



TAEKWONDO PRÜFUNG 7. KUP

Graduierung/ Vorbereitungszeit/TE	Grundschule	Form	Einschrittkampf	Stepp-, Prätzen- und Freikampfübungen	Bruchtest	Theorie
7. Kup gelb-grün  mind. 2 Monate und	Stellungen Handtechniken Fußtechniken Kombinationen (siehe Grund- schultechniken)	Vorprogramm Taeguk I-jang <u>bis einschl. 11 J.</u> Taeguk II-jang	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 1 bis 6 <u>bis einschl. 11 J.</u> links und rechts Nr. 1 bis 4	<u>Stepp:</u> Kurz- Gleit-Schritt vorw. Kurz- Gleit-Schritt rückw. <u>Prätze:</u> baro jireugi bandae jireugi naeryo chagi cut naeryo chagi <u>Freikampfübungen:</u> 1x1 mit verschiedenen Techniken		Vorprogramm Koreanische Bezeichnungen u. Erklärungen der Techniken Fußstellungen und Übungen aus dem Prüfungsprogramm Kampfweste binden

Grundschultechniken - 7. Kup/gelb-grün Gürtel

Stellungen: • dwit kubi seogi

Hinterbeinstellung

Handtechniken: • sonnal an chigi
 • hannsonnal montong bakkat makki
 • dubeon jireugi

Handkantenschlag nach innen (Angriff zum Hals)
 Handkanten-Mittelstufenblock
 Doppelfauststoß

Fußtechniken: • an chagi
 • twio ap chagi

 • yop olligi

Kreistritt nach innen
 gesprungener Vorwärtstritt
 Absprung mit dem Trittbein
 Seitwärtsfußschwung

Kombinationen: 1 Blocktechnik + 1 Handtechnik (Angriff) aus den bekannten Techniken und Stellungen
 1 Handtechnik (Block oder Angriff) + 1 Technik aus den bekannten Techniken u. Stellungen

Einschrittkämpfe

- Rechts zurück in **ap kubi seogi**
 links **momtong bakkat makki**
 VB zurück in **ap seogi, ap chagi**
 vorne absetzen in **ap seogi**
- Rechts zurück in **ap kubi seogi**
 links momtong bakkat makki
 VB zurück in **ap seogi**, HB vorgehen in **ap seogi**,
momtong bandae (VB) jireugi
- 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
- 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
- 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**
- 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 **kodureo montong**
bakkat makki



TAEKWONDO PRÜFUNG 7. KUP

Selbstverteidigung

Vorprogramm

Fallschule

Vorwärtsrolle mit Anlauf *)

Rückwärtsrolle aus dem Stand *)

Seitwärts fallen aus dem Stand

* Ab Ü40 freigestellt

Verteidigung Nahdistanz

- Festhalten der Hände von hinten (2 Varianten)
- Festhalten der Ärmel von hinten (3 Varianten)
- Revers/Schultern fassen m. gestreckten Armen
- Revers/Schultern fassen m. angewinkelten Armen (3 Varianten)
- Würgen von vorne mit einer Hand
- Würgen von vorne beidhändig
- Würgen von hinten beidhändig