



## 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) (*eins aussuchen*) & Freikampf

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

1. Geschlossen // Indirekter Konter-Paltung // Gegner tritt mit hinterem Fuß Paltung, Verteidiger steppt zurück (Ausweichen) und kickt mit hinterem Fuß Paltung zur offenen Seite // Zumachen
2. Offen // Indirekter Doppel-Konter-Paltung // Gegner kickt mit hinterem Fuß Paltung vor, Verteidiger steppt zurück (Ausweichen) und kickt mit dem hinteren Fuß in die kurze Seite, dann mit dem vorderen Fuß im Sprung in die offene 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.