

Prüfungsprogramm zum 7. Kup (gelb-grün)



Fitness-Teil

1. Hampelmann seitlich vor
 2. Hopselauf (Arme schwingen seitlich hoch)
 3. balancieren mit Schritt-Drehung-Schritt-Drehung
 4. Ball prellen, ganze Drehung, Ball fangen
 5. Strecksprünge aus der Hocke mit 1/4 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

Übungen mit dem Partner

- (1) Schrittkampf- Partnerübung: Angriff Fauststoß + Ausweichen mit Gegenangriff
- (2) Kicken auf Handpratze mit Partner, nach Vorgabe/Angebot (alle erlernten Techniken)

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 Griff lösen gegen Fassen des Oberkörpers mit anschließender Eigensicherung

2 x Griffsprengen gegen Fassen des Oberkörpers mit anschließender Eigensicherung