



## Prüfungsvorbereitung zum 8. Kup Gelb

Vorbereitungszeit 3 Monaten und mindestens 15 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 Vorwärtsbeugstellung
- Dyt Gubi Sogi Rückwärtsbeugstellung (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

### 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

### 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

### Partnerübungen

- Abwechselnd Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi
- Pratzenübungen: Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi

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



## 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:** Handgelenk fassen wollen
- **Konter:** Vorzeitig die Bewegung des Partners erkennen und ausweichen und Hand wegstoßen

## 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