

Name:

Datum:

## **„mögliches“ Prüfungsprogramm Nenzing**

Bernd Vrisk

### **2.Kup / 1. 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:**

- Dubaldangsang - Ap Chagi (doppelter Vorwärtstritt im Sprung)
- Pandal und Twio - Momdollyo Pandal Chagi (Halbmondförmiger Tritt)
- Naeryo und Twio - Momdollyo Naeryo Chagi (Abwärtstritt)
- Pandal und Twio - Momdollyo Dwit Chagi (Rückwärtstritt)
- Twio - Yop Chagi (Seitwärtstritt)

#### **Poomsae:** (7. Taeguk)

- Chil Jang (Berg)

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

- 12 Kombinationen (Handtechniken)
- 6 Kombinationen (Fußtechniken)

#### **Hosinsul:** 6 Aktionen mit 1 Gegner und 2 Aktionen mit 2 Gegner alle mit Konter

- Handgelenksbefreiungen
- Reversbefreiungen
- Schwitzkasten
- Faustangriff
- Würgeangriff
- freie Angriffe (eigene Kreation)

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

#### **Mit Partner:** kombinierte Beintechniken - einfach, zweifach und dreifach 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

#### **Theorie:** (zusätzlich zum 3. Kup)

- Techniken der Pflichtform (mündlich durchsprechen)
- philosophische Bedeutung der Pflichtform – Berg
- Hechyo Makki – Keilblock
- Otgoro Makki – Kreuzdruckblock
- Gawi Makki – Scherenblock
- Bo Jumok – linke Hand umfasst die rechte Faust
- Kaljabi - Stoß oder Griff mit der Bogenhand, mit Handspanne auch Agumson genannt
- Batangson Tok Chigi - Stoß mit dem Handballen zum Kinn
- Murup Chigi – Knieschlag
- Goduro Batangson Momtong Makki – unterstützter Handballenblock