

Lehr- und Prüfungsanweisung für TKD-Kup-Grade von weiß-gelb bis rot-schwarz

9. Kup weiß-gelb 3. Monate Vorbereitungszeit

Stellungen: juchum sogi = Seitwärtsstellung
 ap gubi = lange Vorwärtsstellung
 ap sogi = hohe Vorwärtsstellung
 dwit gubi = Rückwärtsstellung
 koa sogi = Über – Kreuzstellung

Drehungen Vorderfuß, Hinterfuß und Schrittwendung

Richtungen apro = Vorwärts
 ude = Rückwärts
 orun = Rechts
 oen = Links

Basis kibon donjak il

Fußtechniken ap chagi = Vorwärtstritt
 yop chagi = Seittritt
 dollyo chagi = Halbkreistritt

Poomse kibon (Vierseitenschlag)

Steps ex, one, Wechsel, beide Füße vor u. zurück

1-Schrittkampf ilbo taeryon (5 Aktionen)

8. Kup gelb 3. Monate Vorbereitungszeit

Stellungen, Drehungen und Richtungen : siehe 9. Kup

Techniken
 are makki dwit gubi = Tiefblock in Rückwärtsstellung
 jumok chirugi dwit gubi = Fauststoß in Rückwärtsstellung
 pakkat palmok pakkat makki = Außenarmblock nach außen
 an palmok pakkat makki = Innenarmblock nach außen
 pakkat palmok an makki = Außenarmblock nach innen

Basis kibon donjak il

Fußtechniken, Steps und Schrittkampf siehe 9. Kup

Poomse taeguk il chang

7. Kup gelb-grün 3. Monate Vorbereitungszeit

Stellungen, Drehungen und Richtungen : siehe 9. Kup

Techniken
 kumgang makki = kombinierte Abwehr oben/unten
 sonnal (dungsonnal) chigi = Handkantenschlag (Innenhand)
 jumok (me jumok) chigi = Fausrückenschlag (Kleinfingerfaust)

Basis kibon donjak I

Fußtechniken, Steps siehe 9. Kup

1-Schrittkampf ilbo taeryon (10 Aktionen)

Kampf Ausweich und Kontertechniken auf Weste

6. Kup grün 3. Monate Vorbereitungszeit

Techniken ap chagi = Vorwärtstritt
 yop chagi = Seitwärtstritt
 dollyo chagi = Halbkreistritt
 sewo sonkut djirugi = Fingerspitzenstich vorwärts

Basis kibon donjak i

Poomse taeguk sam chang

Steps siehe 9. Kup + two, three Step

1-Schrittkampf freie Ilbo taeryon

Kampf Ausweich und Kontertechniken auf Weste

Ho Sin Sul (SV) Fallschule, Griff lösen u. Griff sprengen

Kyok Pa (Bruchtest) naeryo chagi 1-2 cm Versuche 5

5. Kup grün-blau 3. Monate Vorbereitungszeit

Techniken
 dollyo pakkat makki = gedrehter Armblock nach außen
 sonnal makki = Doppelhandkantenblock
 sonnal/palmok goduro makki = Doppelarmblock unterstutzt
 naeryo anuro/pakkuro chagi = Fußschlag v. oben n. innen/auß.
 cut down = Fußschlag zum Kopf
 miro chagi (Pusch kick) = Schiebetritt
 pandal chagi = umgekehrter Drehkick

Basis kibon donjak sam

Poomse taeguk sa chang

1-Schrittkampf freie Ilbo taeryon

Kampf Angriff und Kontertechniken auf Weste

Ho Sin Sul (SV) Fallschule, Griff lösen u. Griff sprengen

Kyok Pa (Bruchtest) ap chagi 1-2 cm Versuche 5

4. Kup blau 6. Monate Vorbereitungszeit

Techniken
 mom dollyo chagi (yop,dwit,pandal)= Tritt aus Körperdrehung
 Pandae dollyo chagi = Fersendrehschlag gestreckt
 japko chagi = Tritt mit festhalten
 Palkup chigi (dollyo,yopuro,dwiro,ollyo,naeryo)= Ellenbogenschlag
 otgoro makki (sonnal,palmok) = Kreuzblock

