

Name:

Datum:

## **„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing**

Bernd Vrisk

### **6.Kup / 1. Blaugurt** Vorbereitung 16 Wochen und 32 TE

Sämtliche Techniken der vorhergehenden Prüfungen müssen beherrscht werden.

#### **Stellungen und Handkombinationen im stehen/gehen:**

- Dwit Kubi – Han Sonnal Bakkat Makki (Block von innen)
- Ap Kubi - Dung Jumok Olgul Abchigi (Faustrückenschlag nach vorne)

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

- Dwit Chagi (Rückwärtstritt) mit Pratze
- Naga Baljit (Start step) - Pandal Chagi (Halbmondförmiger Tritt)
- Kullomoa (Schaltstep) - Pandal Chagi (Halbmondförmiger Tritt)
- Dwitdolla Baljit (Rückwärts drehstep) - Pandal Chagi (Halbmondförmiger Tritt)

#### **Poomsae:** (3. Taeguk)

- Taeguk - Sam Jang (Feuer)

#### **Hanbon Kyorugi (Einschrittkampf) mit Partner:**

- 4 Kombinationen (Handtechniken)

#### **Hosinsul: 3 Aktionen mit Konter**

- Handgelenksbefreiung
- Reversbefreiung (Hals oder Schulterbereich)

**Mit Partner:** kombinierte Beintechniken 1 x 2 Min. (links–rechts abwechselnd)

**Kyorugi:** 1 x 2 Min. mit Ausrüstung

#### **Kyokpa - Bruchtest:**

- 1x frei nach ermessens des Trainers

#### **Theorie:** (zusätzlich zum 7. Kup)

- Techniken der Pflichtform (mündlich durchsprechen)
  - Dongjak - einzelne Bewegungen
  - Poom - zwei oder mehrere Bewegungen
- philosophische Bedeutung der Pflichtform – Feuer
- Hosinsul ist Selbstverteidigung bei Festhalten, Umklammerung, Angriffe durch mehrere Gegner oder bewaffnete Angriffe mit einem Messer, Schusswaffe, Stock, Baseballschläger, etc.
- 5 wichtige Punkte bei Hosinsul
  - wenn es möglich ist den Kampf vermeiden
  - keine Angst zeigen (außer zur Täuschung)
  - jeder Angreifer ist „immer“ gefährlich
  - er kann bewaffnet sein
  - es können mehrere Angreifer sein
- Wettkampffregeln (extra Blatt)
- Punkte: 1 Punkt bei Treffer auf Weste, 2 Punkte bei Treffer auf Weste mit Drehtechnik, 3 Punkte bei Treffer zum Kopf
- Chong Song - Sieg für Blau, Hong Song - Sieg für Rot
- Shigan – Zeit Stop (unbegrenzt), Geshi – Zeit Stop (max. 1 Minute)
- Gam jum – Minuspunkt, Kyong go - Verwarnung
- Kallyo - trennen, unterbrechen, Kyesok - weiterkämpfen
- Ausrüstung Aufzählen -Zusatzblatt (Kopfschutz, Zahnschutz, Hand- und Ristschutz, Weste, Tiefschutz, Schiebeschutz)