



TAEKWONDO PRÜFUNG 4. KUP

Graduierung/ Vorbereitungszeit/TE	Grundschule	Form	Einschrittkampf	Stepp-, Pratzen- und Freikampfübungen	Bruchtest	Theorie
4. Kup blau mind. 2 Monate und	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen	Vorprogramm Taeguk Oh-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk Sa-jang	1-Schritt-Kampf 4 Verteidigungen aus Nr. 3 bis 8 zusätzlich 4 freie Verteidigungen <u>bis einschl. 11 J.</u> links und rechts Nr. 3 bis 8 zusätzlich 2 freie Verteidigungen	<u>Stepp:</u> Ansatztäuschung vorderes/hinteres Bein <u>Pratze:</u> momdollyo huryo chagi eingesprungener baldung chagi eingedrehter mireo chagi para naeryo chagi rückwärtsgedrehter baldung chagi <u>Freikampfübungen:</u> Vorprogramm Freies Sparring mit technischen Aufgabenstellungen & Freies Sparring (Ü40: 6 WK-Einschrittkämpfe o. formenerklärende Übungen möglich)	Prüfung wählt 1 Bruchtest: yop chagi ap chagi	Vorprogramm Kenntnis der Vitalen Körperpunkte Einfache Kenntnisse der Wettkampfgeln nach WOZ oder WOP (je nach praktischem Prüfungsprogramm)

Grundschultechniken - 4. Kup/blauer Gürtel

Stellungen: • Vorprogramm

Handtechniken: • batangson momtong an makki • hansonnal olgul bituro makki • sonnall deung chigi • anpalmok makki • yop jireugi

Handballenblock Mittelstufe von außen nach innen
Ein-Handkanten-Drehblock nach außen
Innenhandkantenschlag
Block n. Außen mit der Innenseite
Seitwärts Fauststoß

Fußtechniken: • momdollyo huryo chagi • twio yop chagi

Fersendrehtritt
Gesprungener Seitwärtsfußstoß
a) Trittbein springt ab
b) Das anfersende Bein springt ab

Kombinationen: Vorgegebene Kombinationen aus den bekannten Techniken

Einschrittkämpfe

3 bis 8 und zusätzlich 4 freie Einschrittkämpfe (jeweils links und rechts)

Selbstverteidigung

Vorprogramm: Fallschule

Verteidigung: Nahdistanz

- Jab-Cross-Faustangriff (3 Varianten)
- Faustangriff Cross gerade zum Kopf (3 Varianten)
- Schwinger/Ohrfeige Cross zum Kopf (5 Varianten)
- Fausangriff Cross Haken zum Kopf

Verteidigung: Lange Distanz:

Abwehr gegen ap chagi, yop chagi, dollyo chagi, huryo chagi, momdollyo yop chagi
momdollyo huryo chagi, naeryo chagi, anuro naeryo-chagi
bakkat chagi, an chagi, dwit chagi, mirio chagi,
baldung chagi, hadan balung chagi

Verteidigung: Nah- und mittlere Distanz

- Freie Abwehr von Angriffen aus der Nah- und mittleren Distanz aus dem Vorprogramm



TAEKWONDO PRÜFUNG 4. KUP

Theorie 4. Kup: Kenntnis der vitale Körperpunkte

Vitale Körperpunkte sind Bereiche des Körpers, die bei einem Schlag, Druck oder Verletzung besonders empfindlich reagieren und potenziell schwerwiegende Folgen haben können. Sie befinden sich an Stellen, an denen wichtige Nerven, Blutgefäße oder Organe nah an der Körperoberfläche liegen.

Überblick über die wichtigen vitalen Punkte:

1. Kopfbereich

- **Schläfen:** Starke Schläge können zu Bewusstlosigkeit oder Schädigung des Gehirns führen.
- **Kinn:** Ein Schlag hier kann das Gehirn erschüttern und Bewusstlosigkeit auslösen.
- **Nasenbein:** Schläge auf die Nase verursachen starke Schmerzen und Tränenfluss, wodurch die Sicht eingeschränkt wird.
- **Kehlkopf:** Druck oder ein Schlag auf den Kehlkopf kann Atemnot verursachen.

2. Halsbereich

- **Karotis-Arterie (seitlich am Hals):** Ein gezielter Schlag kann die Blutzufuhr zum Gehirn unterbrechen und zu Bewusstlosigkeit führen.
- **Druckpunkte an den Halsseiten:** Dort verlaufen wichtige Nerven und Blutgefäße.

3. Oberkörper

- **Solarplexus (unterhalb des Brustbeins):** Ein Schlag kann die Atmung kurzfristig stoppen und starke Schmerzen verursachen.
- **Herzbereich:** Direkte Treffer können lebensbedrohlich sein.
- **Rippenbögen:** Schläge hier können Rippenbrüche und Verletzungen der inneren Organe verursachen.
- **Nieren (seitlich am unteren Rücken):** Treffer auf die Nieren sind extrem schmerzhaft und können zu inneren Blutungen führen.

4. Unterleib

- **Genitalien:** Schläge auf die Genitalien sind äußerst schmerzhaft und können kurzzeitig kampfunfähig machen.
- **Blase (unterhalb des Bauchnabels):** Treffer in diesem Bereich können schmerzhaft und gefährlich sein.

5. Gliedmaßen

- **Kniekehle:** Druck oder Tritte hier können das Bein einknicken lassen.
- **Schienbein:** Das Schienbein ist empfindlich, da es wenig von Muskeln geschützt wird.
- **Fußspann:** Tritte auf den Spann können starken Schmerz verursachen.