

Prüfungsinhalte - empfohlene Mindestanforderungen und Technikkatalog

Das vorliegende Werk ist unverbindlich und stellt lediglich eine Empfehlung des Vorstandes (in Absprache mit dem Landesprüfungsreferenten des TVBB G. Ixmann) dar.

10. bis 05. Kup - Anfänger -

(Stand 08/2007)

10. Kup (weißer Gürtel)	
ohne Prüfung <u>Theorie:</u>	Verhaltensregeln im Training im Sinne der „Dojang-Etikette“
9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)	
<u>Handtechniken:</u>	
Angriff	Baro/Bandae Momtong Jirugi (Ap Yumok Jirugi) Baro/Bandae Olgul Jirugi Sonnal An Chigi (Handkantenschlag) Sonnal Yop Chigi (Handkantenschlag zur Seite)
Abwehr	Arae Makki (Tiefblock) An Makki (Mitteblock von außen nach innen) Olgul Makki (Kopfblock) Arae Heycho Makki (Keilblock nach unten)
<u>Beintechniken:</u>	Ap Chagi (Vorwärtsfußtritt) Miro Chagi (Stopp-/Schubtritt) Ap Chaolligi (Fußhochschwung vorwärts) An Chaolligi (Beinschwung/Kreisfußschlag von außen nach innen) Bakkat Chaolligi (Beinschwung/Kreisfußschlag von innen nach außen)
<u>Stellungen:</u>	Apsogi (kleine Schrittstellung) Apkubi Sogi (große Schrittstellung) Narahni Sogi (kleine Parallelstellung) Moa Sogi (geschlossene Stellung) Charyot Sogi (Achtungstellung) Juchum Sogi (große Parallel-/Reiterstellung)
<i>Die Grundtechniken sollten gekannt und gekannt werden. Die Prüflinge sollen die Techniken nicht nur vorzeigen können, sondern auch deren Fachbezeichnungen (deutsch / koreanisch) wissen. Diese Grundtechniken sollten nicht in einem isolierten Programm vorgeführt werden, sondern sollen in der Anwendung im 1-Schritt-Kampf auftreten (Stellungen / Handtechniken) sowie an der Pratze angewendet werden (Beintechniken).</i>	
<u>Stippübungen:</u>	mit oder ohne Partner (2 bisher erlernte Grundtechniken mit Auslagewechsel)
<u>1-Schritt-Kampf:</u> <small>(Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taeryon)</small>	<i>formenorientiert</i> * vielfältiges Ausweichen in Stellungen (ohne / mit Abwehr möglich) ohne Gegentechnik (Gegenangriff)
<u>SV-Angiffe:</u> <small>(Selbstverteidigung)</small>	Vorübungen zur Selbstverteidigung (Rolle vorwärts / seitwärts / rückwärts rechts / links)
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Was ist Taekwondo? ➢ kleine Geschichte des Taekwondo ➢ Wiederholung der Verhaltensregeln im Dojang ➢ Fachbezeichnungen der Grundtechniken auf deutsch und koreanisch

Ein-Schritt-Kampf (Hanbon Kyorugi / Ilbo Taeryon): generell muss beidseitig angegriffen werden (Faustangriff zum Kopf), sowohl mit der linken als auch mit der rechten Faust oder Fußangriff (Faustangriff aus Ap Gubi, Fußangriff aus Dwit Gubi) mit rechtem oder linkem Bein auf direktem Weg zum Partner mit abstellen des Angriffbeines nach vorne. Die Prüflinge merken anhand des Blockes sehr schnell, mit welcher Seite angegriffen wird. Es gibt keine Vorgabe, mit welcher Seite zuerst angegriffen wird.

* formenorientiert: Techniken und Stellungen werden „traditionell“ (in Grundschule) ohne oder mit leichtem Kontakt durchgeführt.

8. Kup (gelber Gürtel)	
	Überprüfung des Vorprogramms
<u>Handtechniken:</u>	
Angriff	Momtong Dubon Jirugi (Doppelfauststoß zum Solarplexus) Olgul Dubon Jirugi (Doppelfauststoß zum Kopf)
Abwehr	Momtong Bakkat (Palmok) Makki (Mitteblock von innen nach außen) Momtong Heycho Makki (Keilblock zur Körpermitte)
<u>Beintechniken:</u>	(Paldung) Dollyo Chagi (Halbkreisfußtritt mit dem Fußspann) Yop Chagi (Seitwärtsfußtritt) Naeryo Chagi (Abwärtsschlag) Bakkat Naeryo Chagi (Abwärtsschlag von innen nach außen) An Naeryo Chagi (Abwärtsschlag von außen nach innen)
<u>Stellungen:</u>	Dwitkubi Sogi (Rückwärtsstellung) Junbi Sogi (Vorbereitungsstellung)
<u>Stepp-Schule:</u>	mit oder ohne Partner (2 bisher erlernte Grundtechniken mit und ohne Auslagewechsel, Ausfall-Schritt, 1-Stepp, Drehung, Vorwärts-/Rückwärtsstepp)
<u>Pratzenübungen:</u>	bisheriges Grundtechnikprogramm
<u>1-Schritt-Kampf:</u> <small>(Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taeryon)</small>	<i>formenorientiert</i> - 3 Aktionen rechts / links (1x Hand-, 1x Fußtechnik) Techniken für Angriff und Verteidigung <ul style="list-style-type: none"> ➢ Fauststoß, Ap Chagi, Naeryo Chagi Verteidigungsprinzip: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ausweichen und Wiederkommen (=Zurückschlagen) ➢ Ausweichen mit/ohne Abwehr ➢ Einstieg in eine räumlich-vielfältige Anwendung
<u>Freikampf:</u> <small>(Kyorugi)</small>	einfache Freikampfübungen <i>wettkampforientiert</i> * - 2 Aktionen; A greift an, B wehrt ab bzw. weicht aus oder kontert (rechts/links)
<u>SV-Angiffe:</u> <small>(Selbstverteidigung bzw. Hosinsul)</small>	Ausweich- und Angriffsübungen aus langer und mittlerer Distanz - 2 Aktionen (Hand / Revers direkt / diagonal mit 1 Hand / 2 Händen fassen, Hände von hinten festhalten, Haare ziehen von vorn, Würgen von vorn / hinten)
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Welchen Sinn haben die Formen? ➢ Wozu dient die Partnerübung „1-Schritt-Kampf“? ➢ Wozu dienen die sogenannten „Stepps“? ➢ Welchen Sinn haben die „Pratzenübungen“? ➢ koreanische Terminologie des bisherigen Programms

* *wettkampforientiert*: Freikampfübungen werden aus frei wählbaren Stellungen und Situationen heraus ausgeführt.

7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

	Überprüfung des Vorprogramms
Form: (Poomse)	Taeguk Il Chang – der Himmel / steht für Anfang, Schöpferkraft und Stärke
Handtechniken: Angriff Abwehr	Sonnal An Chigi (Handkantenschlag von außen nach innen) Yop Makki (nur in Verbindung mit Juchum Sogi / Dwit Gubi) An Palmok Bakkat Makki (Innenunterarmblock von innen nach außen) Han Sonnal Bakkat Makki (Handkantenblock von innen nach außen mit einer Hand)
Beintechniken:	Apchuk Dollyo Chagi (Halbkreistritt mit dem Fußballen) Paldung Chagi (45°-Kick mit dem Fußspann)
Stellungen:	Wiederholung der Stellungen bis 8. Kup
Stepp-Schule:	mit Partner <ul style="list-style-type: none"> ➢ Wiederholung der Stepps vom 8. Kup ➢ Auslagenwechsel hinterherum (Wechsel durch Drehung auf der Stelle) ➢ 2-Stepp, 3-Stepp, X-Stepp (Fußwechsel auf der Stelle ohne Körperdrehung) ➢ Jagd-Stepp (Gleiten mit dem Standbein)
Pratzenübungen:	<i>formen- oder wettkampforientiert</i> bisheriges Grundtechnikprogramm sowie Halbkreistritte bei angewandter Stepp-Schule (2x treffen mit Auslagewechsel)
1-Schritt-Kampf: (Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taeryon)	<i>formenorientiert</i> - 5 Aktionen rechts / links (2x Hand-, 2x Fußtechniken) Vorführung eines technisch-praktischen Programms gegen Angriffe mit Halbkreistritt <ul style="list-style-type: none"> ➢ Angriffstechnik: Halbkreistritt ➢ Verteidigungstechniken: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Fauststoß, Vorwärtsfußstoß, Abwärts-, Kreis-, Halbkreisfußschlag ➢ Verteidigungsprinzipien: <ul style="list-style-type: none"> ➢ räumlich vielfältiges Ausweichen ➢ Ausweichen mit/ohne Abwehr bzw. Deckung ➢ 1 Gegentechnik nachzeitig
Freikampf: (Kyorugi)	wechselseitige Technikübung nach dem Rhythmus 1 x 1, Ausführung links u. rechts, Prinzip „Ausweichen und Wiederkommen“ bei der Ausführung „1 x 1-nachzeitig“, „Technikausführung mit gleichzeitiger Deckung zur Eigensicherung“ bei der Ausführung „1 x 1-gleichzeitig“, Die Techniken sind für beide Partner gleich und vorher festzulegen: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ap Chagi/Dollyo Chagi/Paldung Chagi/Naeryo Chagi
SV-Angriffe: (Selbstverteidigung bzw. Hosinsul)	Überprüfung von nicht taekwondo-spezifischen Angriffen wie Halten und Klammern (Haare ziehen von hinten, Schultern von hinten mit beiden Händen festhalten, Schultern von vorn mit gebeugtem/gestrecktem Arm / Armen, Revers mit gewinkelttem / gestrecktem Arm fassen) auf ihre Funktionalität „Funktionalität“ bedeutet, dass der Angreifer den Verteidiger ein- oder beidhändig ergreift (Halten) und ihn durch Druck oder Zug aus dem Gleichgewicht bringt oder ihn umklammert (Funktionieren des Angriffs). Der Verteidiger versucht, sich - ohne Kenntnis SV-spezifischer Techniken - aus der Umklammerung zu befreien. Die Umklammerung muss fest ausgeführt werden, damit die Wirksamkeit gezeigt wird. Einfache Übungen aus der Fallschule mit der Hilfe des Partners (vorwärts / rückwärts)
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Notwehr-Paragraph ➢ Unterschied zwischen sog. „traditionellem“ und „modernem“ 1-Schritt-Kampf ➢ Fachbezeichnungen der verschiedenen Formen der Stepp-Schule ➢ koreanische Terminologie des bisherigen Programms

6. Kup (grüner Gürtel)

	Überprüfung des Vorprogramms (insbesondere bisher erlernte Bewegungsform)
Form: (Poomse)	Taeguk Ih Chang - der See / steht für Freude und Heiterkeit
Handtechniken:	
Angriff	Dungjumok Bakkat Chigi (Faustrückenschlag zur Seite) Palkup Ollyo Chigi (Ellenbogebaufwärtsstoß) Palkup Naeryo Chigi (Ellenbogenabwärtsschlag) Palkup Yop Chigi (Ellenbogenseitwärtsschlag) Ap Palkup Chigi (Ellenbogenstoß nach vorn) Palkup Dollyo Chigi (Ellenbogendrehstoß) Palkup Dwiro Chigi (Ellenbogenrückwärtsschlag)
Abwehr	Godoro Sonnal Bakkat Makki (Handkantenblock mit Unterstützung) Godoro Bakkat Makki (Außenblock mit Unterstützung) Sonnaldung Bakkat Makki (Innenhandkantenblock von innen nach außen)
Beintechniken:	Wiederholung der Kicks bis 7. Kup
1-Schritt-Kampf: (Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taeryon)	<i>formenorientiert</i> - 7 Aktionen rechts / links (3x Hand-, 3x Fußtechniken) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vorführung des erweiterten technisch-taktischen Programms gegen Angriffe mit Halbkreisfußschlag ➤ Erweiterung der Verteidigungstechniken: Techniken wie beim 7. Kup sowie Seitwärts- / Rückwärtsfußstoß, Drehschlag ➤ Verteidigungsprinzipien wie beim 7. Kup
Pratzenkampf:	<i>formen- oder wettkampforientiert</i> Beide Partner bewegen sich freikampffählich, wobei A die Pratze im Stand in verschiedenen Stellungen (Zielvorgabe) anbietet, so dass B verschiedene Techniken auf die Pratze ausführen muss.
Freikampf: (Kyorugi)	Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rollenteilung: A = offensiv, B = defensiv-passiv (Ausweichen mit Deckung) Aufgabenstellung: <ul style="list-style-type: none"> ➤ B soll den Erfolg (Treffer) der Einzel- Angriffe von A lediglich durch „Ausweichen auf der Linie“ (vor- oder rückwärts) verhindern. A greift mit freier Technik an. ➤ A wird als Angreifer festgelegt auf die Bewegungskombination „Drehung und Halbkreisfußschlag“, bleibt jedoch frei in der Wahl der Auslage und damit der Drehrichtung. B soll sich durch verteidigen durch „Ausweichen - seitlich“ aus der Körperdrehrichtung des Angreifers heraus. Durch diese „spielerische“ Übung muss sich B durch „Verlassen der Linie“ verteidigen (im Gegensatz zum „Ausweichen auf der Linie“). ➤ 1 x 1 nachzeitig A: Angriff. B: Ausweichen und wiederkommen ➤ 2 x 2 nachzeitig mit Eigensicherung und vorgegebenen Techniken Nach dem Ausstieg sollten sich die beiden Partner in freikampffählicher Bewegung (ohne Technik) weiterbewegen und von hier aus wieder in 2 x 2 einsteigen. Ziel der Übung ist es, dass der Angreifer lernt, Technikkombinationen in seinen Angriff einzubauen und danach wieder verteidigungsbereit zu sein.
SV-Angriffe: (Selbstverteidigung / Hosinsul)	Selbstverteidigungstechniken, die nicht taekwondo-spezifisch sind: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hebeltechniken, Fußfeger, Wurftechniken (einhändiges Würgen von vorn, Schwitzkasten seitlich / von vorn, zweihändiges Würgen von vorn / hinten / seitlich, Unterarmwürgegriff von hinten, ziehen am Kragen von hinten mit gestrecktem Arm) Anwendung dieser SV-Techniken aus abgesprochenen Situationen heraus, d.h., der Eingang (Angriffstechnik) ist dem Verteidiger bekannt und der Angreifer leistet keinen Widerstand. Bei der Anwendung von Fußfegern (in Verbindung mit Schulterzug, so dass der Angreifer zu Fall kommt) sowie bei Wurftechniken ist auf Fallschule sowie Absicherung durch Matten zu achten. ➤ Konter aus der Nahdistanz gegen Angriffe aus langer und mittlerer Distanz
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erklärung Prinzip des Gleichgewichtsbrechens/Hebeltechnik ➤ Definition „Stoß- und Schlagtechniken mit Beispielen für beide Gruppen ➤ Was bedeutet „Ausweichen auf der Linie“? Begriff „Auswahlreaktion“ mit Beispiel ➤ Zusammenhang „SV-Techniken-Notwehrparagraf (Verhältnismäßigkeit der Mittel) ➤ koreanische Terminologie des bisherigen Programms

5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

	Überprüfung des Vorprogramms (insbesondere bisher erlernte Bewegungsformen)
<u>Form:</u> (Poomse)	Taeguk Sam Chang - das Feuer / steht für Begeisterung
<u>Handtechniken:</u> Angriff	Jebipum Mok Chigi (Schlag mit Handaußenkante zum Hals - Schwalbenform -) Pyonsonkut Sewo Chigi (Fingerspitzenstoß vertikal mit Nullo Makki) Sonkut Ap Chirugi (Fingerspitzenstoß horizontal) Du Songarak Ap Chirugi (Zweifingerstoß) Olgul Dungjumok Ap Chigi (Schlag mit Fastrücken zum Gesicht) Olgul Dungjumok Bakkat Chigi (Fastrückenschlag zur Seite)
Abwehr	Nullo Makki (Abwärtsblock mit Handballen)
<u>Beintechniken:</u>	Murup Chigi (Kniestoß) Huryo Chagi (Peitschenschlag) Twio Ap Chagi (gesprungener Vorwärtsfußtritt) Twio Dollyo Chagi (gesprungener Halbkreisfußtritt) Tora Yop Chagi (gedrehter Seitwärtsfußtritt)
<u>1-Schritt-Kampf:</u> <small>(Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taeryon)</small>	<i>formenorientiert</i> - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken) Erweiterung der Verteidigungstechniken: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Techniken wie beim 6. Kup, jedoch Erweiterung des technisch-taktischen Programms Verteidigungsprinzipien wie beim 6. Kup
<u>Pratzenkampf:</u>	<i>formen- oder wettkampforientiert</i> A: Pratzenhalter, B soll 2 x die Pratze treffen, dabei kann die 1. Technik festgelegt sein (z.B. 1 Technik mit dem vorderen Bein) und die 2. Technik entsprechend dem Pratzenangebot erfolgen.
<u>Freikampf:</u> <small>(Kyorugi)</small>	Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung <ul style="list-style-type: none"> ➢ Rollenteilung: A = offensiv, B = defensiv-aktiv (führt Gegentechniken vor-, gleich- und nachzeitig aus) Aufgabenstellung: <ul style="list-style-type: none"> ➢ A greift B mit freier Technik an; B verteidigt sich aktiv auf der Linie, d.h. vor- oder rückwärts gehend wie folgt: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 x 1 vorzeitig mit abgesprochenen Techniken <ul style="list-style-type: none"> ➢ Die Partnerübung wird mit Halbkreisfußschlag 1 x 1 nachzeitig begonnen. A unterbricht mit einer vor- oder gleichzeitigen Gegentechnik den Rhythmus und „steigt somit aus der ursprünglichen Aufgabe aus“. Bei dieser Übung kommt es zur flüssigen Anwendung des Programms von Gegentechniken gegen den Angriff mit Halbkreisfußschlag, wie es bei den vorhergehenden Graduierungen innerhalb des 1-Schritt-Kampfes einstudiert und vorgeführt worden ist. ➢ 1 x 1 x 1 nachzeitig (A:B:A) <ul style="list-style-type: none"> ➢ A 1: Angriff, B: ausweichen und wiederkommen, A 2: seinerseits nach dem eigenen Angriff sofort ausweichen (Treffer des Zurückschlagens von B vermeiden) und wiederkommen. 1 x 1 x 1 nachzeitig heißt, bzgl. der eigenen Verteidigung ist nur der sog. „Nachschlag“ erlaubt. Ziel der Übung ist es, dass der Angreifer lernt, unmittelbar nach seinem Angriff wieder beweglich und verteidigungsbereit zu sein.
<u>SV-Angriffe:</u> <small>(Selbstverteidigung bzw. Hosinsul)</small>	Langsamens Lösen von SV-Angriffen und Anwendung von SV-Techniken bis zum Festlegen des Angreifers. Ein abgesprochenes und einstudiertes Programm gegen Angriffe aus der Nahdistanz wird langsam und ohne Widerstand des Partners vorgeführt (Umklammern von vorn / hinten ; Arme eingeschlossen / Arme frei, Doppelnelson in aufrechter / nach unten gedrückter Stellung).
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ „passive“ und „aktive“ Mittel des Verteidigers ➢ Wozu dient das Training der Beidseitigkeit (Techniken rechts / links)? ➢ Nenne eine Disziplin, bei der es grundsätzlich zur „Beidseitigkeit“ kommt (z.B. Poomse) ➢ koreanische Terminologie des bisherigen Programms

