

Name:

Datum:

„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing

Bernd Vrisk

7.Kup / 2. Grüngurt

Vorbereitung 12 Wochen und 24 TE

Sämtliche Techniken der vorhergehenden Prüfungen müssen beherrscht werden.

Stellungen und Handkombinationen im stehen/gehen:

- Juchum Sogi/Yop Jirugi (Seitwärtsstoß)
- Dwit Kubi/Sonnal Arae Makki (Handkantenblock nach unten)
- Dwit Kubi/Sonnal Momtong Makki (Handkantenblock zur Mitte)

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

- Twio Naeryo Chagi (gesprungen - Abwärtstritt)
- Yop Chaolligi (Beinschwung seitlich)
- Yop Chagi (Seitwärtstritt) ohne Prätze
- Twio Ap Chagi (gesprungener Vorwärtstritt)
- Twio Pandal Chagi (gesprungener Halbmondförmiger Tritt)

Poomsae: (2. Taeguk)

- Taeguk I Jang (Frohsinn und Fröhlichkeit)

Hanbon Kyorugi (Einschrittkampf) mit Partner:

- 3 Kombinationen (Handtechniken)

Bruchtest: (keine Pflicht, frei nach Ermessen des Trainers)

Theorie: (zusätzlich zum 8. Kup)

- philosophische Bedeutung der Pflichtform - Frohsinn und Fröhlichkeit
- Dubon - zweifach
- Sebon - dreifach
- Dwi – Rückwärts
- Yop – seitwärts
- Twio - im Sprung, gesprungen
- Dora oder Dwirodora - Bewegungsrichtung umdrehen
- Sijak - Beginn der Übung, Start (Wettkampfbeginn)