



Anforderungen für die rote Spitze (3. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 4. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)



Überprüfung

4. Poomsae: Taeguk sa-jang „Donner“

zum Video =>



Form (Poomsae)

5. Taeguk oh-jang „Wind“

zum Video =>



Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 6. Siehe Anforderungen an den Blaugurt (Kup 4)

7. Angriff: (RV) Ap-gubi, Momtong-banda-jirugi.

Abwehr: (RH) Dwit-gubi, (L) Hansonnal-momtong-yop-makki,

Konter: Rechts vor in Ap-gubi, (R) Palkup-pyojok-chigi

Freikampfübungen (mit Weste)

7. Geschlossen // Direkter Dreh-Paltung // Schnelle Drehung über den Rücken, dann kickt mit dem Standfuß im Sprung zur offenen Seite // Zumachen (siehe Anhang)

zum Video =>



8. Offen // Schritt nach vorne des Partners // Konterkombi Jab-Paltung // Erneuter Schritt des Partners // Konter Kick Paltung hinterer Fuß // Zurückgleiten (siehe Anhang)



zum Video =>

+ freies Sparring

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 SV aus Lang-, Mittel- & Nahdistanz
- Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
- Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (ab 15 Jahre)



Basiswissen: Wettkampfordnung (Kampf)

1. Nenne die Voraussetzung zur Teilnahme an einer Wettkampf Meisterschaft.
2. Wie groß ist die Kampffläche und in welche Bereiche teilt sich diese ein?
3. Aus wie vielen Runden besteht ein Kampf und wie lange sind diese?
4. Wie viele Punktrichter gibt es?
5. Wo befinden sich die erlaubten Angriffsflächen?
6. Bei welchen Treffern werden Punkte vergeben und wie viele Punkte?
7. Wann werden die Helme angezogen?
8. Aus welchen Teilen besteht eine vollständige Wettkampfausrüstung?

3. Technik: Direkter Dreh-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung
- Angreifer kickt
- Schnelle Drehung über den Rücken (Pos. 1),
- Körperdrehung um ca. 180° (Pos. 2),
- dann eingesprungener Kick mit dem Standfuß zur offenen Seite (Pos. 3)
- Gesprungene Technikausführung
- Nicht hochspringen, nicht „hickeln“, sondern Technikausführung in einer Bewegung
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben

14. Technik: Konterkombi Jab-Paltung - Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gegenseitige, offene Kampfstellung
- Kontertechnik, Reaktion auf Schritt nach vorne des Partners mit
- erstem Kick Jab-Paltung (Pos. 1)
- Partner kommt erneut mit Schritt nach vorne, Kontertechnik mit
- zweitem Kick Paltung mit dem hinteren Fuß zur offenen Seite (Pos. 2)
- Zurückgleiten in Kyorumse (Pos. 3)