

Prüfungsordnung ab Sommer 2022 - Sportfreunde Mastershausen e.V.

aktueller Kup-Grad	Überprüfung	Grundschule	Form / Poomsae	Steppübungen	Pratzenübungen	1-Schritt-Kampf	Freikampfübungen (mit Weste)	Poomsae Applikation wahlweise ab 40 Jahre	Selbstverteidigung	Bruchtest	Theorie	Neuer Kup-Grad	
Anfänger ohne Dobok	Kommandos (Praxis)										Kommandos + Dojang-Regeln (Theorie / Arbeitsblatt)	10. Kup weiß	Anfängergrade
10. Kup weiß		<ul style="list-style-type: none"> • Arae-makki • An-makki • Bandae jirugi • Ap-chagi 		<ul style="list-style-type: none"> • Auslagenwechsel • Ausfallschritt • kurzer Stepp • Gleitstepp • Eindrehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arae-makki • An-makki • Momtong-jirugi • Ap-chagi • dir. Paltung Stepp 	Nr. 1 Momtong-an-makki + Momtong-bandae-jirugi				<ul style="list-style-type: none"> • Grundstellungen • Zählen bis 5 • Kommandos • Gürtel binden 	9. Kup weiß-gelb		
9. Kup weiß-gelb		<ul style="list-style-type: none"> • Gibon-Donjak 1 • Gibon-Donjak 2 • Gibon-Donjak 3 • Gibon-Donjak 4 		<ul style="list-style-type: none"> • 3x kurzer Stepp • 2x kurz + 1x Auslw. • 2x ku. + 1x ku. zur. • 1x Eindr. + 2x ku. • 1x Eindr. + 1x Glei. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arae-makki • Twio-ap-chagi • Bakkat-naeryo-ch. • An-naeryo-chagi • Ausl.w. + Paltung 	Nr. 1+2 Nr. 2 Arae-makki + Momtong-baro-jirugi	Nr.1 Direkter Paltung	Selbst zupacken und festhalten • Handgelenke • Revers • Klammern	<ul style="list-style-type: none"> • Zählen bis 10 • koreanische Begriffe 	8. Kup gelb			
8. Kup gelb		• Kombinationen aus Poomsae 1	1. Poomsae Taeguk il jang „Himmel & Licht“		<ul style="list-style-type: none"> • An-makki • Momtong-jirugi • Ap-chagi • Yop-chagi • Cut-Pald. + Stepp 	Nr. 1-3 Nr. 3 Momtong-an-makki + Momtong-jirugi; 45° Juchum-sogi	Nr. 1+2 Nr. 2 Direkter Cut-Paltung	1. Poomsae Beispiel 1 1. Poomsae Beispiel 2	Fallsch.: Vorw., Seitw., Rückw. & Rolle Vorw. Nach j. Übung: Kampfst. & Kihap	<ul style="list-style-type: none"> • kor. Begriffe • Bedeutung der südkor. Flagge 	7. Kup gelb-grün		
7. Kup gelb-grün	1. Poomsae Taeguk il jang „Himmel & Licht“		2. Poomsae Taeguk i-jang „Frohsinn & Fröhlichkeit“		<ul style="list-style-type: none"> • Olgul-makki • Olgul-jirugi • Momdollyo-yop-ch. • Dollyo-chagi • Konter Dwit-chagi 	Nr. 1-4 Nr. 4 Olgul-makki + Olgul-baro-jirugi	Nr. 1-3 Nr. 3 Direkter Jab-Paltung	2. Poomsae Beispiel	<ul style="list-style-type: none"> • SV Nahdistanz • Hand greifen • Unterarm greifen • Beide Unterarme vorne / hinten 	<ul style="list-style-type: none"> • Notwehrparagraph 	6. Kup grün		
