

Name:

Datum:

„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing

Bernd Vrisk

5.Kup / 2. Blaugurt Vorbereitung 16 Wochen und 32 TE

Sämtliche Techniken der vorhergehenden Prüfungen müssen beherrscht werden.

Stellungen und Handkombinationen im stehen/gehen:

- Jebipum Sonnal Mok Chigi (verdrehter Handkantenschlag zum Hals mit Gesichtsblock)
- Nullo Makki (Druckblock)
- Pyonsonkut Sewo Chirugi (senkrechter Fingerspitzenstoß)

Beintechniken im stehen/gehen/gesprungen und mit/ohne Pratze:

- Pituro Chagi (nach außen gedrehter Tritt)
- Twio Dwit Chagi (Rückwärtstritt gesprungen) ohne Pratze
- Twio Momdollyo Chagi (Rückwärtsdrehtritt gesprungen Technik nach freier Wahl)
- Twio Yop Chagi (Seitwärtstritt)
- Naga Baljit (Startstep) - Momdollyo Pandal Chagi (Halbkreisförmiger Tritt gedreht)
- Mullo Baljit (Rückstep) - Dwit Chagi (Rückwärtstritt)
- Kkoa Baljit (Kreuzstep) - Yop Chagi (Seitwärtstritt)
- Moa Baljit (Schließstep) - Milo Chagi (Schubtritt)

Poomsae: (4. Taeguk)

- Sa Jang (Donner und Blitz)

Hanbon Kyorugi (Einschrittkampf) mit Partner:

- 6 Kombinationen (Handtechniken)

Hosinsul: 4 Aktionen mit Konter

- Handgelenksbefreiungen
- Reversbefreiungen
- Schwitzkasten
- Faustangriff

Pratze: 1 Min. Reaktion (verschiedene Beintechniken)

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

Kyorugi: 1 x 2 Min. mit Ausrüstung

Kyokpa - Bruchtest:

- Fuß: 1 frei nach Wahl
- Hand: 1 frei Wahl (Fausttechnik nur nach Absprache)

Theorie: (zusätzlich zum 6. Kup)

- Techniken der Pflichtform (mündlich durchsprechen)
- philosophische Bedeutung der Pflichtform – Donner und Blitz
- Pituro – verdrehen
- Jebipum – Schwalbenflugförmig
- Pyonsonkut – Fingerspitzen senkrecht
- Nullo - nach unten drücken
- Baljit - Steptechnik
 - Mullo (Rückstep) - das vordere Bein kommt einen Schritt nach hinten
 - Kkoa (Kreuzstep) - das hintere Bein überkreuzt das vordere
 - Moa (Schließstep) - das hintere Bein zum vorderen heranziehen
 - Naga (Startstep) - das hintere Bein kommt einen Schritt nach vor
 - Kullomoa (Schaltstep) - das vordere Bein zum hinteren heranziehen