

KAMPFSPORTSCHULE SCHAWE

Taekwon-Do Prüfungsprogramm

Zum 9 Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

Grundschule ; zwei Stellungen (Chugul-Sogi , Hugul Sogi) , (Ap / Yop / Dolyo Chagi , Block oben , mitte, unten , Fauststoß mitte , Kopf)

Vierseitenschlag .

Steppübung mit Partner .

Pratze ; Techniken wie oben + Paltung Chagi, Paltung Chagi gesprungen

1-Schrittkampf (3 verschiedene Techniken) **Unter 8J. In Chumbi-Sogi**

1 : 1

Theorie .

Zum 8 Kup (gelber Gürtel)

Grundschule ; (wie oben , plus Naeryo Chagi, Pandal Chagi , Handkantenschlag und Handkantenabwehr)

Chon – Ji – Hyong

Steppübung mit Partner .

Pratze ; Techniken wie oben + doppel Paltung Chagi

Einschrittkampf (5 Techniken)

1 : 1

Freikampf

Selbstverteidigung (Reverse –Griff)

Theorie

Zum 7 Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

Grundschule ; (Techniken wie oben in Kombinationen zueinander (Fußtechniken / Hand – Techniken und Stellungen .

(Einzeltritte ; Pandae Dollyo Chagi , Torra Yop Chagi , Tymyo Ap Chagi .

Poomse ; (1 Form , **Taeguk II – jang**) oder **Tangun Hyong**

Steppübungen mit Partner

Pratze ; Techniken wie oben

Einschrittkampf (7 Techniken)

1 : 1

Freikampf (leichter Kontakt ohne Weste)

Selbstverteidigung 2 x Reverse/ Faustschlag (Schwinger)/ Schulter von Hinten

Theorie

Zum 6 Kup (grüner Gürtel)

Grundschule ; (Hand / Fußkombinationen wie oben mit Pandae Dollyo und Torra Yop Chagi
Zusätzliche Blöcke)

Poomse ; (2 Form , **Taeguk I – jang**) oder **To-San Hyong**

Steppübungen mit Partner

Pratze ; Techniken wie oben und Kombinationen Paldung / Faust Doppelpaltung / Faust

1 Schrittkampf (9 Techniken frei)

1 : 1

Freikampf (mit Weste)

Selbstverteidigung (wie zum 7.Kup + Schwitzkasten hinten und vorne)

Bruchtest (Faust o.Ellenbogen o. Ap Chagi o.Naeryo)

Theorie

Zum 5 Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

Grundschule (wie oben , Fingerspitzenstoß , Techniken nach Vorgabe in Chongul,Hugul,-
Kima,- Dytbal sozi)

Poomse ; 3 Form , **Taeguk Sam jang** oder **Won-Hyo Hyong**

Steppübungen mit Partner

Pratze (Vorgabe durch Prüfer)

1 Schrittkampf (12 Techniken u.a. aus der Form)

1 : 1

Freikampf

Selbstverteidigung (wie zum 6. Kup + Hand/Arm Griffe)

Bruchtest (wie 4. Kup o. Yop-chagi)

Theorie

Zum 4 Kup (blauer Gürtel)

Grundschule (Hand / Fußkombination Formenorientiert , Doppelblock oben /unten,
Doppelfaust)

Poomse ; 4 Form , **Taeguk Sa jang** oder **Yol-Kok Hyong**

Steppübungen mit Partner

Pratze

1 Schrittkampf (formenerklärend) 2 Schrittkampf (formenorientiert)

1 : 1

Freikampf

Selbstverteidigung +(mit Bodenkontakt Angreifer sitzt auf Verteidiger / Verteidigung gegen Faustschläge)

Bruchtest ; 1 Technik zur Auswahl ; Ap – chagi , Torra-Yop – chagi oder Sudo Taerigi

(Außenhandkantenschlag)

Theorie

Zum 3 Kup (blauer Gürtel mit rotem Streifen)

Grundschule ; (wie Vorprogramme ,Hand / Fußkombinationen, Doppelkicks , Sprünge)

Poomse ; 5 Form , **Taeguk Oh – jang** oder **Chun-Gun Hyong**

Pratze

1 Schrittkampf (formenerklärend aus der 1 bis 5 Form) 2 Schrittkampf (formenorientiert)

1 : 1

Freikampf

Selbstverteidigung + (mit Stock + in Ecke)

Bruchtest ; 1 Technik zur Auswahl ; Dollyo – chagi, Yop – chagi, Kwon – chirugi

(Fauststoß) Sudo Taerigi (Außenhandkantenschlag)

Theorie

Zum 2 Kup (roter Gürtel)

Grundschule ; wie Vorprogramme , (Tymio Dollyo , Tymio Tora Yop , Tymio Pandae
Dolyo , Tymio Naeryo chagi)

Poomse ; 6 Form , **Taeguk Yuk – jang** oder **Toi-Gye Hyong**

Pratze

1-2 Schrittkampf (formerklärend aus den vorherigen Formen)

1 : 1

Freikampf

Selbstverteidigung + (mit Stock und Messer)

Bruchtest ; 2 Techniken. (Tymio Ap , Tora Yop , Naeryo chagi , Yok Sudo Taerigi ,

Sudo Taerigi

Theorie

Zum 1 Kup (roter Gürtel mit Schwarzem Streifen)

Grundschule ; wie oben

Poomse ; 7 Form , **Taeguk Chil jang** oder **Hwa-Rang Hyong**

Pratze

1-2 Schrittkampf (wie oben)

1 : 1

Freikampf

Selbstverteidigung (FREI aus dem Vorprogramm)

Bruchtest ; 2 Stk. (Pandae Dollyo , Tymio Yop , Tymio Dollyo chagi , Yok Sudo Taerigi ,

Sudo Taerigi

Theorie