

# Prüfungsprogramm

		10. Kup	9. Kup	8. Kup	7. Kup	6. Kup	5. Kup	4. Kup	3. Kup	2. Kup	1. Kup
Zeitabstand		8 Wo	8 Wo	12 Wo	12 Wo	16 Wo	16 Wo	20 Wo	20 Wo	24 Wo	24 Wo
TKD Technik	Hand	GT im apkubi	GT mit beiden Händen	mit Faust	sonal Techniken dwitkubi	Techniken des 4. Taeguks	Techniken des 5. Taeguks	Techniken des 6. Taeguks	Techniken des 7. Taeguks	30 Sek.freie Handtechniken	1 Min. freie Handtechniken
	Bein	GT im apsogi	mit Hechomakki	GT im apkubi	dollyo chagi	Techniken des 4. Taeguks	Techniken des 5. Taeguks	Techniken des 6. Taeguks	Techniken des 7. Taeguks	30 Sek.freie Beintechniken	1 Min. freie Beintechniken
Taeguk		1. Taeguk in der Gruppe	1. Taeguk allein	2. Taeguk	2. Taeguk	3. Taeguk	4. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk	5. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk	6. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk	7. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk	8. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk
Schritte- sparring		Blocks mit Partner	4x 3 Schritt	2 x 2 Schritt	4 x 2 Schritt	3 x 1 Schritt 4 x 2 Schritt 2 x 3 Schritt	6 x 1 Schritt 4 x 2 Schritt 2 x 3 Schritt	9 x 1 Schritt 4 x 2 Schritt 2 x 3 Schritt	12 x 1 Schritt 4 x 2 Schritt 2 x 3 Schritt	12 x 1 Schritt 3 x frei	12 x 1 Schritt 6 x frei
Selbst- verteidigung		1 Hebel- Handgel. Judorolle vo/rü li/re	+ Hebel- Ellenb. + Fallschule	+ Hebel- Schulter	+ Befreiung Umklamm.	+ Befreiung Würgegriff	+ Befreiung aus Festhaltegr.	+ SV gegen zwei Angreifer	+ SV gegen zwei Angreifer	+ Messerangriff	+ Stockangriff
Kyorugi	Box- pratze	Einzelkicks (Angriff)	Einzelkicks (Angriff + Konter)	Mehrfachkicks (Angriff)	Mehrfach-kicks (Angriff + Konter)	Drehkicks (Angriff)	Drehkicks (Angriff + Konter)	Kickkomb. mit seitl. Wechselkicks	Kickkomb. mit seitl. Wechselkicks + Drehbewegung	Kickkomb. mit seitl. Wechselkicks + Drehbewegung + Steps dazwischen	Kickkomb. mit seitl. Wechselkicks + Drehbewegung + Steps dazwischen
	Schutz- weste			Angriffskicks auf Weste	Konterkicks auf Weste	Angriff, Dreh- und Doppelkicks	Konter-, Dreh- und Mehr-fachkicks	beide Sportler kicken	beide Sportler kicken + Olgul und Drehung	freie, abgesprochene Kampfaktionen	freie, abgesprochene Kampfaktionen
	Sparrings	Diskussion 2 : 2	Diskussion 1 : 1	ohne Weste	ohne Weste	mit Schutzweste	mit Schutzweste	mit Schutzweste	mit Schutzweste	mit Schutzweste	mit Schutzweste
Bruchtest	Hand	Faust Pratze	Faust	Faust	sonal an chigi	sonal pakkat chigi	sonal dung	Faust Dachziegel	sonal Dachziegel	4er Reihe 2x Hand, 2 x Bein	5er Reihe 2x Hand, 2 x Bein
	Bein	apoligi chagi Pratze	ap chagi	gullu chagi	dollyo chagi	yop chagi	dy chagi	Sprungtechnik	Sprung über Hindernis		+ Sprungtechnik