

## Abteilung Kampfsport

---

### Prüfungsprogramm Taekwondo zum 3 Kup

Mindestens 45 Trainingseinheiten

#### 1. Grundtechniken

##### 1.1 Stellungen

Ap-gubi, Ap-sogi, Kima-sogi, Dwit-gubi

##### 1.2 Blöcke

Arae-makki, Olgul-makki, An-makki, Pakkat-makki, Goduro-makki, An-palmok-pakkat-makki, Sonnal-makki, Han-sonnal-makki

##### 1.3 Fausttechniken

Pandae-jirugi, Paro-jirugi, Sonnal-chiki, Dung-jumok-chiki

##### 1.4 Fußtechniken

Ap-chagi, Yop-chagi, Dolyo-chagi, Baldung-chagi, Naeryo-chagie, Dwit-chagi, Bituro-chagi, Pandae-dolyo-chagi, Momdolyo-chagi (Als Sprung- und Drehtritte)

#### 2. Übungen

Ilbo taeryon (1 Schritt Kampf) - 7 Aktionen links und rechts  
Ilbo taeryon mit Ap-chagi, Dolyo-chagi, Yop-chagi, Dwit-Chagi  
Ibo-taeryon (2 Schritt Kampf) 4 Aktionen  
Sambo-taeryon (3 Schritt Kampf) 4 Aktionen  
Freikampf

#### 3. Selbstverteidigung

##### 3.1 Hosinsul

befreien aus Griffen, würgen, klammern und Bodenlage, Raumnot, Festlegen auf dem Boden

##### 3.2 Fallschule

Rolle vorwärts & rückwärts und Sturz seitwärts/vorwärts/rückwärts  
Rolle über einen Kasten (**vorwärts & rückwärts**), **schupsen**

#### 4. Poomse

Saju-jirugi, Taeguk Il-jang, Taeguk I-jang, Taeguk Sam-jang, Taeguk Sa-jang, **Taeguk Oh-jang**

#### 5. Wettkampf

##### 5.1 Pratzenübungen

Traditionell und Wettkampforientiert (Dreh-, Sprung-, Doppeltritte) mit verschiedenen Techniken (**Aufgabenstellungen**)

##### 5.2 Freikampf

#### 6. Kyok-pa

Bruchtest Hand-&Fußtechnik

#### 7. Theorie

Bezeichnungen der Techniken in Deutsch und Koreanisch

Notwehr-Paragraph (Paragraph 32 StGB – Notwehr)

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
2. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden

