

Prüfungsprogramm zum 03. Kup

3. Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen):

1.) **Grundschule:**

Stellungen:

-

Abwehrtechniken:

- *jebipum-hanssonal-olgul-makki* (Schwalbenflugform - Handkantenabwehr)
- *arae-hecho-makki* (Keilblock nach unten)
- *momtong-hecho-makki* (Keilblock nach außen)

Handtechniken:

- *jumok-jecho-chirugi* (umgedrehter Fauststoß)
- *dung-sonnal-an-chigi* (Innenhandkantenschlag)

Fußtechniken:

- *twio-ap-chagi* (gesprungener Vorwärtsfußtritt)
- *momdollyo-sewo-chagi* (gedrehter Kreisfußschlag)

2.) **Formen:**

- 5. Form (*Taeguk-oh-jang*)

3.) **Partnerübungen:**

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- wie 4. Kup
- verbindlicher Bestandteil: Kombination mit gedrehten Fußtechniken

4.) **Freikampfübungen:**

- 1x1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)
- 1x2 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)

5.) **Selbstverteidigung:**

- **freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz**

- **Verteidigung gegen Angriffe in der Bodenlage:**

1. Würgen kniend über dem Kopf und seitlich
2. Würgen rittlings und zwischen den Beinen
3. Fauststoß oder Schwinger zum Kopf
4. Fußtritt zum Kopf

- **Verteidigung gegen Stockangriffe:**

1. Schlag diagonal von außen und innen zum Kopf
2. Schlag seitlich von außen und innen zum Körper
3. Schlag von oben zum Kopf

6.) **Bruchtest:**

- zwei verschiedene Techniken nach freier Auswahl
- als Orientierung:
 - *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)
 - *palkup-chigi* (Ellenbogenschlag)
 - *ap-chagi* (Vorwärtsfußtritt)
 - *dollyo-chagi* (Halbkreisfußtritt)
 - *yop-chagi* (Seitwärtsfußtritt)

7.) **Theorie:**

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

3. Kup

- Technikbegriffe:

<i>jebipum-hanssonal-olgul-makki</i>	Handkantenblock nach oben in Schwalbenflugform (Block offene Seite)
<i>hechyo</i>	Keil
<i>hechyo-makki</i>	Keilblock
<i>arae-hechyo-makki</i>	Keilblock nach unten
<i>momtong-hechyo-makki</i>	Keilblock auf Oberkörperhöhe mit den Außenunterarmen
<i>jechyo</i>	umgedreht
<i>jechyo-chirugi</i>	umgedrehter Fauststoß (meistens: <i>olgul</i> – „Upper-Cut“, aber auch: <i>momtong</i>)
<i>dung-sonnal</i>	Innenhandkante
<i>dung-sonnal-an-chigi</i>	Innenhandkantenschlag nach innen
<i>twio</i>	gesprungen, im Sprung
<i>twio-chagi</i>	gesprungener Fußtritt
<i>twio-ap-chagi</i>	gesprungener Vorwärtsfußtritt
<i>momdollyo-sewo-chagi</i>	gedrehter Kreisfußschlag (als <i>sewo-an-chagi</i> oder <i>sewo-bakkat-chagi</i> möglich)

- Wettkampfregelein:

- Bewertung im Wettkampf (siehe 4. Kup)

Möglichkeiten des Sieges im Wettkampf:

Hauptfall: - Sieg nach **Punkten**

Sonstiges: - Sieg durch **K.O.**

- Sieg durch **Abbruch** des Kampfes durch den Kampfleiter (bei Unmöglichkeit der Fortführung des Kampfes aufgrund einer Verletzung)
- Sieg durch **Aufgabe** des Gegners (wegen Überlegenheit des anderen Kämpfers oder wegen Verletzung)
- Sieg durch **Disqualifikation** des Gegners (bei vier Strafpunkten)
- Sieg durch **12-Punkte-Unterschied**

Sonderfall:

- bei **Punktegleichstand** am Ende aller Runden folgt eine weitere Runde – Sieger ist dann, wer zuerst einen Punkt erzielt hat (Sudden Death) oder dessen Gegner zuerst zwei Verwarnungen oder einen Strafpunkt hat
- sofern nach dieser Runde immer noch Punktegleichstand besteht, wird die Entscheidung durch die Punktrichter getroffen (Maßstab: technische Überlegenheit durch aggressivere Kampfführung, größere Anzahl ausgeführter Techniken, Verwendung schwierigerer od. komplexerer Techniken, Kampfgeist), bei gleicher Stimmenverteilung gilt die Entscheidung des Kampfleiters

- Verwarnungen und Minuspunkte -

Verwarnungen (*kyong-go*): - leichte Verfehlungen -

- Übertreten der Grenzlinie
- Fallenlassen (bei erkennbarer Absicht)
- Kampf vermeiden oder verzögern (inaktiv)
- Fassen, Festhalten, Klammern oder Schieben mit der Hand oder dem Oberkörper
- Angriff unterhalb der Hüfte
- Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie
- Schlagen ins Gesicht mit Hand oder Faust
- unsportliches Verhalten
- Anheben des Knies

Strafpunkte (*gam-jeon*): - schwere Verfehlungen -

- absichtlicher Angriff nach dem Unterbrechungszeichen
- Angriff auf zu Fall gekommenen Gegner
- absichtliches Werfen des Gegners
- absichtlicher Angriff mit der Faust zum Gesicht
- zeitweise Behinderung des Kampfes durch Wettkämpfer oder Coach
- grobes unsportliches Verhalten des Wettkämpfers oder Coach
- absichtlicher Angriff unterhalb der Hüfte
- absichtliches Vermeiden des Kampfes

- Technikprinzipien:

- Erläuterungen (siehe 4. Kup)