



Anforderungen für den Grüngurt (6. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 7. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)

Überprüfung

1. Poomsae: Taeguk il jang „Himmel & Licht“



zum Video =>



Form (Poomsae)

2. Taeguk i-jang „Frohsinn & Fröhlichkeit“

zum Video =>



Pratzenübungen (Techniken)

- Olgul-makki in Ap-sogi
- Olgul-jirugi in Kima-sogi
- Momdollyo-yop-chagi aus Dwit-gubi
- Dollyo-chagi aus Dwit-gubi
- Konter-Dwit-chagi im Stepp nach Ansteppen des Pratzenhalters (Wettkampftechnik)

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 3. Siehe Anforderungen an die grüne Spitze (Kup 7)

4. Angriff: (RV) Ap-gubi, Olgul-bandae-jirugi.
Abwehr: (RH) Ap-sogi, Olgul-makki (L),
Konter: Olgul-baro-jirugi (R)

Freikampfübungen (mit Weste)

1. Siehe Anforderungen an den Gelbgurt (Kup 8)
2. Siehe Anforderungen an die grüne Spitze (Kup 7)
3. Geschlossen // Direkter Jab-Paltung // Gegner steppt vor, Verteidiger kickt mit vorderem Fuß in offene Seite // Zurückgleiten (siehe Anhang)

zum Video =>



Grundregeln zur Freikampfübungen

bei Freikampfübungen komplette Schutzausrüstung nach DTU/WOT

Poomsae-Applikation (anstatt Freikampfübungen ab 40 Jahre)

min. 2 max. 5 Techniken

Beispiel für eine mögliche Technik:

zum Video =>



Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)

- Hand greifen
- Unterarm greifen
- Beide Unterarme von vorne greifen
- Beide Unterarme von hinten greifen



Basiswissen

- Notwehrparagraf, Strafgesetzbuch § 32 (StGB)
 1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist handelt nicht rechtswidrig.
 2. Notwehr ist die Verteidigung, um einen **gegenwärtigen, rechtswidrigen** Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

4. Technik: Direkter Jab-Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gleichseitige, geschlossene Kampfstellung (Pos. 1)
- Kontertechnik, Reaktion auf Vorsteppen des Gegners
- Vorder Fuß kickt ansatzlos (Pos. 2),
- dann der vordere Fuß zur offenen Seite (Pos. 3)
- Nicht hochspringen, schnelle kurze Technikausführung in einer Bewegung
- Zurückgleiten in Kyorumse (Pos. 3)