

10. Kup

TKD- Technik

Handtechnik: GT in ap kubi

Beintechnik: GT in ab sogi

Taeguk

1. Taeguk in der Gruppe

Schrittesparring

Blocks mit Partner

Selbstverteidigung

Judorolle li/re vo/rü

1 Aktionen Hebel oder Befreiung

Kyorugi

Boxpratze: Einzelkicks (Angriff)

Sparring: Diskussion 1:1

Bruchttests

Handtechnik: Faust auf Pratze

Beintechnik: apoligi chagi auf Pratze

9. Kup

TKD-Technik

Handtechnik: GT mit beiden Händen, gleiche/gegengleiche Seite

Beintechnik: mit hecho makki

Taeguk

1. Taeguk allein

Schrittesparring

4 Aktionen - Dreischrittekampf - sebon kyorugi

Angreifer in ap kubi-Stellung und arae makki ausführen.

Angriff: in ap kubi drei Schritte vorwärts gehen mit momtong jirugi -außer bei Aktion 4 - hier ist der Angriff olgul jirugi.

Abwehr: in ap kubi-Stellung drei Schritte zurücksteigen mit den entsprechenden Abwehrtechniken.

Aktion: 3 x momtong makki

Aktion: 3 x bakkat makki

Aktion: 3 x an makki

Aktion: 3 x olgul makki

bei den ersten 3 Aktionen nach den 2 Abwehrtechniken die Kontertechnik momtong jirugi (3. Aktion Kontertechnik dubon momton jirugi in die falschen Rippen 4. Aktion / Kontertechnik: olgul jirugi - momtong jirugi) und dabei immer K I H A P!

Selbstverteidigung

2 Aktionen Hebel oder Befreiung

Kyorugi

Boxpratze: Einzelkicks (Angriff und Konter)

Sparrings: Diskussion 2:2

Bruchtest

Handtechnik: Faust auf entsprechendes Spaltbrett

Beintechnik: ab chagi auf entsprechendes Spaltbrett

8. Kup

TKD-Technik

Handtechnik: GT mit Faust

Beintechnik: GT in ap kubi

Taeguk

2. Taeguk

Schrittesparring

2 Aktionen - Zweisritttekampf - dubon kyorugi

Angreifer in ap kubi-Stellung und arae makki ausführen.

Angriff: in ap kubi-Stellung zwei Schritte vorwärts mit 1. momtong und 2. olgul jirugi.

Abwehr: 1) Aktion: 1 x momtong makki, 1 x han sonal olgul makki +

Konter: ap chagi, momtong bandae jirugi

2) Aktion: 1 x an makki, 1 x han sonal olgul makki +

Konter: dollyeo chagi, momtong baro jirugi

Selbstverteidigung

3 Aktionen Hebel und Befreiung

Kyorugi

Boxpratze: Mehrfachkicks (Angriff)

Schutzweste: 4 Aktionen, jeweils li. / re., auf Anweisung

Angriffskicks, direkt und mit Stepp nach vorne:

- Hinterfuss bandal chagi
- Vorderfuss bandal chagi
- Faust vorne und hinten

Sparring: ohne Weste

Bruchttests

Handtechnik: Faust

Beintechnik: gulu chagi

7. Kup

TKD-Technik

Handtechnik: sonnal an chigi, han sonnal makki, dwit kubi

Beintechnik: dollyo chagi

Taeguk

2. Taeguk

Schrittesparring

4 Aktionen - Zweischrittekampf - dubon kyorugi

Angreifer in ap kubi-Stellung und arae makki ausführen.

Angriff: in ap kubi-Stellung zwei Schritte vorwärts mit 1x momtong und 1x olgul jirugi.

Abwehr: 1) Aktion: 1 x momtong makki, 1 x han sonal olgul makki +

Konter: ap chagi, momtong bandae jirugi

2) Aktion: 1 x an makki, 1 x han sonal olgul makki +

Konter: dollyeo chagi, momtong baro jirugi

3) Aktion: 1 x bakkat makki, 1 x han sonal olgul makki +

Konter: an chagi aussteigen in juchum sogi und palkup yop chigi

4) Aktion: 1 x olgul makki, 1 x han sonal olgul makki +

Konter: gulo chagi aussteigen in juchum sogi und dunjomok yop chigi

Selbstverteidigung

4 Aktionen Hebel und Befreiung

Kyorugi

Boxprätze: Mehrfachkicks (Angriff u. Konter)

Schutzweste: 4 Aktionen, jeweils li. / re., auf Anweisung

Konterkicks, direkt und mit Stepp zurück:

- Hinterfuss bandal chagi
- Vorderfuss bandal chagi
- Faust vorne und hinten

Sparring: ohne Weste

Bruchtests

Handtechnik: sonal an chigi

Beintechnik: dollyo chagi

6. Kup

TKD-Technik:

pooms aus Formen

Handtechnik: sonnal makki, pjonsonkut sewo chirugi, jebibum mok chigi

Beintechnik: yop-chagi aus mochuchum sogi, Mehrfachtechniken

Techniken des 4. Taeguks

Taeguk

3. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk

Schrittesparring

3 Aktionen Einschrittekampf - hanbon kyorugi

Angreifer in ap kubi-Stellung und arae makki ausführen.

Angriff: in ap kubi einen Schritt vorwärts mit einmal momtong jirugi.

Abwehr: Aktion 1 - 3 : juchum sogi 45 Grad vorwärts

1. han sonal bakkat makki - momtong jirugi

2. han sonal bakkat makki - sonnal an chigi

3. han sonal bakkat makki - momtong jirugi, ausdrehen apkubi momtong palkup chigi

4 Aktionen Zweisrittekampf

2 Aktionen Dreisrittekampf

Selbstverteidigung

5 Aktionen Hebel und Befreiung

Kyorugi

Boxprazte: Drehkicks (Angriff)

Schutzweste: 4 Aktionen, jeweils li. / re., auf Anweisung

Angriff, Dreh- und Doppelkicks:

- Gedrehter bandal chagi

- Doppelbandal chagi, vorne oder hinten beginnend

- Doppelbandal chagi mit einem Bein

- Aneinandergereihte Einzelkicks (z.B.: Angriff Hinterfuß bandal chagi +

Doppelbandal, Angriff Vorderfuß bandal chagi + olgul bandal chagi)

Sparring: mit Schutzweste

Bruchttests

Handtechnik: sonal pakkat chigi

Beintechnik: yop chagi

5. Kup

TKD-Technik

pooms aus Formen

Handtechniken: mejumok-naeryo-chigi, dungjumok-apchigi, palgup-chigi, palgup-pyojok-chigi, dwit koa-sogi

Beintechnik: dy chagi, Mehrfachtechniken

Techniken des 5. Taeguks

Taeguk

4. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk

Schrittesparring

6 Aktionen Einschrittekampf - hanbon kyorugi

Klassische Übungen oder neue:

Angreifer in ap kubi-Stellung und arae makki ausführen.

Angriff: in ap kubi einen Schritt vorwärts mit einmal momtong jirugi.

Abwehr: Aktion 1 - 3 : juchum sogi 45 Grad vorwärts

1. han sonal bakkat makki - momtong jirugi
2. han sonal bakkat makki - sonnal an chigi
3. han sonal bakkat makki - ausdrehen apkubi momtong palkup chigi

Aktion 4 - 6 : dwit kubi zurück (Linie) aussteigen in apkubi

4. an makki - momtong baro jirugi
5. an makki - (aussteigen in jochuum sogi) yop palkup chigi (aussteigen in jochuum sogi) dung jumok yop chigi
6. an makki - palkup dwit chigi 2 mal beide Seiten

4 Aktionen Zweisrittekampf

2 Aktionen Dreisrittekampf

Selbstverteidigung

6 Aktionen Hebel und Befreiung

Kyorugi

Boxprätze: Drehkicks (Angriff und Konter)

Schutzweste: 4 Aktionen, jeweils li. / re., auf Anweisung

Konter, Dreh- und Mehrfachkicks:

- Direkt Konter dy chagi
- Zurücksteppen + Doppelbandal chagi (Vorderfuss und Hinterfuss kann beginnen)
- Aneinandergereihte Einzelkicks (z.B.: Konter dy chagi + Konter bandal chagi, Konter Faust + Vorderfuß bandal chagi)

Sparring: mit Schutzweste

Bruchttests

Handtechnik: sonal dung

Beintechnik: dy chagi

4. Kup

TKD-Technik

pooms aus Formen

Handtechnik: batangson an makki, arae-hecho makki

Beintechnik: Sprungtechniken (alle Grundtechniken + yop chagi)

Techniken des 6. Taeguks

Taeguk

5. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk

Schrittesparring

9 Aktionen Einschrittekampf - hanbon kyorugi

Klassische Übungen oder neue:

Angreifer in ap kubi-Stellung und arae makki ausführen.