4. Kup (blauer Gürtel)	
	Überprüfung des Vorprogramms (insbesondere bisher erlernte Bewegungsformen)
Form: (Poomse)	Taeguk Sa Chang - der Donner / steht für Wachstum und Bewegung
Handtechniken: Angriff Abwehr	<p>Kaljabi Mok Chigi (Schlag mit Daumen-Zeigefinger-Spanne zum Hals) Olgul Mejumok Naeryo (Mok) Chigi (Faustaußenseite-Kopfschlag abwärts - Halshöhe -) Momtong Palkup Pyojok Chigi (Ellenbogenschlag zum Körper auf den Punkt)</p> <p>Godoro Sonnal Bakkat Makki (Handkantenblock mit Unterstützung) Godoro Bakkat Makki (Außenblock mit Unterstützung) Bantangson Ollyo Makki (Aufwärtsblock mit Handballen) Otgoro Arae Makki (Kreuzblock nach unten) Otgoro Olgul Makki (Kreuzblock nach oben) (Momtong-) Batangson An Makki (Körperinnenblock mit Handballen) Murup Makki (Knieabwehr)</p>
Beintechniken:	<p>Mom (Pandae) Dollyo Chagi (Fersendrehschlag) Twio Yop Chagi (gesprungener Seitwärtsfußtritt) Twio An Naeryo Chagi (gesprungener Abwärtsfußtritt von außen nach innen) Twio Bakkat Naeryo Chagi (gesprungener Abwärtsfußtritt von innen nach außen)</p>
Stellungen:	<p>Apkkoa Sogi (Überkreuzstellung - Seitwärtsbewegung: der unterstützende Fuß ist vorne) Dwitkkoa Sogi (Überkreuzstellung - Vorwärtsbewegung: unterstützende Fuß ist hinten)</p>
1-Schritt-Kampf: (Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taeryon)	<p><i>formenerklärend</i> * - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken) > formenerklärende Übungen 1.- 4. Form</p> <p><i>formenorientiert</i> - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken) > Anwendung von Kombinationen (bestehend aus 2 Techniken) in Angriff und Verteidigung</p> <p>Folgende Kombinationen sollten zur Anwendung kommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Hand- und Handtechnik > Hand- und Fußtechnik > Fuß- und Handtechnik > Fuß- und Fußtechnik <p>1 oder 2 Gegentechniken erfolgen gleichzeitig mit der oder nachzeitig zur Technik des Angreifers</p>
Freikampf: (Kyorugi)	<p>Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> > Rollenteilung: A = offensiv, B = defensiv-passiv oder defensiv-aktiv > Aufgabenstellung: <ul style="list-style-type: none"> > 1 x 1 vorzeitig, wobei mehrere vorgegebene Techniken zur Auswahl stehen > 1 x 1 x 1 nachzeitig, gleichzeitig, vorzeitig bei freier Technikwahl <p>Ziel der Übung ist es, dass der Angreifer lernt, unmittelbar nach seinem Angriff wieder beweglich und verteidigungsbereit zu sein.</p>
SV-Angriffe: (Selbstverteidigung bzw. Hosinsul)	<p>Programm wie beim 5. Kup mit freier Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz. Jedoch sollte der Angriff einmal langsam und einmal schnell vorgeführt und gelöst werden.</p> <p>Durch dieses schrittweise Heranführen über den 6. und 7. Kup sowie über die längere Übungszeit dieses Programms (5. und 4. Kup) erreicht der Prüfling eine höhere Sicherheit, welche wiederum eine wichtige Voraussetzung für eine wirkungsvolle SV ist.</p>

<u>Bruchtest:</u> (Kyokpa)	1 Technik (Ap Chagi/Naeryo Chagi/Sonnal Bakkat Chigi)
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Wiederholung Notwehrparagraf➤ <i>Wozu dient der 2-Schritt-Kampf?</i>➤ <i>Nenne die vier möglichen Kombinationen, die im 2-Schritt-Kampf angewendet werden können!</i>➤ Welchen Sinn haben die „formenerklärenden Übungen“ beim 1-Schritt-Kampf?➤ Was ist eine Strategie? (2 Beispiele)➤ Wettkampfgeln / Kampfleitergesten➤ koreanische Terminologie des bisherigen Programms

* formenerklärend: bei den Partnerübungen werden Bewegungsfolgen aus einer Poomse entnommen und in das Ilbo Taeryon eingefügt. Dabei können Technik-Veränderungen durchaus stattfinden. Ilbo Taeryon-Techniken müssen beidseitig beherrscht werden, das bedeutet, es wird sowohl links- und rechtsseitig angegriffen, wobei die gezeigten Techniken unterschiedlich sein können.

