



Anforderungen für den Blaugurt (4. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 5. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)



Überprüfung

3. Poomsae: Taeguk sam-jang „Feuer“

Form (Poomsae)

4. Taeguk sa-jang „Donner“

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 5. Siehe Anforderungen an die blaue Spitze (Kup 5)

6. Angriff: (RV) Ap-gubi, Olgul-bandaе-jirugi.

Abwehr: (RH) Ap-gubi, Jebipum-sonnal-mokchigi,

Konter: Dung-jumok-ape-chigi ohne Stellungswechsel (rechts)

Freikampfübungen (mit Weste)

5. Geschlossen // Indirekter Konter-Paltung // Gegner tritt mit hinterem Fuß Paltung, Verteidiger steppt zurück (Ausweichen) und kickt mit hinterem Fuß Paltung zur offenen Seite // Zumachen (siehe Anhang)

6. Geschlossen // Direkter Doppel-Paltung // Gegner kickt // hinterer Fuß kickt zur kurzen Seite // vorderer Fuß zur offenen Seite // Zumachen (siehe Anhang)

+ 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:



Bruchtest (ab 15 Jahre)

der Anwärter hat die freie Auswahl

Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



zum Video =>



zum Video =>



Selbstverteidigung

freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz

- Würgen
- Schwitzkasten



Basiswissen: Wettkampfordnung (Formen)

1. Nenne die Voraussetzung zur Teilnahme an einer Poomsae Meisterschaft.
2. Wie sollen die Teilnehmer bei einer Poomsae Meisterschaft bekleidet sein?
3. Wie groß ist die Wettkampffläche?
4. Wo befindet sich der Startpunkt und wie groß ist dieser?
5. Aus welchen Personen setzt sich das Kampfgericht zusammen?
6. Aus wie vielen Personen besteht das Punktgericht?
7. Welche verschiedene Wettbewerbe kommen zur Austragung?
8. Wie viele Wettkämpfer kommen in den ersten, zweiten und dritten Durchgang?
9. Was passiert bei einem Punktegleichstand?
10. Ab welchem Zeitpunkt beginnt der Bewertungsvorgang?
11. Wie viele Basispunkte hat der Wettkämpfer bevor er die Wettkampffläche betritt?
12. Wie viele Punkte werden bei einem leichten Technikfehler und wie viele Punkte bei einem schweren Technikfehler abgezogen?
13. Nenne Beispiele für leichte Fehler in der Technikwertung.
14. Nenne Beispiele für schwere Fehler in der Technikwertung.

10. Technik: Indirekter Konter-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Kontertechnik, Reaktion auf Angriff des Partners mit Paltung-Chagi (Pos. 2)
- Ausweichen mit Step zurück
- Hinterer Fuß kickt ansatzlos Paltung-Chagi zur offenen Seite (Pos. 3)
- Schnellstmöglicher Bewegungsablauf
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben

2. Technik: Direkter Doppel-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Angreifer kickt
- Zuerst kickt der hintere Fuß zur kurzen Seite (Pos. 2), dann der vordere Fuß zur offenen Seite (Pos. 3)
- Schneller Kick in der Vorwärtsbewegung
- Gesprungene Technikausführung
- Aber: nicht hochspringen
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben