

Prüfungsprogramm zum 7. Kup (gelb-grün)



Fitness-Teil

1. Hampelmann seitlich vor
 2. Hopserlauf (Arme schwingen seitlich hoch)
 3. balancieren mit Schritt-Drehung-Schritt-Drehung
 4. Ball prellen, ganze Drehung, Ball fangen
 5. Strecksprünge aus der Hocke mit viertel Drehung nach rechts und links
 6. Stützstandwaage
 7. aus der Rückenlage Bauchaufzug (Ellenbogen und Knie zusammenführen)
 8. Sturz seitwärts
9. **Parcours:**
1. Bahn: Über 2 Hürden mit Seithüpfen / Ball prellen - 360°Drehung - Ball fangen
 2. Bahn: Sturz seitwärts re. / beidbeinig über Linie springen / Sturz seitwärts links
 3. Bahn: Spinnengang vorwärts
 4. Bahn: Sprint bis zum Ziel rückwärts

Grundtechniken-Teil

(rechts und links aus Naranhi-Seogi):

Vorgehen mit Ap Gubi Arae Makgi/Momtong Baro Jireugi

Vorgehen mit Ap Seogi Momtong An Makgi (hi. Arm), dann: Ap Seogi Momtong Baro Jireugi

Vorgehen mit Ap Seogi Olgul Makgi/Ap Chagi/absetzen: Ap Seogi Momtong Bandae Jireugi

Form

1. Form - Taegeuk Il Jang

Wettkampf-Teil

Technik-Übung:

Mireo Chagi offensiv mit dem hinteren Bein am Schlagpolster

Mireo Chagi offensiv mit dem vorderen Bein am Schlagpolster

Reaktions-Übung: Mireo Chagi direkt oder verzögert am Schlagpolster (Partner bleibt stehen oder weicht aus)

Selbstverteidigungs-Teil

2 x Grifflösen gegen Fassen des Oberkörpers mit anschließender Eigensicherung

2 x Griffsprengen gegen Fassen des Oberkörpers mit anschließender Eigensicherung

Gefördert vom:

