



Anforderungen für den Gelbgurt (8. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 9. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)



Grundschule

1. & 2. Gibon-Dongjak / Kreuzform
3. & 4. Gibon-Dongjak / Kreuzform

Nachweise

5 Nachweise (Spitzchen)
=> bereit zur Prüfung

Stappübungen (Stepps in Kombination)

- Stapp 1: Steppen, bei Kommando 3x kurzer Stepp. | (4x) vorw. / (4x) rückw. re/li
- Stapp 2: Steppen, bei Kommando 2x kurzer Stepp + 1x Auslagenwechsel | (4x) vorw. / (4x) rückw.
- Stapp 3: Steppen, bei Kommando 2x kurzer Stepp vor + 1x kurzer Stepp rückw. | (4x) vorw. / (4x) rückw. re/li
- Stapp 4: Steppen, bei Kommando 1x Eindrehen + 2x kurzer Stepp | (4x) vorw. / (4x) rückw.
- Stapp 5: Steppen, bei Kommando 1x Eindrehen + 1x Gleitstepp | (4x) vorw. / (4x) rückw.

Pratzentechniken

- Arae-makki in Ap-gubi
- Twio-ap-chagi aus Ap-gubi (bei Bedarf mit 2-3 Schritten Anlauf)
- Bakkat(pakkuro)-naeryo-chagi aus Ap-gubi (von innen aufziehen / bei Bedarf mit einem Zwischenschritt)
- An(Anuro)-naeryo-chagi aus Ap-gubi (von außen aufziehen / bei Bedarf mit einem Zwischenschritt)
- Paltung im Stepp mit vorherigem Auslagenwechsel / umsteppen (Wettkampftechnik)

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. Siehe Anforderungen an die gelbe Spitze
2. Angriff: (RV) Momtong-Ap-chagi (auf Oberschenkel)
Abwehr: (RH) Ap-gubi, Arae-makki (L)
Konter: Momtong-baro-jirugi (R)

Freikampfübungen (mit Weste)

1. Offen // Direkter Paltung // Hinterer Fuß kickt ansatzlos Paltung-chagi zur offenen Seite des Gegners // Zumachen (siehe Anhang)



zum Video =>

Grundregeln zur Freikampfübungen

bei Freikampfübungen komplette Schutzausrüstung nach DTU/WOT



Selbstverteidigung (Hosinsul)

Selbst zupacken und festhalten

- Handgelenke
- Revers
- Klammern

Basiswissen

Zahlen

- 6 - Yosot
- 7 - Ilgob
- 8 - Yodol
- 9 - Ahob
- 10 - Hol

Begriffe

- Sabon
- Dojang
- Dobok
- Sang-i
- Ha-i
- Ty
- Kup
- Dan
- Poom
- Chagi
- Chirugi
- Makki
- Olgul
- Momtong
- Arae
- Trainer
- Übungsraum
- Trainingsanzug
- Trainingsjacke
- Trainingshose
- Gürtel
- Schülergrad
- Meistergrad
- Kinderschwarzgurt
- Tritt
- Fauststoß
- Block/Abwehr
- oben
- mitte
- unten

8. Technik: Direkter Paltung



Position 1



Position 2



Position 3

Ausführung / Key-Points:

- Gegenseitige, offene Kampfstellung (Pos. 1)
- Angreifer kickt
- Hinterer Fuß kickt ansatzlos Paltung-Chagi zur offenen Seite (Pos. 2)
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben (Pos. 3)
- Schnellstmöglicher Bewegungsablauf
- Sofortiges „Zumachen“, nicht in der Halbdistanz stehen bleiben