

Prüfungskonzept des TSV SHE Abteilung Taekwondo

In Anlehnung an die Prüfungsordnung Nr. 10.1 (vorl. Stand 01.01.2024)

der Deutschen Taekwondo Union e.V.

10. Kup (Weißer Gürtel)

- es erfolgt **keine** Prüfung
- Vorausgesetzt werden Kenntnis und Beachtung der **Verhaltensregeln im Dojang** und beim Training

Verhaltensregeln im Dojang:

- sauberer Tobok, richtig gebundener Gürtel
- geschnittene Finger- und Fußnägel
- Pünktlichkeit
- Ruhe während des Trainings
- Verneigen vor Betreten und Verlassen des Trainingsraumes
- keinen Schmuck/keine Uhr tragen
- Respekt vor dem/der Trainer/in und den Trainingspartnern
- ...

9. Kup - Prüfungsanforderungen (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Technik:

- Bahnenlaufen:
 - Fußstellungen: Ap-Sogi, Ap-Gubi-Sogi, Dwit-Gubi-Sogi (Hände in der Hüfte)
 - Fußkicks: Ap-Chagi, Naeryo Chagi
 - Handtechnik: Fauststoß

- 8er Kombination:
 - Are-Makki
 - Momtong-Makki
 - Olgul-Makki
 - Fauststoß

Zweikampf:

- Step-Sparring (= Grundlage für den freien Kampf)
 - Einfach Steps auf der Linie (ohne Partner mit drei Komandos)
 - Distanz verlängern und verkürzen, Auslagenwechsel
- Pratzensparring:
 - Einzeltechniken auf eine Prätze (unbewegliches Ziel)
 - Paltung-Chagi
 - Ap-Chagi
 - Naeryo-Chagi
 - Fauststoß

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Fußstellungen und Kommandos

➤ <u>Fußstellung</u>	<u>Sogi</u>
Lange Fußstellung	Ap-Gubi-Sogi
Kurze Fußstellung	Ap-Sogi
L-Stellung“	Dwit-Gubi-Sogi
➤ <u>Tritt/Kick</u>	<u>Chagi</u>
Vorwärtstritt	Ap-Chagi
Spanntritt	Paltung-Chagi
➤ <u>Kommandos</u>	
Achtungstellung	Charyeot
Verbeugung	Kyeongye
Vorbereitungsstellung	Joonbi
Ende	Guman

8. Kup - Prüfungsanforderungen (Gelber Gürtel)

Technik:

- Bahnenlauf mit leichten Kombinationen,
- z.B.:
- Ap-Gubi-Sogi, Kampfstellung, Naeryo-Chagi, Ap-Chagi-Fauststoß
- Ap-Gubi-Sogi, Are-Makki,
- ...

Zweikampf:

- Step-Sparring
- Einfache Steps auf der Linie (ohne Partner)
- Einfache Steps mit Partner, einer ist „Chef“, der andere muss mit dem entsprechenden Step reagieren
- 1x1 kicken im Stand (mit Partner), nachzeitig mit Abstand (Techniken: Ap-Chagi, Naeryo-Chagi, Paltung-Chagi,...)

- Pratzensparring:
- Einzeltechniken auf eine Prätze (unbewegliches Ziel) in Reihe
- Kombinationstechniken auf eine Prätze
 - Mögliche Techniken:
 - Paltung-Wirbel-Paltung
 - Ap-Chagi-Paldung
 - Paldung - Naeryo-Chagi
 - Fauststoß

Theorie:

- Koreanische und deutsche Bezeichnung der bisherigen Techniken, Fußstellungen und Kommandos -> siehe 9. Kup

➤ Fußstellung	Sogi
Achtung Stellung	Moa-Sogi
Bereit Stellung	Joonbi-Sogi
Reiter Stellung	Juchum-Sogi

➤ Tritt/Kick	Chagi
Abwärtsfussschlag	Naeryo-Chagi
Spanntritt zum Kopf	Dollyo-Chagi
Gesprungen	Thymen (z.B. Thymen Ab-Chagi)

➤ Sprache

Koreanisch bis 10 zählen

1	Hana
2	Tul
3	Set
4	Net
5	Tosat
6	Josat
7	Jlgob
8	Jodul
9	Ahob
10	Joll

Wahlprogramm:

Kreuzformen (Grundschule im Kreis):

- Rechts zurück Ap-Gubi-Sogi, Are-Makki, nach vorne Ap-Gubi-Sogi Fauststoß
- Rechts zurück Ap-Sogi, Olgul-Makki, nach vorne Ap-Gubi-Sogi Fauststoß zum
- Rechts zurück Dwit-Gubi, kodureo Bakkatmakki (Kampfstellung), nach vorne Ap-Chagi, absetzen in Dwit-Gubi, kodureo Bakkatmakki (Kampfstellung)
- ...

7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Pflichtprogramm:

Technik:

➤ 1. Form "Taeguk il jang"

○ Erwartungen:

richtiger Ablauf

Techniken mit Kraft

Zweikampf

➤ Step-Sparring

○ Einfache Steps mit Partner, einer ist „Chef“, der andere muss mit dem entsprechenden Step reagieren

○ 1x1 kicken mit Steppen (mit Partner), nachzeitig mit leichtem Kontakt (Techniken: Ap-Chagi, Naeryo-Chagi, Paltung-Chagi, Pushkick,...)

➤ Pratzensparring:

○ Einzeltechniken auf eine Pratze, Pratzenthalter entscheidet wann er die Pratze „anbietet“

○ Abstand verringern oder vergrößern

- Mögliche Techniken:
- Paltung-Chagi, Wirbel-Paltung
- Ap-Chagi
- Naeryo-Chagi
- Fauststoß
- Kombinationen

Theorie:

Mache einen Ap-Gubi-Sogi vor und erkläre die Fußstellung.

Hinteres Bein ist ausgestreckt, das vordere angewinkelt, hüftbreiter Stand

Mache einen Dwit-Gubi-Sogi vor und erkläre die Fußstellung.

L-Stellung, beide Beine sind angewinkelt, der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere Fuß zeigt zur Seite, Schwerpunkt liegt auf dem hinteren Bein

Wofür sind die sogenannten Steps?

Bewegen im Kampf, Ausweichen, Distanz verlängern und verkürzen

Ordnungszahlen

1	il
2	i
3	sam
4	sa
5	oh
6	yuk
7	chil
8	pal
9	ku
10	sib

Angriffszonen

Are	Gürtel abwärts
Montong	Gürtel bis Schulter
Olgul	Schulter aufwärts

Wahlprogramm:

Selbstverteidigung

- Lösen + Ausweichen einfacher Handangriffe:
- mit einer Hand fassen
 - gegenüber
 - über Kreuz
- mit beiden Händen fassen
 - gegenüber
 - eine Hand
- Revers fassen
- mit einer Hand und zwei Händen