

Name:

Datum:

„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing *Bernd Vrisk*

10.Kup / 1.Gelbgurt Vorbereitung 8 Wochen und 16 TE

Stellungen: (ohne Handtechniken)

- Ap Sogi (Schrittstellung/ kurz)
- Ap Kubi (Schrittstellung/ lang)
- Dwit Kubi (Rückwärts Schrittstellung)

Stellungen: (Kombinationen mit Handtechniken)

- Moa Sogi - geschlossene Stellung, die Innenseiten der Füße berühren sich
- Naranhi Sogi - offene, parallele, hüftbreite Stellung
- *Junbi Sogi – Grundstellung, Vorbereitungsstellung (wie Naranhi Sogi)*
- Juchum Sogi - Sitzstellung (parallel und 1,5 fache hüftbreite Stellung)

Handtechniken: alle Techniken in Juchum Sogi Stellung

- Momtong Jirugi (Chirugi) – Fauststoß
- Arae Makki - Tiefblock
- Momtong Makki - Rumpfblock
- Olgul Makki – Gesichtsblock
- Sonnal Mok Chigi - Handkantenschlag zum Hals

Beintechniken aus der Kampfstellung:

- Ap Chaolligi - Beinschwung nach vorne oben
- Bakkat Chaolligi - Beinschwung von innen nach außen
- An Chaolligi - Beinschwung von außen nach innen
- Ap Chagi - gerader Vorwärtstritt
- Paltung (Bandeung) Chagi - Halbkreisförmiger Tritt mit **Fußspanne**
- Dollyeo Chagi - Halbkreisförmiger Tritt mit **Fußballen**
- Naeryo Chagi - Abwärtstritt

Theorie:

- Dojang Verhaltensregeln (extra Blatt – Dojang Etikette)
- Geschichte (extra Blatt – TKD Geschichte nach Bedarf)
- Dojang – Trainingsraum, Dobok – Taekwondo Anzug, Ty – Gürtel,
- Gürtelfarben = weiß, immer je2x gelb, grün, blau, braun, rot und 10x schwarz
- Zahlen – Yeong (0), Hana(1), Dhul(2), Set(3), Net(4), Daseot(5), Yeoseot(6), Ilgop(7) Yeodeol(8), Ahhop(9), Yeol(10)
- Charyot - Achtung Stellung einnehmen, schweigen, zuhören
- Kyongle (Kyongne) - Grüßen, verbeugen
- Junbi - sich auf die nächste Übung vorbereiten
- Geuman - Ende der Übung oder des Kampfes, aufhören
- Korumse Sogi – Grundkampfstellung
- Sabum – Trainer, Lehrer, Sabumnim – für Großmeister Trainer, Lehrer
- Bedeutung des Kihap - Schrei (Atmung) gi = Kraft, hap = Konzentration
Gegner erschrecken, # zur Täuschung, # eigene Motivation steigern,
Konzentration auf diesen Moment, # Verringerung des eigenen inneren Widerstandes durch das ausatmen
- Grundsätze beim TKD: Bescheidenheit, Höflichkeit, Respekt, Fairness, Selbstbeherrschung, Geduld, Hilfsbereitschaft und Ehrlichkeit
- Seit wann gibt es Taekwondo in Nenzing und wie heißen eure Trainer
Nenzing seit 1987