

Name.

Datum:

## **„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing** Bernd Vrisk

### **9.Kup / 2.Gelbgurt** Vorbereitung 8 Wochen und 16 TE

Sämtliche Techniken der vorhergehenden Prüfungen müssen beherrscht werden.

#### **Handtechniken kombiniert aus Stellungen bzw. vorwärts- und rückwärtsgehen:**

- Ap Kubi - Momtong Bandae Jirugi (z.B. rechtes Bein, rechte Hand)
- Ap Kubi - Arae Makki (Tiefblock)
- Ap Kubi - Momtong Makki (Rumpfblock)
- Ap Kubi - Olgul Makki (Gesichtsblock)
- Ap Sogi - Sonnal Mok Chigi (Handkantenschlag zum Hals)
- Dubon Jirugi (Doppel Fauststoß)

#### **Beintechniken mit/ohne Pratze:**

- Paltung (Bandeung) Chagi - Halbkreisförmiger Tritt mit **Fußspanne**
- Dollyeo Chagi - Halbkreisförmiger Tritt mit **Fußballen**

#### **Theorie: (zusätzlich zum 10. Kup)**

- Juchum Sogi (Reiterstellung)
- Jirugi – Fauststoß
- Jumok - Faust (Zeige- und Mittelfingerknochen)
- Makki – Block
- Chagi – Tritt
- Chigi - Schlag
- An - von Außen nach Innen
- Bakkat - von Innen nach Außen
- Orun – Rechts
- Oen (Wen) – Links
- Arae - Nabel(Gürtel) abwärts
- Momtong - Nabel bis Schlüsselbein
- Olgul - Schlüsselbein aufwärts
- Sonnal - Handkante
- Mok - Hals
- Ap - vorwärts
- Naeryo - abwärts
- Chaolligi – Beinschwung aufwärts
- Ollyo - Aufwärts
- Pandal oder Dollyo – Halbkreisförmig