



# Anforderungen für die schwarze Spitze (1. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 2. Kup mindestens 96 TE und 2 Monate)



## Überprüfung

6. Poomsae: Taeguk yuk-jang „Wasser“

zum Video =>



## Form (Poomsae)

7. Taeguk chil-jang „Berg“

zum Video =>



## Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

7. - 8. Siehe Anforderungen an den Rotgurt (Kup 2)

9. Angriff: (RV) Ap-gubi, Momtong-bandaе-jirugi; wahlweise: (RV) Olgul-Ap-chagi

Abwehr: (RV) Pyojok-chagi

Konter: (RV) absetzen in Juchum-sogi mit Palkup-pyojok-chigi; rechten Fuß zurück ziehen in Ap-sogi mit Dung-jumok-olgul-bakkat-chigi

+ 4 „freie“ Einschrittkämpfe

## Freikampfübungen (mit Weste)

11. Geschlossen // Kombi Cut-Paltung-Paltung // Cut-Paltung mit vorderem Fuß, dann Paltung mit hinterem Fuß in offene Seite // Zumachen (siehe Anhang)

12. Geschlossen // Kombi Cut-Paltung – Dreh-Paltung // Cut-Paltung mit dem vorderen Fuß // Dreh-Paltung (Pos. 2) aus dem Sprung zur offenen Seite // Zumachen (siehe Anhang)

+ freies Sparring



zum Video =>

## Grundregeln zur Freikampfübungen

bei Freikampfübungen komplette Schutzausrüstung nach DTU/WOT

## Poomsae-Applikation (anstatt Freikampfübungen ab 40 Jahre)

min. 2 max. 5 Techniken

2 Beispiele für mögliche Techniken:



## 2 Bruchtests (ab 15 Jahre)

der Anwärter hat die freie Auswahl es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.

## Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)  
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



## Selbstverteidigung

- Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe (ab 15 Jahre)
- Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
- Abwehr von Überraschungsangriffen



## Basiswissen

Trainingslehre

## 13. Technik: Kombi Cut-Paltung - Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung
- Angreifer kickt, erster Kick Cut-Paltung mit dem vorderen Fuß mit Step nach vorne (Pos. 1), anschließend sofortiger
- Paltung zur offenen Seite (Pos. 2)
- schnelle kurze Technikausführung in flüssiger Bewegung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben (Pos. 3)

## 12. Technik: Kombi Cut-Paltung - Dreh-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung
- Angreifer kickt, erster Kick Cut-Paltung mit dem vorderen Fuß mit Step nach vorne (Pos. 1), anschließend sofortiger
- Dreh-Paltung (Pos. 2) aus dem Sprung zur offenen Seite (Pos. 3)
- Nicht hochspringen, schnelle kurze Technikausführung in einer Bewegung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben