

Prüfungsprogramm zum 8. Kup (gelb)



Fitness-Teil

1. Hampelmann in Schrittstellung
 2. Schrittübung (aus Hüfte Fauststoß nach vorne und oben)
 3. balancieren mit Ap Chagi
 4. Ball fangen (beidarmig), Oberkörperdrehung, werfen (einarmig)
 5. Strecksprünge aus der Hocke
 6. in der Bauchlage einen Arm strecken und einen Arm anziehen (Kräftigung Rücken)
 7. Bauchaufzug seitlich mit gestreckten Armen und angewinkelten Beinen
 8. Vorwärts-/Turnrolle aus dem Stand
- 9. Parcours:**
1. Bahn: Hürdenlauf über zwei Hürden/ einarmig Ball gegen Wand werfen
 2. Bahn: Vorwärtsrolle aus dem Stand /3 x Standweitsprung
 3. Bahn: Vierfüßler-Lauf rückwärts
 4. Bahn: Sprint bis zum Ziel rückwärts

Grundtechniken-Teil

(rechts und links vor aus Naranhi Seogi)
Vorgehen mit Ap Gubi Bandae Jireugi
Vorgehen mit Ap Gubi Baro Jireugi
Vorgehen mit Ap Gubi Arae Makgi
Vorgehen mit Ap Seogi Momtong An Makgi (hinterer Arm)
Vorgehen mit Ap Seogi Eolgul Makgi
Vorgehen mit Ap Chagi und in Ap Seogi absetzen

Wettkampf-Teil

Technik-Übung:

Baldeung Chagi defensiv mit dem hinteren Bein am Schlagpolster
Baldeung Chagi defensiv mit dem vorderen Bein am Schlagpolster

Reaktions-Übung:

Baldeung Chagi defensiv mit dem hinteren oder vorderen Bein am Schlagpolster

Selbstverteidigungs-Teil

2 x Grifflösen gegen Fassen der Handgelenke oder Arme mit anschließender Eigensicherung
2 x Griffsprengegen gegen Fassen der Handgelenke o. Arme mit anschließender Eigensicherung