

Prüfungsprogramm zum 07. Kup

7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

- *dwit-gubi*
(Rückwärtsstellung)

Abwehrtechniken:

- bisherige Blocktechniken mit der Handkante
(*han-sonnal-...-makki*)

Handtechniken:

- *sonnal-an-chigi*
(Handkantenschlag nach innen)
- *sonnal-bakkat-chigi*
(Handkantenschlag nach außen)

Fußtechniken:

- *sewo-an-chagi*
(Kreisfußschlag nach innen)
- *sewo-bakkat-chagi*
(Kreisfußschlag nach außen)
- *naeryo-chagi*
(Abwärtsfußschlag)

2.) **Pratzenübungen:**

- bisher erlernte Grund- und Wettkampftechniken werden an der Pratte demonstriert
- diese werden überwiegend in Verbindung mit Steps verlangt
(Orientierung: *sonnal-chigi* und *sewo-chagi* jeweils als *an-* oder *bakkat-*Variante, *naeryo-chagi*, *cut-paldung-chagi*)

3.) **Formen:**

- 1. Form (*Taeguk-il-jang*)

4.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- wie 8. Kup

5.) **Freikampfübungen:**

- wie 8. Kup

6.) **Selbstverteidigung:**

● **Fallschule:**

- Fallen zur Seite, nach vorne und nach hinten

● **Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz:**

1. Angriffe vom 8. Kup
2. Fassen beider Handgelenke von vorne und von hinten
3. Fassen am Revers mit einer Hand und mit beiden Händen

8.) **Theorie:**

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Hintergründe zu Taekwondo-Übungen
- Selbstverteidigung (Funktionsprinzipien der Fallschule, Notwehrrecht sinngemäß)

7. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

| | |
|----------------------------|--|
| <i>dwit</i> | rückwärts, nach hinten |
| <i>dwit-gubi</i> | Rückwärtsstellung (hinteres Bein gebeugt) |
| <i>sonnal</i> | Handkante |
| <i>han-sonnal</i> | einzelne Handkante |
| <i>han-sonnal-makki</i> | Block mit einer Handkante (als <i>arae-</i> , <i>momtong-an-</i> , <i>momtong-bakkat-</i> und <i>olgul-makki</i> möglich) |
| <i>chigi</i> | Schlag |
| <i>sonnal-chigi</i> | Handkantenschlag |
| <i>sonnal-an-chigi</i> | Handkantenschlag nach innen |
| <i>sonnal-bakkat-chigi</i> | Handkantenschlag nach außen |
| <i>naeryo</i> | abwärts |
| <i>naeryo-chagi</i> | Abwärtsfußschlag |
| <i>sewo</i> | senkrecht |
| <i>sewo-an-chagi</i> | kreisförmiger Fußschlag nach innen |
| <i>sewo-bakkat-chagi</i> | kreisförmiger Fußschlag nach außen |

- Hintergründe zu Taekwondo-Übungen:

F: Wozu dienen **Steps**?

A: Wettkampf: Vorbereitung von Angriffen / Ausweichen / Täuschen des Gegners / Distanz verkürzen od. verlängern
Selbstverteidigung: schnelle Positionsveränderung

F: Welchen Sinn haben **Pratzenübungen**?

A: Hauptziel: Trainieren der Schlaggenauigkeit und der Schlaghärte
außerdem: allgemeine Technikschiulung / Distanz- und Reaktionstraining

F: Welche Ziele verfolgt die Partnerübung **Ein-Schritt-Kampf**?

Hauptziel: Schulung von Reaktionsfähigkeit und Distanzgefühl / genaue und sichere Ausführung der Techniken
außerdem: Üben von Verteidigung und Angriff / Trainieren der Beidseitigkeit / Schulung Gleichgewicht

- Selbstverteidigung:

- Notwehrrecht sinngemäß (siehe 8. Kup)

- Funktionsprinzipien der Fallschule:

(a) Schutz wichtiger Körperteile (z.B. Kopf, Wirbelsäule, Gelenke)

- Kopf: nach vorne (*Fallschule seitwärts und rückwärts*) bzw. zur Seite (*Fallschule vorwärts*)

- Wirbelsäule: Durchdrücken des Beckens mit Hilfe beider gebeugter Beine (*Fallschule rückwärts*) bzw. mit gebeugtem Bein auf einer Seite (*Fallschule seitwärts*)

- Gelenke: Landen mit gestrecktem Arm nahe am Körper, nicht auf Ellenbogen (*Fallschule seitwärts und rückwärts*), Landen auf beiden leicht abgewinkelten Unterarmen, nicht auf Händen (*Fallschule vorwärts*)

(b) Abfedern des Schwungs

- Heben des Beckens mit Hilfe der aufgestellten Fußballen beider Füße (*Fallschule vorwärts*)

- Strecken des Körpers kurz vor dem Aufprall mit Hilfe der aufgestellten Füße des bzw. der gebeugten Beine (*Fallschule seitwärts und rückwärts*)

(c) Abschlagen am Boden

- Ziel: Ableiten der Energie des Aufpralls

- mit gestrecktem Arm (*Fallschule seitwärts*) bzw. gestreckten Armen (*Fallschule rückwärts*) nahe am Körper, mit den Unterarmen (*Fallschule vorwärts*)