Angriff: ~~in ap kubi einen Schritt vorwärts mit einmal~~ momtong jirugi.

Abwehr: Aktion 1 - 3 : juchum sogi 45 Grad vorwärts

1. han sonal bakkat makki - momtong jirugi
2. han sonal bakkat makki - sonnal an chigi
3. han sonal bakkat makki - ausdrehen apkubi momtong palkup chigi

Aktion 4 - 6 : dwit kubi zurück (Linie) aussteigen in apkubi

4. an makki - momtong baro jirugi
5. an makki - (aussteigen in jochuum sogi) yop palkup chigi (aussteigen in jochuum sogi) dung jumok yop chigi

Aktion 6 : an makki - palkup dwit chigi 2 mal beide Seiten

Aktion 7 - 9: ap kubi 45 Grad zurück – Angriff olgul

7. han sonal makki - olgul jirugi
8. han sonal makki - sonnal dung chigi
9. han sonal makki - batangsong tok chigi

4 Aktionen Zweischrittekampf

2 Aktionen Dreischrittekampf

Selbstverteidigung

6 Aktionen Hebel und Befreiung

Kyorugi

Boxprätze: Kickkombinationen mit seitlichen Wechselkicks

Schutzweste: 4 Aktionen, jeweils li. / re., auf Anweisung

Angreifer und Konterkämpfer Kicken:

Geschlossene Stellung:

- A: naryo chagi => K: zurücksteppen Konter bandal (Treffer = Konter)
- A: Vorstepp + Doppelbandal => K: zurück Konter Vorderfuss bandal (Treffer: 2. Angriffskick, 1 Konterkick)
- A: Onestepp + olgul bandal chagi => K: Zurückstepp + gedrehter bandal chagi
- A: Bandal Chagi => K: Schließen mit Faust und Block + Olgul-Infight-Technik (Treffer = Faust)

Offene Stellung:

- A: bandal chagi => K: dy chagi (Treffer = Konter)
- A: bandal chagi => K: Schließen mit Faust und Block + olgul-Infight-Technik (Treffer = Faust)

Kampfsequenz:

- [A: Vorstepp bandal chagi => K: zurück mom dollyo chagi => A: bandal chagi => B: olgul bandal chagi => A: Dreifach bandal chagi]

Sparring: mit Schutzweste

Bruchtests (ab werdenden Braungurt Bruchtests auf angepasste Holzbretter!

30 mal 30 Fichtenholz Herren(ab ca. 15 Jahren 2cm Jugendliche 1,5cm Kinder 1cm))

Handtechnik: Faust Dachziegel

Beintechnik: Sprungtechnik

3. Kup

TKD-Technik

pooms aus Formen

Handtechnik: sonnal arae makki, godore batansong an makki, gawi makki, murup chigi, jechyo jirugi, otgoro arae makki, dunjumok bakkat chigi

Beintechnik: mom dollyo chagi, Hinterfuß- Sprungtechniken

Techniken des 7. Taeguks

Taeguk

6. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk

Schrittesparring

12 Aktionen Einschrittekampf - hanbon kyorugi

Angriff: in ap kubi einen Schritt vorwärts mit einmal momtong jirugi.

Abwehr: Aktion 1 - 3 : juchum sogi 45 Grad vorwärts

1. ~~han sonal bakkat makki - momtong jirugi~~
2. han sonal bakkat makki - sonnal an chigi
3. han sonal bakkat makki - ausdrehen apkubi momtong palkup chigi

Aktion 4 - 6 : dwit kubi zurück (Linie) aussteigen in apkubi

4. an makki - momtong baro jirugi
5. an makki - (aussteigen in jochuum sogi) yop palkup chigi (aussteigen in jochuum sogi) dung jumok yop chigi
6. an makki - oen palkup dwit chigi

~~Aktion 7 - 9: ap kubi 45 Grad zurück – Angriff olgul (Rotgurt)~~

7. han sonal makki - olgul jirugi
8. han sonal makki - sonnal dung chigi
9. han sonal makki - batansong tok chigi

Aktion 10 - 12: ap sogi zurück (Linie)

10. jebipom mok chigi
11. han sonal olgul makki - agumson tok chigi (kaljabi)
12. olgul hecho rnakki - du mejumok olgul jirugi - du jumok jecho jirugi

