



Prüfungsvorbereitung zum 6. Kup Grün

Vorbereitungszeit 3 Monaten und mindestens 30 TE

Überprüfung der Inhalte zur letzten Prüfung: Erweiterungen werden aufgeführt

Grundschule- Basistechniken mit Beintechniken

- Moa-Sogi Geschlossene Stellung, Grusstellung
- Kima –Sogi Seitwärtsstellung (doppelt schulterbreit)
- Chuchum Sogi Seitwärtsstellung
- Ab Sogi kleine Vorwärtsstellung
- Ab Gubi Sogi große Vorwärtsbeugestellung
- Dyt Gubi Sogi Rückwärtsbeugestellung (Kampfstellung)
- Ab-Chagi Gerader Fußstoß (Fußballen)
- Yop Chagi seitwärts gestoßener Fußstoß (Ferse)
- Paltung Chagi seitwärts getretener Spannkick
- Naeryo Chagi Fußkick von oben nach unten (Ferse)
- Dollyo Chagi Halbkreisfußstoß zum Kopf
- Paltung Chagi- Paltung Chagi
- Paltung Chagi- Dollyo Chagi
- Paltung Chagi- Naeryo Chagi
- Paltung Chagi- Dyt Chagi
- Gedrehter Paltung Chagi
- **Erweiterung**
- Cut- Paltung Chagi- vorderes Bein
- Cut Dollyo Chagi vorderes Bein
- Cut Naeryo Chagi vorderes Bein
- Cut- Ansatz Dyt Chagi
- Cut Doppel Paltung
- Cut Ansatz Dollyo Chagi hinteres Bein kickt
- Cut Ansatz Naeryo Chagi hinteres Bein kick

Blockübungen Grundschule

- Arae Makki –Ab Sogi Tiefblock kleine Vorwärtsstellung
- Olgul Makki –Ab Sogi Stirnblock kleine Vorwärtsstellung
- Momtong- An Makki - Ab Sogi Block von außen nach innen
- Montong Chirugi- Ab Gubi Sogi gerader Fauststoß – tiefe Vorwärtsstoß
- **Erweiterung**
- Sonnal Yop Chikki- Handkantenschlag seitwärts , Stellung Chuchum Sogi
- Sonnal Makki Dwit Gubi- Handkantenparadenblock in L-Stellung

Poomsae

- Taeguk I- Jang 2.Form



Stepping

- Kampfstellung
- Ein-Step vor Ein-Step zurück
- Auslage wechseln
- Ein-Step vor Ein-Step zurück
- X-Step (Goa-Sogi) Kreuzstellung
- Seitwärtsstep links
- Seitwärtsstep rechts
- Anfangsstellung
- Zwei Steps nach vorne, zwei Steps wieder zurück und Auslagenwechsel
- Zwei Steps nach vorne, zwei Steps wieder zurück
- Mit dem hinteren Bein (links) einen Schritt nach vorne, einen Step zurück
- Mit dem hinteren Bein (rechts) einen Schritt nach vorne, einen Step zurück

Erweiterung

- Step vor Step zurück, hinten herum (links)drehen und gleich mit rechts weiter drehen
- Rechts hinten herum zurück drehen und mit links weiterdrehen
- Links Step vor zurück das hintere Bein vorne herum vorbringen und mit rechts weiter drehen
- Rechts vorne herum zurück drehen und mit links in die Ausgangsstellung zurück drehen

Partnerübungen

- Abwechselnd Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi
- Pratzenübungen: Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi
- Cut Paltung
- Doppelpaltung
- Cut Paltung- Doppelpaltung
- Erweiterung
- 1x1 nachzeitig und gleichzeitig
- 2x2 Kombinationen mit vorgegebenen Techniken

Ilbo Taerjon:

- *Wettkampforientiert:*
- **Angriff** mit der Fußtechnik Paltung auf die geschlossene Seite
- Konter 1.) Step beidseitig zurück und Paltung
- Konter 2.) Step beidseitig zurück und Dollyo Chagi
- Konter 3.) Seitwärts ausweichen und Doppelpaltung
- Erweiterung
- **Angriff** mit der Fußtechnik Paltung auf die offene Seite
- Konter 1.) Step beidseitig zurück und Paltung auf die geschlossene Seite
- Konter 2.) Step beidseitig zurück und Doppelpaltung
- Konter 3.) Step seitwärts und Dollyo Chagi
- Konter 4.) Direkter Dyt-Chagi
- Konter 5.) Direkter Pandaedollyo Chagi
-
- *Formenorientiert:*
- **Angriff:** Momtong- Chirugi (Fauststoß gerade)