Basis kibon donjak sam

1-Schrittkampf freie Ilbo taeryon Schwerpunkt Fußtechniken

Poomse taeguk o chang

Ho Sin Sul (SV) Griff lösen u. Griff sprengen + erste Hebel

Kyok Pa (Bruchtest) yop chagi 1-3 cm Versuche 3

Kampf Angriff und direkte Kontertechniken auf Weste

Lehr- und Prüfungsanweisung für TKD-Kup-Grade von weiß-gelb bis rot-schwarz

<p>3. Kup blau-rot 6. Monate Vorbereitungszeit</p> <p>Techniken batangson ollyo/nullo makki = Handballen Hebe/Druckblock jebipum makki = Schwalbenform U-Form Abwehr dollyo chirugi = gedrehter Fauststoß sewo chirugi = vertikal Fauststoß jochyo chirugi = aufwärts Fauststoß (Haken) sewo chagi = vertikal Fußtritt</p> <p>Basis kibon donjak sa</p> <p>Poomse taeguk yuk chang</p> <p>1-Schrittkampf freie Ilbo taereyon Schwerpunkt Fußtechniken</p> <p>Ho Sin Sul (SV) Befreiung aus Umklammerung, Stockabwehr</p> <p>Kampf Angriff und direkte Kontertechniken auf Weste, Freikampf Kampfführung</p> <p>Kyok Pa (Bruchtest) dwit chagi 1-3 cm Versuche 3</p>	<p>2. Kup rot 6. Monate Vorbereitungszeit</p> <p>Techniken pjonsonkut djiruigi = Fingerspitzenstich flach bal makki = Fußblock ap dryo chagi = Fußaufschwung (ap ch olligi) twio ap,yop,dollyo chagi = gesprungene Kicks</p> <p>Basis kibon donjak sa</p> <p>Poomse taeguk chil chang</p> <p>1-Schrittkampf Ilbo taereyon Schwerp. Kombi.-techniken</p> <p>Ho Sin Sul Befr. Bodenlage, Abw. Würgegriffen, Messer</p> <p>Kampf Verkürzen, verlassen der Kampflinie,</p> <p>Kyok Pa dollyo chagi 1-3 cm Versuche 2</p>
—	
<p>1. Kup rot-schwarz 6. Monate Vorbereitungszeit</p> <p>Techniken pyon jumok chirugi = Fauststoß (halbe Faust) digutja chirugi = Doppelfauststoß senkrecht übereinander chetari chirugi = Doppelfauststoß seitwärts nebeneinander monge chigi = Ellenbogenschlag bam jumok chirugi = Knöchelfauststoß miro makki = Schieblock twio momdollyo dwit,pandal chagi= gedreht, gesprungene Kicks twio modumbal chagi = gesprungene doppel Kicks twio pandee dollyo chagi = gesprungener Fersendrehschlag kipon numgyo = Hüft, Schulter, Körperwurf u. Außensichel</p> <p>Basis kibon donjak sa</p> <p>Poomse taeguk pal chang</p> <p>2-Schrittkampf zwei Blocktechniken dann Konter</p> <p>Ho Sin Sul (SV) siehe vorherige Prüfungen + Abwehr gegen 3 Angreifer</p> <p>Kampf Freikampf mit wechselnden Aufgaben</p> <p>Kyok Pa 3 Bruchtest nach Wahl des Prüflings, 1,5-3 cm, Versuche 2</p>	
Wichtig !!!! Prüfungsanforderungen und Voraussetzungen	
<p>Jeder Prüfling muss in der Lage sein, alle Techniken aus der Prüfungsanweisung zu erklären und auszuführen. Die Vorbereitungszeit richtet sich nach Trainingsbeteiligung und Fähigkeit des Prüflings. Der Heimtrainer entscheidet ob der Prüfling die Prüfungsvoraussetzungen erfüllt. Überspringen ist nur vom 10. auf den 8. Kup möglich.</p>	