3. Kup (blauer Gürtel mit braunem/rotem Streifen)

	Überprüfung des Vorprogramms (insbesondere bisher erlernte Bewegungsformen)
<u>Form:</u> (Poomse)	Taeguk Oh Chang - der Wind / steht für Sanftmut und Eindringlichkeit
<u>Handtechniken:</u> Abwehr	Olgul (Jebipum) Han Sonnal Bakkat Makki (Gesichtsblock mit Handaußenkante - Schwalbenform -) Sonnal Godoro Bakkat Makki (Handaußenkantenblock mit Unterstützung)
Angriff	Wiederholung der Techniken bis 4. Kup
<u>1-Schritt-Kampf:</u> (Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taeryon)	<i>formenerklärend</i> - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußstechniken) <ul style="list-style-type: none"> ➢ formenerklärende Übungen 1.- 6. Form sowie Übungen, welche zur Taekwondo-SV hinführen <i>formenorientiert</i> - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußstechniken) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Kombinationen (bestehend aus max. 3 Techniken) Angriff und Verteidigung freie Kombinationswahl 1 oder 2 Gegentechniken erfolgen gleichzeitig mit der oder nachzeitig zur Technik des Angreifers
<u>Freikampf:</u> (Kyorugi)	Übungen mit Rollenteilung und Aufgabenstellung <ul style="list-style-type: none"> ➢ Rollenteilung: A = offensiv, B = defensiv-aktiv sowohl „auf der Linie“ als auch mit „Verlassen der Linie“ ➢ Aufgabenstellung: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 x 1 nachzeitig, gleichzeitig ➢ Sparring mit einfacher Aufgabenstellung <p>B verhält sich aktiv im Rahmen der Defensiv-Strategie und soll durch entsprechend unberechenbares Verhalten die Erfolgswahrscheinlichkeit des offensiven A wesentlich einschränken.</p> <p>A wird durch das strategisch-taktische Verhalten von B seinerseits zur Optimierung der Offensiv-Strategie gezwungen. Das heißt zum einen, dass er einen Angriff für B unberechenbar aufbauen muss und zum anderen, dass der Angriff ganzheitlich abgesichert ist (Angriffsvorbereitung, -durchführung und -abschluss). Dadurch kann A zeigen, dass er die Offensiv-Strategie beherrscht.</p>
<u>SV-Angriffe:</u> (Selbstverteidigung bzw. Hosinsul)	freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz sowie abgesprochene Abwehr von Angriffen aus Bodenlage und Stockangriffe (60-100 cm) <u>Bodenlage:</u> Würgen am Boden seitlich / von hinten (hinter dem liegenden Opfer sitzend) / rittlings (auf dem Opfer) / Verteidiger auf dem Bauch liegend/rittlings sitzend auf den Armen und Würgen am Hals / fassen am Revers am Boden zwischen den Beinen 2. Variante: Der Angegriffene liegt am Boden und muss dafür sorgen, dass der Angreifer ihm nicht zu nahe kommt. Es empfiehlt sich, am Boden liegend kickbereit auf den Angreifer zu warten. <u>Stock:</u> Schlag von außen / innen zum Rumpf / Kopf / Knie, von oben direkt zum Kopf, Stich zum Solarplexus
<u>Bruchtest:</u> (Kyokpa)	je 1 Hand- und ein Fußbruchtest (Hand: Sonnal Bakkat Chigi / Palkup Chigi, Fuß: Dollyo Chagi / Yop Chagi / Twio Ap Chagi)
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Wie muss sich der Angreifer verhalten, wenn sich dein Gegner aktiv verteidigen darf? ➢ Welche Folgen ergeben sich für den Angreifer aus der aktiven Verteidigung bzgl. Angriffsaufbau, -durchführung und -abschluss? ➢ Was ist eine Finte? Gemeinsamkeiten/Unterschiede „Finte“ / „Technik“ ➢ Worin unterscheiden sich „traditionelle“ und „moderne“ Technikausführungen (z.B. bei traditionellem und modernem 1-Schritt-Kampf)? ➢ koreanische Terminologie des bisherigen Programms

