



Anforderungen für die schwarze Spitze (1. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 2. Kup mindestens 96 TE und 2 Monate)



Überprüfung

7. Poomsae: Taeguk chil-jang

Formen (Poomsae)

8. Taeguk pal-jang „Erde“

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

„freie Einschrittkämpfe“ (8 Stück)

Steppschule (auf Weste) (*eins aussuchen*) & Freikampf

1. Geschlossen // Kombi Cut-Paltung-Paltung // Cut-Paltung mit vorderem Fuß, dann Paltung mit hinterem Fuß in offene Seite // Zumachen
2. Geschlossen // Konterkombi Paltung-Doppel-Paltung // Gegner kickt mit hinterem Fuß vor, Verteidiger steppt zurück und kickt mit dem hinteren Fuß zur offenen Seite, Gegner kickt Cut-Paltung mit dem vorderen Fuß zur offenen Seite, Verteidiger steppt zurück, kickt mit dem hinteren Fuß zur kurzen Seite und mit dem vorderen Fuß im Sprung in die offene Seite // Zumachen

2 Bruchtests

der Anwärter hat die freie Auswahl (ab 15 Jahre) es müssen verschiedene Techniken gezeigt werden.

Selbstverteidigung

- Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe (ab 15 Jahre)
- Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
- Abwehr von Überraschungsangriffen

Basiswissen

Trainingslehre

Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers