



Anforderungen für den Blaugurt (4. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 5. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)



Überprüfung

4. Poomsae: Taeguk sa-jang

Formen (Poomsae)

5. Taeguk oh-jang „Wind“

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 5. Siehe Anforderungen an die blaue Spitze

6. Angriff: (RV) Ap-gubi, Momtong-banda-jirugi.

Abwehr: (RH) Dwit-gubi, (L) Hansonnal-momtong-yop-makki,

Konter: Rechts vor in Ap-gubi, (R) Palkup-pyojok-chigi

Steppschule (auf Weste) & Freikampf

Freikampf zusätzlich zu den Freikampfübungen ab Prüfungen zum 4.Kup!

1. Geschlossen // Kombi Cut-Paltung–Dreh-Paltung // Cut-Paltung mit vorderem Fuß, dann Dreh-Paltung im Sprung zur offenen Seite // „Zumachen“
2. Offen // Konterkombi Jab-Paltung–Paltung // Gegner geht Schritt vor, Verteidiger kickt Jab-Paltung mit vorderem Fuß, Gegner geht erneut Schritt vor, Verteidiger kickt Paltung mit hinterem Fuß zur offenen Seite // „Zumachen“

Bruchtest

der Anwärter hat die freie Auswahl (ab 15 Jahre)

Selbstverteidigung

freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz

Würgen, Schwitzkasten & Bodenlage

Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



Basiswissen: Wettkampfordnung (Formen)

1. Nenne die Voraussetzung zur Teilnahme an einer Poomsae Meisterschaft.
2. Wie sollen die Teilnehmer bei einer Poomsae Meisterschaft bekleidet sein?
3. Wie groß ist die Wettkampffläche?
4. Wo befindet sich der Startpunkt und wie groß ist dieser?
5. Aus welchen Personen setzt sich das Kampfgericht zusammen?
6. Aus wie vielen Personen besteht das Punktgericht?
7. Welche verschiedene Wettbewerbe kommen zur Austragung?
8. Wie viele Wettkämpfer kommen in den ersten, zweiten und dritten Durchgang?
9. Was passiert bei einem Punktegleichstand?
10. Ab welchem Zeitpunkt beginnt der Bewertungsvorgang?
11. Wie viele Basispunkte hat der Wettkämpfer bevor er die Wettkampffläche betritt?
12. Wie viele Punkte werden bei einem leichten Technikfehler und wie viele Punkte bei einem schweren Technikfehler abgezogen?
13. Nenne Beispiele für leichte Fehler in der Technikwertung.
14. Nenne Beispiele für schwere Fehler in der Technikwertung.