# Prüfungssteckbrief

## 6. Kup

**Prüfungsinhalte:**

- Grundschule
- 2. Form
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung aus der Nahdistanz

**Prüfungsfragen:**

- **Erkläre das Prinzip des Gleichgewichtbrechens!**
  - Den Gegner durch Druck, Zug oder Drehung aus dem Gleichgewicht bringen.
- **Was ist eine Hebeltechnik?**
  - Ein Gelenk wird über seine normale Beweglichkeit gedreht oder gedrückt.
- **Was ist der Unterschied zwischen einer Stoß- und einer Schlagtechnik?**
  - Eine Stoßtechnik geht auf gradem Weg vom Körper weg Richtung Ziel. Z. B. Yop-Chagi
  - Eine Schlagtechnik geht über einen Umweg (zum Schwungholen) zum Ziel. Z. B. Sonal-Chiggi
- **Was bedeutet Ausweichen auf einer Linie?**
  - Man weicht vor einem Angriff grade nach hinten zurück, um sich einem Treffer zu entziehen.
- **Erkläre den Zusammenhang zwischen Selbstverteidigungstechniken und dem Notwehrparagraphen.**
  - Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Abwehr darf nur das Ziel haben, den Gegner von seinem Angriff abzubringen oder ihn vor einem neuen Angriff zu stoppen.

- **Bedeutung und Bild der zweiten Form**
  - Bild: Frohsinn
  - Bedeutung: Größe/Ewigkeit
  - Trigramm: ☲
  - Sinn der Form:
    Der Frohsinn bezieht sich auf den fröhlichen, innerlich gefestigten Menschen, dar anderen Mitmenschen Kraft und Zuversicht gibt und dabei Entschlossenheit und Ausgeglichenheit ausstrahlt. Symbolisiert werden ruhige Gelassenheit und kraftvolles Auftreten durch neu erlangtes Wissen und neue Fähigkeiten. Der Schüler hebt sich auch nach der bisher kurzen Trainingszeit durch sicheres Auftreten und Frohsinn von den „jüngeren“ Schülern ab.

- **Welches sind die fünf Säulen des Taekwondo?**
  - Poomsae (Formenlauf)
  - Ilbo-Taeryon (1-Schritt-Kampf)
  - Hosinsul (Selbstverteidigung)
  - Kyok pa (Bruchtest)
  - Kyorugi (Wettkampf)

- **Welche Verfehlungen beim Wettkampf gibt es?**
  - Übertreten der Grenzlinie
  - Hinfallen
  - Den Kampf vermeiden oder verzögern
  - Festhalten oder Schieben des Gegners
  - Abheben des Fußes zum Block oder mehr als 3 Sekunden um einen gegnerischen Angriff zu unterbinden
  - Angriff unterhalb der Hüfte
  - Angriff nach Kampfunterbrechung
  - Schlag ins Gesicht mit der Hand
  - Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie
  - Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner
  - Unsportliches Verhalten

**Koreanische Grundbegriffe:**

- Hoher Vorwärtsstand - Ap Sogi
- Tiefer Vorwärtsstand - Ap Gubi
- Aufwärtsblock - Olgul Makki
- Abwärtsblock - Arae Makki
- Mittlerer Innenarmblock - Momtong An Makki
- Vorwärtsfußtritt - Ap Chagi
- Hoher gleichseitiger Fauststoß - Olgul Bandae Jirugi
- Hoher gegenseitiger Fausstoß - Olgul Baro Jirugi

**Wettkampfbegriffe:**

- Kommando für einen Minuspunkt - Kamchong – Hana
- Kommando für Verwarnung - Kyongo – Hana
- Kommando für einen Zeitstopp - Geshi (mit gestreckten Zeigefinger)
- Kommando für Trennen/Unterbrechung - Kalyo