



## Anforderungen für die rote Spitze (3. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 4. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)



### Überprüfung

5. Poomsae: Taeguk oh-jang

### Formen (Poomsae)

6. Taeguk yuk-jang „Wasser“

### Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 6. Siehe Anforderungen an den Blaugurt

7. Angriff: (RV) Ap-gubi, Olgul-banda-jirugi.

Abwehr: (RH) Ap-gubi, Jebipum-hanssonal-olgul-makki,

Konter: (R) Olgul-do yo-chagi (linken Fuß zurückziehen)

### Steppschule (auf Weste) & Freikampf

1. Geschlossen // Direkter Doppel-Paltung // im Sprung: hinterer Fuß kickt in die kurze Seite, dann vorderer Fuß in offene Seite // „Zumachen“
2. Geschlossen // Direkter Konter-Doppel-Paltung // Gegner steppt vor, Verteidiger kickt mit hinterem Fuß in kurze Seite, dann im Sprung mit dem vorderen Fuß in die offene Seite // Zurückgleiten

### 2 Bruchtests

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

### Selbstverteidigung

- Freie SV inkl. Bodenlage
- Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage
- Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (ab 15 Jahre)

### Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)  
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



## Basiswissen: Wettkampfordnung (Kampf)

1. Nenne die Voraussetzung zur Teilnahme an einer Wettkampf Meisterschaft.
2. Wie groß ist die Kampffläche und in welche Bereiche teilt sich diese ein?
3. Aus wie vielen Runden besteht ein Kampf und wie lange sind diese?
4. Wie viele Punktrichter gibt es?
5. Wo befinden sich die erlaubten Angriffsflächen?
6. Bei welchen Treffern werden Punkte vergeben und wie viele Punkte?
7. Wann werden die Helme angezogen?
8. Aus welchen Teilen besteht eine vollständige Wettkampfausrüstung?