

Name:

Datum:

„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing

Bernd Vrisk

4.Kup / 1. 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:

- Dubaldangsang - Ap Chagi (doppelter Vorwärtstritt im Sprung)
- Twio - Momdollyo Pandal Chagi (Halbmondförmiger Tritt)
- Twio - Momdollyo Naeryo Chagi (Abwärtstritt)
- Twio - Momdollyo Dyt Chagi (Rückwärtstritt)
- Dwitdollyo Chagi (Rückwärtsdrehtritt 360°) ohne Pratze

Poomsae: (5. Taeguk)

- Oh Jang (Wind)

Hanbon Kyorugi (Einschrittkampf) mit Partner:

- 8 Kombinationen (Handtechniken)

Hosinsul: 5 Aktionen mit Konter

- Handgelenksbefreiung
- Reversbefreiung
- Schwitzkasten
- Faustangriff
- Würgeangriff

Pratze: 1 x 2 Min. Reaktion (verschiedene Beintechniken)

Mit Partner: kombinierte 3-fach Beintechniken 2 x 2 Min.

Kyorugi: 2 x 2 Min. mit Ausrüstung

Kyokpa - Bruchtest:

- Fuß: Yop Chagi
- Hand: 1x freie Wahl (Erwünscht Sonnal Chigi Handkante)

Theorie: (zusätzlich zum 5. Kup)

- Techniken der Pflichtform (mündlich durchsprechen)
 - philosophische Bedeutung der Pflichtform – Wind
 - Momdollyo - den Körper im Kreis drehen
 - Wettkampfregele
1. Bezeichnungen der Arme:
 - Dungjumok – Faustrücken, Batangson - Handballen
 - Palmok – Unterarm, Palkup - Ellenbogen
 - Sonnal – Handaussenkante, Sonnaldung – Handinnenkante
 - Mejumok – Faustaßenseite, Sonkut- Fingerspitzen
 2. Bezeichnungen der Beine:
 - Ap Chuck – Fußballen, Baldung – Rist, Balbadak – Fußsohle,
 - Balnai – Außenfußkante, Balnaldung - Innenfußkante
 - Murup - Knie