2. Kup (brauner/roter Gürtel)

	Überprüfung des Vorprogramms (insbesondere bisher erlernte Bewegungsformen)
<u>Form:</u> (Poomse)	Taeguk Yuk Chang - das Wasser / steht für Tiefe und Gefahr
<u>Handtechniken:</u>	
Abwehr	Gawi Makki (Scherenblock) Dubon Gawi Makki (doppelter Scherenblock)
Angriff	Momtong Du Jumok Jechyo Jirugi (beide umgedrehten Fäuste stoßen zur Körpermitte) Momtong Murup Ollyo Chigi (Knie schlägt aufwärts gegen Solarplexus)
<u>Beintechniken:</u>	Bituro Chagi (Außendrehtritt) Baldabak Pyojok Sewo Chagi (Tritt mit senkrechter Fußsohle auf den Punkt)
<u>Stellungen:</u>	Bom Sogi (Tigerstellung/kleine Rückwärtsstellung) Hakdari Sogi (Kranichbeinstellung)
<u>1-Schritt-Kampf:</u> (Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taenyon)	<i>formenerklärend</i> - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken) <ul style="list-style-type: none"> ➢ formenerklärende Übungen 1.- 7. Form sowie Übungen mit einem technisch höheren Schwierigkeitsgrad <i>formenorientiert</i> - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Anwendung von Kombinationen (bestehend aus max. 3 Techniken) in Angriff und Verteidigung freie Kombinationswahl 1 oder 2 Gegentechniken erfolgen gleichzeitig mit der oder nachzeitig zur Technik des Angreifers mit technisch höherem Schwierigkeitsgrad gegenüber 3. Kup
<u>Freikampf:</u> (Kyorugi)	freies Sparring mit technischen (mit bestimmten Techniken angreifen / kontern) und taktischen Aufgabenstellungen Ziel der Aufgabe: Die Aufgabe bleibt durch die Aufgabenstellung im Gegensatz zum sog. „freien Kampf“ in ihrer Komplexität reduziert, daher eher lösbar für den Prüfling sowie besser zu beurteilen durch den Prüfer. In dieser Stufe der Ausbildung sollen nun sowohl Offensiv- als auch Defensiv-Strategie im Rahmen ihrer gesamten Möglichkeiten praktiziert werden.
<u>SV-Angriffe:</u> (Selbstverteidigung bzw. Hosinsul)	SV-Angriffe mit einem Stock - frei (60-100 cm) bzw. Messer - abgesprochen (Stock: Schlag von außen/innen zum Rumpf / Kopf / Knie, von oben direkt zum Kopf, Stich zum Solarplexus, Messer: Stich von oben zum Kopf / Hals / Rumpf von außen nach innen / innen nach außen bzw. diagonal, zum Solarplexus, verdeckter Messerangriff (Messer liegt am Unterarm an und vollführt Schnittbewegung zum Hals) Angriffe mit einem Messer bzw. Stock stehen im Gegensatz zu den (konstruierten) Anforderungen der vorhergehenden Ausbildungsstufe. Während dort eine SV-Situation dargestellt wurde, in welcher der Angriff unvermeidbar bzw. bereits durchgeführt war, ist der Verteidiger hier gezwungen, den Angriff durch rechtzeitiges Ausweichen in Verbindung mit einer sichernden Abwehrbewegung zu vermeiden. Im Eingang entspricht diese SV-Situation also dem 1-Schritt-Kampf. Somit stellt diese Form des Angriffs in Verbindung mit der jetzt notwendigen Verteidigung innerhalb der Ausbildung eine Hinführung zur SV mit taekwondo-spezifischen Mitteln (Taekwondo-SV) dar.
<u>Bruchtest:</u> (Kyokpa)	je 1 Hand- und ein Fußbruchtest (Hand: Sonnal Bakkat Chigi / Baro o. Bandae Jirugi, Fuß: Dollyo Chagi / Tora Yop Chagi / Twio Yop Chagi / Dwit Chagi)
<u>Theorie:</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Worin unterscheidet sich die SV gegen Angriffe wie „Halten und Klammern“ von der Verteidigung gegen Angriffe mit einem Messer bzw. Stock? ➢ Wie verändert sich die „Verhältnismäßigkeit der Mittel“ bzgl. der Verteidigung gegen die vorher genannten Angriffsarten? ➢ Welche Möglichkeiten beinhaltet die Defensiv-Strategie? ➢ Warum ist ein Kampf mit „Rollenteilung“ einfacher als der sog. „freie Kampf“? ➢ Wozu dient das sog. „Aufwärmtraining“ und wie würdest Du dies als Trainer gestalten? ➢ Welchen Sinn hat das sog. „Abwärmtraining“ zum Schluss einer Trainingseinheit? ➢ koreanische Terminologie des bisherigen Programms

