



## Anforderungen für den Grüngurt (6. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 7. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)



### Überprüfung

2. Poomsae: Taeguk i jang

### Formen (Poomsae)

3. Taeguk sam-jang „Feuer“

### Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. - 3. Siehe Anforderungen an die grüne Spitze

4. Angriff: (RV) Ap-gubi, Momtong-bandae-jirugi.

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

Konter: Den vorderen Fuß nach vorne, hinterer dreht auf Fußballen zum Ap-gubi, dann Momtong-baro-jirugi

### Steppschule (auf Weste) (zwei aussuchen)

1. Offen // Direkter Paltung // Hinterer Fuß kickt ansatzlos Paltung-chagi zur offenen Seite des Gegners // Zumachen
2. Geschlossen // Direkter Cut-Paltung // Vorderer Fuß kickt in der Vorwärtsbewegung // Zumachen
3. Geschlossen // Direkter Doppel-Paltung // Im Sprung: hinterer Fuß kickt in die kurze Seite, dann vorderer Fuß in die offene Seite // Zumachen
4. 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

### Grundregeln zur Steppschule

bei Freikampfübungen komplette Schutzausrüstung nach DTU/WOT

### Pratzen-techniken

- Pakkat-palmok-momtong-makki in Dwit-gubi
- Sonnal-momtong-makki in Dwit-gubi
- Dung-jumok-ape-chigi in Ap-gubi
- Yop-chagi aus Dwit-gubi

### Nachweise

4 Nachweise (Spitzchen)  
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers

Steppschule & Pratzentechniken



## Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)

- Hand greifen
- Unterarm greifen
- Beide Unterarme von vorne greifen
- Beide Unterarme von hinten greifen



## Basiswissen

- Notwehrparagraf, Strafgesetzbuch § 32 (StGB)
  1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist handelt nicht rechtswidrig.
  2. Notwehr ist die Verteidigung, um einen **gegenwärtigen, rechtswidrigen** Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.