



Prüfungssteckbrief



3.Kup



Prüfungsinhalte:

- Überprüfung des Vorprogramms
- 5. Form
- Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf
- Zwei Bruchtests durch verschiedene Techniken (ab 15 Jahren)
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung
- Theorie

Theorie Wettkampf:

1. Wie heißen die Kommandos, die der Kampfleiter im Wettkampf verwendet und was bedeuten sie?
 - Hong, Chung – rot, blau
 - Cha-ryeot – Achtung
 - Kyeong-rye – Verbeugen
 - Shi-jak – Start
 - Kal-yeo – Trennen
 - Joon-bi – fertig (Kampfstellung)
 - Shi-gan – unbegrenzter Zeitstopp
 - Keu-man – Ende
 - Woo-se-girok – Überlegenheitskarte benutzen
 - Kye-sok/ Fight – Weiterkämpfen
 - Hong, Cheung Seung – rot, blau gewinnt
 - Kye-shi–Zeitstopp für 1 Minute
 - Gam-jeom- Strafpunkt
2. Wie sind die gültigen Punkte im Wettkampf eingeteilt?
 - Ein (1) Punkt für einen erlaubten Angriff mit der Faust auf die Kampfweste.
 - Zwei (2) Punkte für einen erlaubten Angriff durch Fußtritt auf die Kampfweste.
 - Drei (3) Punkte für einen erlaubten Angriff durch Fußtritt zum Kopf.
 - Drei (3) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehtritt auf die Kampfweste.
 - Vier (4) Punkte für einen erlaubten Angriff mit einem Drehtritt zum Kopf.
 - Ein (1) Punkt für jedes Gam-jeom, dass an den gegnerischen Wettkämpfer vergeben wird.

3. Nenne verbotene Handlungen im Wettkampf, die zu einem Gam-jeom führen.

- Übertreten der Grenzlinie mit beiden Füßen, außer nach einem ausgesprochenen Kal-yeo oder nach einer verbotenen Handlung.
- Hinfallen, bei Berührung des Bodens mit einem anderen Körperteil als der Füße. Ausgenommen sind Hinfallen nach verbotener Handlung des Gegners und Hinfallen beider Wettkämpfer durch Zusammenprall während eines Schlagabtauschs.
- Den Kampf vermeiden oder verzögern
Beispiel: Ducken, Rücken zudrehen, Verletzung vortäuschen, Inaktivität nach 10 Sekunden mit vorangegangenen Kommando „Fight“.
- Festhalten oder Schieben des Gegners
Beispiel: Verboten ist das Halten des gegnerischen Doboks oder dessen Schutzausstattung mit Händen, oder das Schieben des Gegners über die Grenzlinie hinaus.
- Anheben des Fußes zum Block und/oder Wegtreten des gegnerischen Fußes um einen gegnerischen Angriff zu verhindern. Anhebendes Fußes oder Tritt in die Luft für mehr als 3 Sekunden, sowie das Treten unterhalb der Hüfte.
- Angriff unterhalb der Hüfte
- Angriff nach dem Unterbrechungszeichen Kal-yeo
- Schlagen ins Gesicht mit der Hand
- Kopfstoß oder Angriff mit dem Knie
- Angriff auf den zu Fall gekommenen Gegner
- Unsportliches Fehlverhalten des Kämpfers oder Coach

Theorie Form

1. Bedeutung und Bild der fünften Form (Taeguk O- Jang)

Bedeutung: Wind und Holz

Trigramm: 

2. Sinn der Form:

Das Bild für „Seon“ fünfte der acht Trigramme steht für Wind und Holz. Wind findet seinen Weg in jeden Winkel und Holz kann sowohl stark als auch flexibel sein. Der/die Schüler/-in soll einen starken, flexiblen aber auch einen bescheidenen Geisteszustand haben.

Koreanische Grundbegriffe:

- Kreuzstand
- Links,-Rechtsstand
- Hammerschlag abwärts
- Rückfaustschlag vorwärts
- Ellbogenkreisschlag
- Ellbogenzielschlag
- Koa Sogi
- Wen,Orun-Sogi
- MejumokNaeryo-Chigi
- Dung-jumok Ap- Chigi
- Pallkup Dollyo-Chigi
- Pallkup Pyojok-Chigi