

Name:

Datum:

„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing *Bernd Vrisk*

1. Kup / 2. Rotgurt

Vorbereitung 24 Wochen und 48 TE

Sämtliche Techniken der vorhergehenden Prüfungen müssen beherrscht werden.

Hand- Fußkombinationen im stehen/gehen/gesprungen und mit/ohne Pratze:

- Twio – Momdollyo Chagi (Rückwärtsdrehtritt)
- Twio – Dwit Chagi (Rückwärtstritt)
- Twio – Dwit dollyo Chagi (gesprungener Rückwärtsdrehtritt)

Poomsae: (8. Taeguk)

- Pal Jang (Erde)

Hanbon Kyorugi (Einschrittkampf) mit Partner:

- 12 Kombinationen (Handtechniken)
- 6 Kombinationen (Fußtechniken offene und geschlossene Kampfstellung)

Hosinsul: 8 Aktionen mit 1 Gegner und 3 Aktionen mit 2 Gegner alle mit Konter

- Handgelenksbefreiung
- Reversbefreiungen
- Schwitzkasten
- Faustangriff
- Würgeangriff
- freie Angriffe

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

Mit Partner: kombinierte Beintechniken – 1, 2, 3 und vierfach 2 x 2 Min.

Kyorugi: 3 x 2 Min. mit Ausrüstung

Kyokpa - Bruchtest:

- Bein: 1x nach Vorgabe des Prüfers plus 1x freie Wahl
- Hand: 1x nach Vorgabe des Prüfers plus 1x freie Wahl
- frei „Reihenbruchtest“ mit 2 Bretter davon mindestens 1x Beintechnik (nach Absprache)

Theorie: (zusätzlich zum 2. Kup)

- Techniken der Pflichtform (mündlich durchsprechen)
- philosophische Bedeutung der Pflichtform – Erde
- Ap Koa Sogi – seitliche Überkreuzstellung vorne
- Oesantul Makki - Kombinierte Abwehr/Doppelblock
- Bom sogi – Tigerstellung, kleine Rückwärtsstellung
- Gawisonkut – Fingerspitzen in Scherenform
- Goduro Momtong Makki – Rumpfblock mit Unterstützung