

Prüfungsprogramm zum 04. Kup

4. Kup (blauer Gürtel):

1.) Grundsichule:

Stellungen:

- *oen-sogi*
(Linksstellung)
- *orun-sogi*
(Rechtsstellung)

Abwehrtechniken:

- *an-palmok-makki*
(Innenunterarmblock)

Handtechniken:

- *me-jumok-naeryo-chigi*
(Faustbodenschlag abwärts)
- *palkup-dollyo-chigi*
(halbkreisförmiger
Ellenbogenschlag)
- *palkup-pyojok-chigi*
(Ellenbogenzielschlag)

Fußtechniken:

- *momdollyo-yop-chagi*
(gedrehter Seitwärtsfußtritt)
- *momdollyo-huryo-chagi*
(Fersendrehschlag)

2.) Formen:

- 4. Form (*Taeguk-sah-jang*)

3.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit Faust oder Vorwärts- bzw. Halbkreisfußtritt (beidseitig)
- Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, maximal zwei Gegentechniken

4.) Freikampfübungen:

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)
- 1x2 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig)

5.) Selbstverteidigung:

- **freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**
- 1. Angriffe des bisherigen Programms
- 2. Fußtritt zum Körper

6.) Bruchtest:

- eine Technik nach freier Auswahl
- als Orientierung:
- *ap-chagi* (Vorwärtsfußtritt)
- *naeryo-chagi* (Abwärtsfußschlag)
- *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Wettkampfregele
- Technikprinzipien

4. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>oen-sogi</i>	Linksstellung
<i>orun-sogi</i>	Rechtsstellung
<i>palmok</i>	Unterarm
<i>an-palmok</i>	Innenunterarm
<i>an-palmok-makki</i>	Innenunterarmblock
<i>me-jumok</i>	Faustboden
<i>me-jumok-chigi</i>	Faustbodenschlag
<i>me-jumok-naeryo-chigi</i>	Faustbodenschlag abwärts
<i>palkup</i>	Ellenbogen
<i>pyojok</i>	Ziel
<i>palkup-dollyo-chigi</i>	halbkreisförmiger Ellenbogenschlag
<i>palkup-pyojok-chigi</i>	Ellenbogenzielschlag
<i>momdollyo-yop-chagi</i>	gedrehter Seitwärtsfußtritt
<i>momdollyo-huryo-chagi</i>	Fersendrehschlag

- Wettkampfbregeln (Bewertung im Kampf):

Erlaubte Techniken:

- **Fausttechniken:** Angriffe mit der Faust (nur *jumok-chirugi*) ohne Berücksichtigung des Schlagwinkels und des Schlagwegs
- **Fußtechniken:** Angriffe mit Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels (möglich sind damit grundsätzlich alle denkbaren Fußschläge und Fußtritte)

Erlaubte Angriffsflächen:

- **Rumpf:** der durch die Weste bedeckte Teil des Körpers (ausgenommen ist die nicht geschützte Rückenpartie), erlaubt sind Fuß- und Fausttechniken
- **Kopf:** Bereich oberhalb des Schlüsselbeins (der Hinterkopf ist nicht mehr wie früher ausgenommen), nur Fußtechniken erlaubt

Bewertung mit Punkten:

- Körper: Treffer mit einer erlaubten Technik kraftvoll und korrekt auf die Weste ausgeführt (Wirkungstreffer) oder bei elektronischen Westen korrekte Technik mit der erforderlichen Kraft (Punktanzeige)
- Kopf: Treffer mit einer gewissen Intensität
- **Ein Punkt:** bei einem erlaubten Treffer auf die Kampfweste
- **Zwei Punkte:** bei einem Drehtritt auf die Weste
- **Drei Punkte:** bei einem erlaubten Treffer zum Kopf
- **Vier Punkte:** bei einem Drehtritt zum Kopf

Wertung bei Verwarnung (*kyong-go*) oder Strafpunkt (*gam-jeon*):

- zwei Verwarnungen ergeben einen Strafpunkt
- ein Strafpunkt (einzeln oder durch zwei Verwarnungen) wird als ein Pluspunkt für den Gegner gewertet, Verwarnungen werden in der Gesamtbewertung nicht berücksichtigt

- Technikprinzipien:

F: Was ist der Unterschied zwischen einer Stoß- und einer Schlagtechnik?

A: **Stoßtechnik:** Techniken, die auf geradem Weg vom Körper weg in Richtung Ziel gehen (Bsp. Fauststoß, Seitwärtsfußtritt, Fingerspitzenstich)

Schlagtechnik: Techniken, die auf Umwegen (z.B. von oben nach unten, von außen nach innen) in Richtung Ziel gehen (Bsp. Vorwärtsfußtritt, Halbkreisfußtritt, Handkantenschlag)

F: Erläutere das Grundprinzip einer korrekt ausgeführten Taekwondo-Technik!

A: Entscheidend sind hier eine lockere dynamische Einleitungsbewegung sowie eine plötzliche kraftvolle Arretierung im Endpunkt / bei Armtechniken kommt noch das Prinzip der Gegenzugbewegung hinzu

Block- und Handtechniken: hier kommt als Grundprinzip noch eine schnelle Drehung im Gelenk vor dem Endpunkt zur Anwendung / Blocktechniken werden von außen aufgezo-gen, Schlagtechniken von innen

Fußtechniken: hier ist zusätzlich der Grundsatz der schnellen Entspannung und Rückzugsbewegung nach dem Arretieren zu berücksichtigen