- Konter 1.) Momtong- An Makki- Chuchum Sogi, Momtong- Chirugi und Olgul Chirugi (seitlich ausweichen (rechts), leicht gebeugte Stellung, Block mit dem äußeren Unterarm v. a. n. i., Faust Mittelstufe, Faust obere Stufe)
- Konter 2.) Dasselbe zur anderen (linken) Seite
- Konter 3.) Step zurück, Dwit Gubi(Rückwärtsstellung, L-Stellung), Kampfhaltung, Momtong- Ap Chagi, Montong und Olgul Chirugi
- **Erweiterung**
- **Angriff: Momtong- Chirugi**
- Konter 1.) seitlich ausweichen (rechts), Dwit Gubi und Kampfhaltung, Momtong- Yop Chagi, Chuchum Sogi und Sonnal Yop Chikki- (Seitwärtskick zur Mitte und Handkantenschlag zur oberen Stufe, seitliche Stellung)
- Konter 2.) nach hinten ausweichen, Dwit Gubi mit Kampfhaltung, Naeryo Chagi über den Arm hinweg, absetzen Ab Gubi Olgul Chirugi (Faust zum Kopf)
- Konter 3.) seitlich ausweichen (links) und Momtong-Pakkat Makki, Dollyo Chagi zur Mitte und Ab Gubi Sogi, Olgul Sonnal Yop Chikki- (Block von innen nach außen, rechts Halbkreisfußstoß zur Mitte, Vorwärtsstellung und Handkantenschlag zur oberen Stufe)

Selbstverteidigung

- Ausweichen gegen Handangriffe
- **Angriff: Handgelenk rechts fassen:**
- Konter: Handgelenk drehen, Handgelenk des Partners wegstoßen
- **Angriff: Handgelenk links fassen:**
- Konter: Handgelenk nach innen drehen und Hand des Partners wegstoßen
- **Angriff:**
- Konter: Vorzeitig die Bewegung des Partners erkennen und ausweichen und Hand wegstoßen
- **Angriff: Fassen beider Handgelenke:**
- Konter: gegen das Schienbein treten, gleichzeitiges Herausdrehen der Hände nach innen und Partner wegstoßen
- **Angriff: Diagonales Fassen eines Handgelenks**
- Konter: Handgelenk des Partners von oben fassen, v. i. n. a. drehen, Schritt zurück gehen und Partner durch Hebelwirkung kontrollieren
- **Angriff: Fassen am Revers mit der rechten Hand:**
- Konter: mit dem linken Fuß gegen das Schienbein treten, mit der rechten Hand an das Handgelenk fassen, drehen und einen Armstreckhebel anbringen
- **Erweiterung**
- **Angriff: Fassen der Schultern mit gestreckten Armen**
- Konter: Tritt gegen das Schienbein und gleichzeitiges Fassen des rechten Handgelenks mit rechts, drehen der Hand und mit links einen Schritt vor und an den Partner einen gestreckten Hebel anbringen
- **Angriff: Fassen der Schulter mit einer Hand (rechts wie links)**
- Konter: gegen das Schienbein treten, mit rechts den rechten Arm des Partners fassen, Arm drehen und Fußwurf (beim Fallen Partner festhalten)
- **Angriff: Fassen am Rever mit beiden Händen:**
- Konter: links gegen das Schienbein, den linken des Partner lösen und festhalten, mit der Hand Revere des Partners festhalten, dann mit dem rechten Fußwurf anbringen (Partner festhalten)
- **Angriff: Fassen der Haare mit rechts**
- Konter: mit rechts auf die Hand des Partners drücken, tritt gegen das Schienbein und ein Hebel anbringen

TKD Center Iserlohn e.V.
- Geschäftsstelle -
Brause str. 1
58636 Iserlohn

Fon: 02378 - 867757
Mobil: 0172 - 4418761
0160 - 91912119

e Mail: info@tkd-center-iserlohn.de
Web: www.tkd-center-iserlohn.de



Theorie

- Auf koreanisch bis zehn zählen
- Wie heißt unser Trainingsraum?
- Verhaltensregeln im Dojang?
- Wie heißt unser Trainingsanzug und unser Gürtel?
- Wie viele Kup- Grade gibt es?
- Wie heißt unser Lehrer?
- Auf koreanisch bis fünf zählen
- Was bedeutet Taekwondo?
- Aus welchem Land kommt Taekwondo?
- Warum betreibst du Taekwondo
- Notwehrparagraph
- Wettkampfausrüstung
- Wie groß ist die Kampffläche?
- Wie viele Personen benötige ich für ein Kampfgericht?
- Wie viele deutsche Weltmeister gab es?
- Wie viele Dan- Grade gibt es?
- **Erweiterung**
- Erklärung der koreanischen Begriffe für Block- und Fußtechniken