Prüfungsprogramm 10.+ 9. Kup (1.+ 2. gelber Gürtel)

Das Prüfungsprogramm für den 1. und 2. gelben Gürtel besteht aus einigen Hand- und Fußtechniken sowie 3 Stellungen und dem Wissen über die Dojang-Etikette (Verhalten im Übungsraum). Die Handtechniken müssen kombiniert mit den Stellungen ausgeführt werden können (z.B. Olgul-makki mit Ap-Gubi im Vorwärtsgehen).

Handtechniken

Arae-Makki (Block unten)

Der Arae-Makki dient dazu, Angriff auf den Oberschenkel abzuwehren, gleichzeitig soll er aber auch die Körpermitte gegen Angriffe von der Seite schützen.

http://www.youtube.com/watch?v=NCYxk0ZfJVI

Momtong-Makki (Block mitte)

Mit dem Momtong-Makki sollen Fauststöße auf die Körpermitte abwehrt werden.

http://www.youtube.com/watch?v=WnLsyPC0vc4

Olgul-Makki (Block oben)

Mit diesem Block werden Angriffe abgewehrt, die von oben kommend Richtung Kopf ausgeführt werden.

http://www.youtube.com/watch?v=4xRFsv7iO2I

Momtong-Jirugi (Faustst oß)

Zu beachten beim Faustst oß ist, dass er bei beiden Seiten immer zur Körpermitte, genauer auf den Solarplexus (circa auf Höhe des „Markerls" beim Anzug), ausgeführt wird.

Bei der sogenannten Dubon-Jirugi werden zwei Fauststöße direkt hintereinander ausgeführt.

http://www.youtube.com/watch?v=Z-reCXRqcdY

Stellungen

Ap-Sogi (kleine Stellung)

http://www.youtube.com/watch?v=MJ6_YsaddJo

Ap-Gubi (große Stellung)

http://www.youtube.com/watch?v=GKTUkCSFeis

Chuchum-Sogi (Reiterstellung)

http://www.youtube.com/watch?v=Sg-4oKd2n3A

Fußtechniken

Ap-Chagi (gerader Kick nach vorne)

http://www.youtube.com/watch?v=EBGjf-5sqis

Pandal-Chagi (im Video Dollyo-Chagi genannt)

http://www.youtube.com/watch?v=JsOrvCgNXfM

Yop-Chagi (Seitkick)

http://www.youtube.com/watch?v=Su_UX-Hya3k

Dwit-Chagi (Fersendrehkick)

http://www.youtube.com/watch?v=0rlhyuOeud4