

Prüfungsprogramm zum 9. Kup (weiß-gelb)



Fitness-Teil

1. Hampelmann
2. Vor- und zurück Schrittlübung (ein Arm oben – einer unten)
3. Rückwärts balancieren
4. Ball prellen, Ball werfen (beidhändig)
5. Strecksprünge aus dem Stand
6. Im Wechsel diagonal Arm und Bein heben in der Bauchlage (Kräftigung Rücken)
7. Bauchaufzug mit gestreckten Armen und angewinkelten Beinen (Hände über Knie)
8. Vorwärts-/Turnrolle aus der Hocke

9. Parcours:

1. Bahn: Slalomlauf (4 Hütchen) / Ball beidhändig gegen Wand werfen
2. Bahn: Vorwärtsrolle aus der Hocke / Seithüfer
3. Bahn: Vierfüßler-Lauf vorwärts
4. Bahn: Sprint bis zum Ziel rückwärts

Grundtechniken-Teil

→Grundstellungen: Moa Seogi
Naranhi Seogi
Ap Seogi
Ap Gubi

Die Grundstellungen werden aus Naranhi-Seogi gezeigt.

→Techniken: Ap Gubi Bandae Jireugi
Ap Gubi Baro Jireugi
Ap Gubi Arae Makgi
Ap Seogi Momtong An Makgi (hinterer Arm)
Ap Seogi Eolgul Makgi
Ap Chagi aus Naranhi Seogi

Die Techniken werden ohne Vor- oder Zurückgehen auf der Stelle gezeigt.

Wettkampf-Teil

Technik-Übung:

Baldeung Chagi offensiv mit dem hinteren u. vorderen Bein am Schlagpolster

Reaktions-Übung:

Baldeung Chagi offensiv mit dem vorderen oder hinteren Bein am Schlagpolster

Selbstverteidigungs-Teil

Grundlagen der Fallschule: Rolle vorwärts/Rückwärts; Sturz vorwärts/seitwärts