

Name:

Datum:

„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing

Bernd Vrisk

3.Kup / 2. Braungurt

Vorbereitung 20 Wochen und 40 TE

Sämtliche Techniken der vorhergehenden Prüfungen müssen beherrscht werden.

Hand- Fußkombinationen im stehen/gehen/gesprungen und mit/ohne Pratze:

- Pandal und Twio - Momdollyo Pandal Chagi (gedrehter Halbmondförmiger Tritt)
- Naeryo und Twio - Momdollyo Naeryo Chagi (gedrehter Abwärtstritt)
- Pandal und Twio - Momdollyo Dyt Chagi (gedrehter Rückwärtstritt)
- Twio - Yop Chagi (gesprungener Seitwärtstritt)

Poomsae: (6. Taeguk)

- Yuk Jang (Wasser)

Hanbon Kyorugi (Einschrittkampf) mit Partner:

- 10 Kombinationen (Handtechniken)

Hosinsul: 5 Aktionen mit Konter

- Handgelenksbefreiung
- Reversbefreiung
- Schwitzkasten
- Faustangriff
- Würgeangriff
- freie Angriffe

Pratze: 2 x 2. Min. Reaktion (verschiedene Beintechniken)

Mit Partner: kombinierte Beintechniken - zweifach und dreifach 2 x 2 Min.

Kyorugi: 3 x 2 Min. mit Ausrüstung

Kyokpa - Bruchtest:

- Fuß: Dwi Chagi
- Hand: 1x freie Wahl

Theorie: (zusätzlich zum 4. Kup)

- Techniken der Pflichtform (mündlich durchsprechen)
- philosophische Bedeutung der Pflichtform – Wasser
- Techniken - Hanbon Kyorugi
- Dwitdollyo - den Körper im Kreis drehen