1. Kup (brauner/roter Gürtel mit schwarzem Streifen)

	Überprüfung des Vorprogramms (insbesondere bisher erlernte Bewegungsformen)
<u>Form:</u> (Poomse)	Taeguk Chil Chang - der Berg / steht für Ruhe und Festigkeit
<u>Handtechniken:</u> Abwehr	Santul Makki (Zweiarmblock, kombinierte Oben-/Unten-Abwehr) Dungjumok Santul Makki (Abwehr unten, Fastrückenschlag hinten)
Angriff	Olgul Jumok Danggyo Tok Baro Chi Jirugi (ziehender Aufwärtsfauststoß zum Kinn)
<u>Beintechniken:</u>	Yop Chaolligi (Seitwärtsschwung) Dubal Dangsap Ap Chagi (zweifacher Vorwärtstritt nacheinander im Sprung) Twio Mom (Pandae) Dollyo Chagi (gesprungener Fersendrehschlag)
<u>1-Schritt-Kampf:</u> (Hanbon Kyorugi bzw. Ilbo Taeryon)	<i>formerklärend</i> - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken) > formerklärende Übungen 1.- 8. Form sowie freies Programm mit technisch höherem Schwierigkeitsgrad - im Sinne des Vorführungsprogramms für die Prüfung zum 1. Dan <i>formenorientiert</i> - 10 Aktionen rechts / links (4x Hand-, 4x Fußtechniken) > freies Programm (Kombinationen bestehend aus 3 Techniken) in Angriff und Verteidigung mit technisch höherem Schwierigkeitsgrad - im Sinne des Vorführungsprogramms für die Prüfung zum 1. Dan
<u>Freikampf:</u> (Kyorugi)	freies Sparring, wobei technisch-taktische Aufgabenstellungen möglich sind Hier handelt es sich um den sog. „freien Kampf“. Dieser kann jedoch wie es auch im Wettkampf der Fall ist, z.B. zwischen den einzelnen Runden mit technisch-taktischen Aufgaben verbunden werden. So kann man in der Prüfung z.B. 1 Runde frei kämpfen lassen, um dann für die 2. Runde entsprechende technisch-taktische Aufgaben zu stellen und deren Umsetzung zu überprüfen. Das Stellen von technisch-taktischen Aufgaben kann „offen“ oder „verdeckt“ erfolgen. „Offen“ heißt, dass beide Kämpfer die Aufgabe kennen während „verdeckt“ bedeutet, dass jeder Kämpfer nur seine Aufgabe kennt - so wie es auch im Wettkampf der Fall ist. Die Aufgabe kann z.B. darin bestehen, die technisch-taktische Aufgabe des Gegners herauszufinden, diese zum Ende der Runde zu formulieren oder sich innerhalb der Runde auf diese Taktik entsprechend einzustellen (Gegentaktik). Ein derartiges Vorgehen ist innerhalb der Prüfung im Interesse der Ausbildung der Disziplin „Kampf“ sinnvoll. Zu unterscheiden sind jedoch Breiten- und Leistungssportler z.B. in der Aufgabenstellung.
<u>SV-Angriffe:</u> (Selbstverteidigung bzw. Hosinsul)	in Raumnot sowie bei Überraschungsangriffen > SV-Situationen in Raumnot (Lösungsfindung, bevor Raumnot entsteht): Verteidiger > auf dem Rücken liegend, mit dem Rücken zur Wand / in der Ecke stehend, auf / an einem Stuhl / Tisch sitzend Da in diesen Situationen keine bzw. stark eingeschränkte Ausweichmöglichkeiten bestehen, ist der Verteidiger zur Anwendung von nicht taekwondo-spezifischen Verteidigungsmaßnahmen (siehe SV-Techniken) gezwungen - genauso wie nach „Überschungsangriffen“. > Überraschungsangriffe sind Situationen, in denen der Angriff nicht rechtzeitig wahrnehmbar ist und daher auch nicht vermieden oder mit taekwondo-spezifischen Maßnahmen beantwortet werden kann. Solche Situationen können im Alltag vorkommen und sind in der Prüfung zu konstruieren, z.B. Angreifer kommt von hinten / der Seite etc. Um die Angriffe trotz des Überraschungsmoments dennoch lösbar zu machen, müssen diese in der Prüfung auf Klammern, Halten, Würgen und Schubsen beschränkt werden.
<u>Bruchtest:</u> (Kyorugi)	je 1 Hand- und ein Fußbruchtest (Hand: Sonnal Dung Chigi / Baro o. Bandae Jirugi, Fuß: Pandae Dollyo Chagi / Twio Dollyo Chagi / Twio Dwit Chagi)
<u>Theorie:</u>	> Möglichkeiten der „Ersten Hilfe“ bei Trainings- und Wettkampfverletzungen > Welche SV-Möglichkeiten entfallen bei der SV in Raumnot / bei Überraschungsangriffen? > Was ist „Taekwondo-Selbstverteidigung“? / Unterschied zu anderer Selbstverteidigung > Wie kann innerhalb der TKD-SV eine „verhältnismäßige“ Verteidigung aussehen? > Wiederholung Notwehrparagraf / Wettkampffregeln > Nenne durch den Fachverband gegebene Fortbildungsmöglichkeiten! > Nenne Zusammenhänge zwischen den einzelnen Disziplinen des Taekwondo! > Was besagt der Begriff „Do“? / Trainingsbeispiele, in denen dieses „Do“ enthalten ist > koreanische Terminologie des bisherigen Programms