen die Kinder bzw. Jugendlichen die wichtigsten Regeln (Verbeugung ... etc.) und ihre Bedeutung kennen und auch Auskunft über die Sportart Taekwondo (Herkunft, Inhalte etc.) geben können.

### Fitness-Teil

1. Hampelmann
2. Auf einem Bein springen (Kombination im Parcour)
3. Auf der Linie laufen (vorwärts / rückwärts)
4. Turnrolle vorwärts aus der Hocke
5. Ringen & Raufen auf der Bodenmatte (mit Regeln: Charyot / Kyongre / Sijak / Keuman)

### Grundtechniken-Teil

→Grundstellungen: Moa Seogi (geschlossene Grundstellung)  
Narahni Seogi (Vorbereitungs-/Parallelstellung)  
Ap Seogi (kurze Vorwärtsstellung)

→Kommandos: Charyot → Achtung  
Kyongre → Verbeugen  
Junbi → Vorbereitungsstellung  
Sijak → Beginnen / Start  
Keuman → Ende