

Prüfungsprogramm zum 02. Kup

2. Kup (roter Gürtel):

1.) Grundschole:

Stellungen:

-

Abwehrtechniken:

- *gawi-makki*
(Scherenblock)
- *arae-otgoro-makki*
(Kreuzblock nach unten)

Handtechniken:

- *du-jumok-jechyo-chirugi*
(umgedrehter Doppelfauststoß)

Fußtechniken:

- *twio-dollyo-chagi*
(Halbkreisfußtritt gesprungen)
- *twio-yop-chagi*
(Seitwärtsfußtritt gesprungen)

2.) Formen:

- 6. Form (*Taeguk-yuk-jang*)

3.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit Faust oder Vorwärts, Halbkreis- bzw. Seitwärtsfußtritt (beidseitig)
- vielfältige Kombinationstechniken mit und ohne Abwehrtechnik, maximal drei Gegentechniken

4.) Freikampfübungen:

- freies Sparring mit einfachen taktischen Aufgabenstellungen

5.) Selbstverteidigung:

- **freie Abwehr von Angriffen ohne Waffe und mit Stock**
- **Verteidigung gegen Messerangriffe:**
 1. gerader Stich zum Bauch
 2. Stich zum Hals und zum Körper von innen und außen (*earth-grip / Dolchhaltung*)
 3. Schnitt diagonal über den Oberkörper (*heaven-grip / Messerhaltung*)

6.) Bruchtest:

- zwei Techniken nach freier Auswahl
- als Orientierung:
 - *sonnal-bakkat-chigi* (Handkantenschlag nach außen)
 - *baro-* oder *pandae-chirugi* (gleich- oder gegengerichteter Fauststoß)
 - *dwit-chagi* (Rückwärtsfußtritt)
 - *twio-ap-chagi* (gesprungener Vorwärtsfußtritt)
 - *momdollyo-yop-chagi* (gedrehter Seitwärtsfußtritt)

7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Sportorganisation (Landesverband)
- Grundzüge der Trainingslehre

2. Kup - Theorie

- Technikbegriffe:

<i>gawi</i>	Schere
<i>gawi-makki</i>	Scherenblock (eine Seite: <i>arae-makki</i> , andere Seite: <i>an-palmok-momtong-makki</i>)
<i>otgoro</i>	Kreuz
<i>otgoro-makki</i>	Kreuzblock (<i>arae</i> oder <i>olgul</i>)
<i>du-jumok</i>	doppelte Faust (gleichzeitig)
<i>du-jumok-jechyo-chirugi</i>	umgedrehter Doppelfauststoß
<i>twio-dollyo-chagi</i>	gesprungener Halbkreisfußtritt
<i>twio-yop-chagi</i>	gesprungener Seitwärtsfußtritt

- Sportorganisation (Verband):

Präsidium:

- Präsident
- Vizepräsident
- Schatzmeister

Weiterer Vorstand:

- Kampfrichterreferent Durchführung und Organisation von Wettkämpfen sowie Kampfrichterlehrgängen
- Prüfungsreferent Dan-Prüfung und -vorbereitung, Prüferaus- und -fortbildung, Aufsicht Prüferwesen
- Sportreferent Koordination und Entwicklung des Sportverkehrs, insbesondere des Leistungssports
- Lehrreferent Aus- und Weiterbildung von Trainern
- Pressereferent Öffentlichkeitsarbeit
- Jugendreferent Vertretung der Belange der jugendlichen Sportler im Verband
- alle Vorstandsämter zusammen bilden den Gesamtvorstand
- vertretungsberechtigter Vorstand im Sinne des § 26 BGB ist das Präsidium
- Gesamtvorstand wird durch die Mitgliederversammlung gewählt (Ausnahme: Jugendreferent - Jugendversammlung)

- Grundzüge der Trainingslehre:

- Aufbau einer Trainingsstunde

1. Einleitung

Dauer: etwa ein Viertel der Gesamtzeit

Ziel: Erwärmung und Hinführung zum Hauptteil

Inhalt: physische Vorbereitung und psychische Einstimmung auf das Training

2. Hauptteil

Dauer: mindestens die Hälfte der Gesamtzeit

Ziel: Thematischer Schwerpunkt des Trainings

Inhalt: Neuerwerb, Erweiterung und Verbesserung von Techniken
Stabilisierung bzw. Steigerung des Trainingszustandes

3. Schluss

Dauer: bis zu einem Viertel der Gesamtzeit

Ziel: Erholung und Ausklang des Hauptteils

Inhalt: physische Regeneration und psychische Erholung

- Erwärmung und Dehnung:

Allgemeine Erwärmung: Stoffwechselaktivierung

Spezielle Erwärmung: Beweglichkeits- und Dehnübungen mit Blick auf bevorstehende Trainingseinheit
gezielte konditionelle und koordinative Übungen in Vorbereitung auf den Hauptteil

Dehnungsprinzipien: - nur mit aufgewärmter Muskulatur, zu dehnende Muskulatur entspannen
- Dehnung entsprechend der Gelenkbewegung ausführen
- keine extensiven Dehnübungen vor Belastungen (eher am Ende des Trainings)