6. Kup grün	2. Poomsae Taeguk i-jang „Frohsinn & Fröhlichkeit“		3. Poomsae Taeguk sam-jang „Das Feuer“		<ul style="list-style-type: none"> • Hansonnal-makki • Dubon-jirugi • Sonnal-mok-chigi • Twio-yop-chagi • Bandae-dollyo-ch. 	Nr. 1-5 Nr. 5 Hansonnal-yop-makki + Momtong-jirugi	Nr. 1-4 Nr. 4 Direkter Konter-Paltung	3. Poomsae Beispiel 1 3. Poomsae Beispiel 2	<ul style="list-style-type: none"> • SV: Mittel- & Nahdistanz • Klammern • Revers • Haare 	<ul style="list-style-type: none"> • Ki-Hap • Notwehrparagraph 	5. Kup grün-blau		
5. Kup grün-blau	3. Poomsae Taeguk sam-jang „Das Feuer“		4. Poomsae Taeguk sa-jang „Der Donner“			Nr. 1-6 Nr. 6 Jebipum-sonnal-mokchigi + Dungleumok-ape-chigi	Nr. 5 - Indirekter Konter-Paltung Nr. 6 - Direkter Doppel-Paltung + „freies Sparring“	4. Poomsae Beispiel 1 4. Poomsae Beispiel 2	<ul style="list-style-type: none"> • SV: Lang-, Mittel- & Nahdistanz • Würgen • Schwitzkasten 	1 x Bruchtest (ab 15j.)	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf-ordnung (Formen) 	4. Kup blau	
4. Kup blau	4. Poomsae Taeguk sa-jang „Der Donner“		5. Poomsae Taeguk oh-jang „Der Wind“			Nr. 1-7 Nr. 7 Hansonnal-makki + Palkup-pyojok-chigi	Nr. 7 - Direkter Konter-Dwit-Chagi Nr. 8 - Konterkombi Jab-Paltung-Paltung + „freies Sparring“	5. Poomsae Beispiel 1 5. Poomsae Beispiel 2	<ul style="list-style-type: none"> • SV: Lang-, Mittel- & Nahdistanz • Bodenlage • Stock (ab 15j.) • Stock (ab 15j.) 	2 x verschiedene Bruchtests (ab 15j.)	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf-ordnung (Kampf) 	3. Kup blau-rot	
3. Kup blau-rot	5. Poomsae Taeguk oh-jang „Der Wind“		6. Poomsae Taeguk yuk-jang „Das Wasser“			Nr. 5-8 + 2x "freie" Nr. 8 Jebipum-hansonnal-makki + Dolyo-chagi	Nr. 9 - Direkter Dreh-Paltung Nr. 10 - Direkter Konter-Doppel-Paltung + „freies Sparring“	6. Poomsae Beispiel 1 6. Poomsae Beispiel 2	<ul style="list-style-type: none"> • SV: Lang-, Mittel- & Nahdistanz • Bodenlage • Stock (ab 15j.) • Messer (ab 15j.) 	2 x verschiedene Bruchtests (ab 15j.)	<ul style="list-style-type: none"> • Verbandsstruktur • DTU-Passordnung 	2. Kup rot	
2. Kup rot	6. Poomsae Taeguk yuk-jang „Das Wasser“		7. Poomsae Taeguk chil-jang „Der Berg“			Nr. 7-9 + 4x "freie" Nr. 9 Pyojok-chagi + Palkup-pyojok-chigi + Bakkat-chigi	Nr. 11 - Kombi-Cut Paltung - Paltung Nr. 12 - Kombi Cut-Paltung-Dreh-Paltung + „freies Sparring“	7. Poomsae Beispiel 1 7. Poomsae Beispiel 2	<ul style="list-style-type: none"> • "Alle Distanzen" • Stock (ab 15j.) • Messer (ab 15j.) • Raumnot • Überraschung 	2 x verschiedene Bruchtests (ab 15j.)	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre 	1. Kup rot-schwarz	