



TAEKWONDO PRÜFUNG 6. KUP

Graduierung/ Vorbereitungszeit/TE	Grundschule	Form	Einschrittkampf	Stepp-, Pratzen- und Freikampfübungen	Bruchtest	Theorie
6. Kup grün mind. 2 Monate und	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk Sam-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk I-jang	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 3 bis 8 <u>bis einschl. 11 J.</u> links und rechts Nr. 1 bis 6	<u>Stepp:</u> seittl. ausweichen mit/ohne Auslagewechsel <u>Pratze:</u> mireo chagi (push kick) para baldung chagi baro jireugi & makki bandae jireugi & makki <u>Freikampfübungen:</u> 1x1 mit verschiedenen Techniken 1x2 mit vorgegebenen Techniken		Vorprogramm Notwehrrecht: Sinngemäß

Grundschultechniken - 6. Kup/grüner Gürtel

Handtechniken: • momtong kodureo bakkat makki

- sonnal momtong kodureo bakkat makki
- batangson nullo makki
- (pyon)sonkkeut sewotzireugi
- Jebipoom mokchigi

Unterstützter Mittelstufenblock nach außen („Paradeblock“)

Unterstützter Handkantenmittelstufenblock nach außen („Paradeblock“)

Handballenblock von oben nach unten

Fingerspitzenstoß

Schwalbenflug-Handkantenabwehr und gleichzeitig Handkantenschlag zum Hals

Fußtechniken: • yop chagi
• twio naeryo chagi
• momdollyo an chagi

Seitwärtsfußtritt

Eingesprungener Abwärtsfußschlag nach außen

Über den Rücken eingedrehter Kreistritt nach innen

Kombinationen: 1 Blocktechnik + 1 Handtechnik (Angriff) aus den bekannten Techniken und Stellungen
1 Handtechnik (Block oder Angriff)
+ 1 bis 2 Fußtechniken aus den bekannten Techniken und Stellungen

Selbstverteidigung

Vorprogramm

Fallschule

Seitwärts fallen mit Partner
Judofalltechnik vorwärts *)

Verteidigung Nahdistanz

- Ziehen an den Haaren von vorne
- Ziehen an den Haaren von hinten (2 Varianten)
- Umklammern von vorne unter den Armen
- Umklammern von vorne über den Armen
- Umklammern von hinten unter den Armen (2 Varianten)
- Umklammern von hinten über den Armen
- Schwitzkasten von der Seite
- Ziehen am Kragen von hinten (2 Varianten)
- Würgen von hinten mit dem Unterarm (2 Varianten)
- Doppelnelson aufrechte Stellung
- Doppelnelson niedergedrückte Stellung

*) Ab Ü40 freigestellt



TAEKWONDO PRÜFUNG 6. KUP

Einschrittkämpfe

1. Rechts zurück in **ap kubi seogi**
links **momtong bakkat makki**
VB zurück in **ap seogi, ap chagi**
vorne absetzen in **ap seogi**
2. Rechts zurück in **ap kubi seogi**
links **momtong bakkat makki**
VB zurück in **ap seogi**, HB vorgehen in
ap seogi, momtong bandae (VB) jireugi
3. Rechts zurück in **ap kubi seogi**
links **momtong bakkat makki**
VB zurück in **ap seogi**, HB vorgehen in
ap seogi, momtong bandae (VB) jireugi
Weiter: VB dreht nach außen,
HB vorgehen und über Bauchseite drehen
Abschluss mit **momtong baro (HB) jireugi**
in **ap kubi seogi**
4. Rechter Fuß schließt zum **moa seogi**,
linken Fuß in **ap kubi seogi** zurücksetzen
rechts **momtong bakkat makki**
VB in **ap seogi**, HB **momtong ap chagi**
olgul bandae (VB) jireugi
5. Linker Fuß schließt zum **moa seogi**,
dann rechten Fuß in **juchum seogi** setzen,
links **hannsonnal momtong bakkat makki**
rechts **sonnal an chigi**
links **momtong jireugi**
6. Rechter Fuß schließt zum **moa seogi**,
dann linken Fuß in **juchum seogi** setzen
rechts **hannsonnal momtong bakkat makki**
Arm des Angreifers runterdrücken, **naeryo chagi**
mit rechts in **dwit kubi seogi** hinten absetzen
HB **anuro naeryo chagi**, vorne absetzen und
auf dem VB weiterdrehen und in **dwit kubi seogi**
absetzen, , Armhaltung in **goduro montong**
bakkat makki
7. Links zurück in **ap kubi seogi**, links **hannsonnal**
momtong bakkat makki
links **ap chagi** Knie oben lassen und rechts
twio ap chagi
rechts vorne in **ap kubi seogi** absetzen gleichzeitig
dubeon jireugi (Vorderarm stößt zuerst)
8. Wie Nr. 5: Linker Fuß schließt zum **moa seogi**
dann rechten Fuß in **juchum seogi** setzen
links **hannsonnal momtong bakkat makki**
rechts **sonnal an chigi**, links **momtong jireugi**
Weiter: Links über die Bauchseite weiterdrehen,
Absprung links und gleichzeitig links **twio an chagi**
weiter drehen und links oder rechts in **dwit kubi**
seogi absetzen dabei **koduero montonong**
bakkat makki (Ü40: auch ohne Sprung möglich)

Theorie 6. Kup: Notwehrrecht – Einfach erklärt (für Kampfsportler)

- Das Notwehrrecht erlaubt es einer Person, sich oder andere zu verteidigen, wenn sie gerade angegriffen wird. Dabei gilt:
 1. Der Angriff muss gegenwärtig und rechtswidrig sein:
Eine Verteidigung ist nur erlaubt, wenn der Angriff tatsächlich stattfindet und unrechtmäßig ist (zum Beispiel, wenn jemand versucht, die Person zu schlagen oder ihr etwas wegzunehmen).
 2. Die Verteidigung muss erforderlich sein:
Die Reaktion auf den Angriff muss angemessen und notwendig sein, um den Angriff zu stoppen. Es geht nicht darum, dem Angreifer Schaden zuzufügen, sondern ihn zu stoppen.
- Für Kampfsportler bedeutet das:
Sie dürfen ihre Techniken einsetzen, um sich zu schützen, sollten dabei aber nicht übertreiben. Es ist ausreichend, den Angreifer mit einem gezielten Schlag oder Griff außer Gefecht zu setzen, ohne weitere Angriffe zu folgen. Das Gesetz erlaubt die Verteidigung, solange diese verhältnismäßig bleibt.
Sollte die Person in einer stressigen Situation zu stark reagieren, kann sie dennoch straffrei bleiben, wenn ihre Angst oder Unsicherheit in dem Moment verständlich war.