4 Aktionen Zweischrittekampf

2 Aktionen Dreischrittekampf

Selbstverteidigung

7 Aktionen Hebel und Befreiung

Kyorugi

Boxprätze: Kickkombinationen mit seitlichen Wechselkicks und Drehbewegung

Schutzweste: 4 Aktionen, jeweils li. / re., auf Anweisung; Angreifer und Konterkämpfer Kicken:

Geschlossene Stellung:

- A: naryo chagi => K: zurücksteppen Konter bandal (Treffer = Konter)
- A: Vorstepp + Doppelbandal => K: zurück Konter Vorderfuss Bandal (Treffer: 2. Angriffskick, 1 Konterkick)
- A: Onestepp + olgul bandal chagi => K: Zurückstepp + gedrehter bandal chagi
- A: bandal chagi => K: Schließen mit Faust und Block + olgul-Infight-Technik (Treffer = Faust)

Offene Stellung:

- A: bandal chagi => K: dy chagi (Treffer = Konter)
- A: bandal chagi => K: Schließen mit Faust und Block + olgul-Infight-Technik (Treffer = Faust)

Kampfsequenz:

- [A: Vorstepp bandal chagi => K: zurück mom dollyo chagi => A: bandal chagi => B: olgul bandal chagi => A: Dreifach bandal chagi]

Sparring: mit Schutzweste

Bruchtests

Handtechnik: sonal- Technik auf Dachziegel
Beintechnik : Sprungtechnik über Hindernis

2. Kup

TKD-Technik

pooms aus Formen

Handtechnik: godoro momtong bakkat makki, dubaldangson-ap-chagi, oesantulmakki, danggyo tok-jirugi, goduro-arae makki, 30 Sek. freie Handtechniken

Beintechnik: Dreh- und Sprungtechniken, Mehrfachkombinationen, 30 Sek. freie Kicks

Taeguk

7. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk

Schrittesparring

12 Aktionen - hanbon kyorugi

3 freie Aktionen

Selbstverteidigung

9 Aktionen Hebel und Befreiung, Verteidigung gegen zwei Angreifer

Kyorugi

Boxprätze: Kickkombinationen mit seitlichen Wechselkicks und Drehbewegung mit Steps dazwischen

Schutzweste: 4 Aktionen, jeweils li. / re., auf Anweisung

Freie abgesprochene Kampf-Aktionen mit Partner:

- 4 Kampfsequenzen (ohne li/re Wiederholungen nötig)
- Mindestens 5 Kicks pro Kampfsequenz, jeder Partner muss Kicken
- Unterschiedliche Kampftechniken (Steps, direkte und indirekte-, Dreh und Olgul)
- Bei der abgesprochenen Kampfsequenz Kicks in die Luft gehen und andere treffen. Echte Punkttreffer müssen jedoch dabei sein.

Sparrings: mit Schutzweste

Bruchtests

4fach Reihenbruchtest, 2x Hand 2x Bein

1. Kup

TKD-Technik

pooms aus Formen

Handtechnik: kaljabi, murupkokki, pyonsonkut are jechyo-chirugi, 1 min. freie Handtechniken

Beintechnik: jopijung chagi, 1 min. freie Beintechniken bzw freie Bein und Handtechniken

Taeguk

8. Taeguk + alle Formen ab 1. Taeguk

Schrittesparring

12 Aktionen - hanbon kyorugi

6 freie Aktionen

Selbstverteidigung

10 Aktionen Hebel und Befreiung, Verteidigung gegen zwei Angreifer

Kyorugi

Boxprätze: Kickkombinationen mit seitlichen Wechselkicks und Drehbewegung mit Steps dazwischen

Schutzweste: 4 Aktionen, jeweils li. / re., auf Anweisung

Freie abgesprochene Kampf-Aktionen mit Partner:

- 4 Kampfsequenzen (ohne li/re Wiederholungen nötig)
- Mindestens 5 Kicks pro Kampfsequenz, jeder Partner muss Kicken
- Unterschiedliche Kampftechniken (Steps, direkte und indirekte-, Dreh und Olgul)
- Bei der abgesprochenen Kampfsequenz Kicks in die Luft gehen und andere treffen. Echte Punkttreffer müssen jedoch dabei sein.

Sparrings: mit Schutzweste

Bruchtest

5fach Reihenbruchtest, 2x Hand, 2x Bein, 1x Sprungtechnik
einen "Gewaltbruchtest"