



Prüfungsvorbereitung zum 7. Kup Gelb 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, Grussstellung
- Kima –Sogi Seitwärtsstellung (doppelt schulterbreit)
- Chuchum Sogi Seitwärtsstellung
- Ab Sogi kleine Vorwärtsstellung
- Ab Gubi Sogi große Vorwärtsbeugestellung
- Dyt Gubi Sogi Rückwärtsbeugestellung (Kampfstellung)
- Dyt Chagi
- 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
- *Erweiterung*
- Paltung Chagi- Paltung Chagi
- Paltung Chagi- Dollyo Chagi
- Paltung Chagi- Naeryo Chagi
- Paltung Chagi- Dyt Chagi
- Gedrehter Paltung Chagi

Grundschule Blockübungen

- 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 – tiefeVorwärtsstoß

Poomsae

- Taeguek II- 1.Form Jang (Himmel, Beginn der Schöpfung)

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

- **Erweiterung**
- 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

Partnerübungen

- Abwechselnd Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi
- Prätzenübungen: Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi
- **Erweiterung**
- Cut Paltung
- Doppelpaltung
- Cut Paltung- Doppelpaltung

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
- **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

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
- **Erweiterung**
- **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

TKD Center Iserlohn e.V.
- Geschäftsstelle -
Brausestr. 1
58636 Iserlohn

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

eMail: info@tkd-center-iserlohn.de
Web: www.tkd-center-iserlohn.de



- **Angriff:** Fassen am Revere 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

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
- **Erweiterung**
- 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?