

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene(ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm :Weiß- Gelb/9.Kup

- ▶ 1 + 2 Kreuzform
- ▶ Dreischrittkampf (Sambo-taeryon)
- ▶ Grundtechniken (Bahnen laufen)
- ▶ Eins - Eins. (Freikampf)
- ▶ Theorie (Blöcke, Stellungen, usw.)

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene(ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm : Gelb/8.Kup

- ▶ Vorform (1 + 2 Kreuzform)
- ▶ Taeguk Il jang
- ▶ Ilbo-taeryon (min.8 –Tech.2/3 Re.+ 1/3 Li.)
- ▶ Stepschule mit Kicks auf Pratze (Gleit-/ Wechselstep)
- ▶ SV vielfältiges Ausweichen
- ▶ Grundschule (Bahnen laufen)
- ▶ Eins - Eins. (Freikampf)
- ▶ Theorie (Blöcke, Stellungen, usw.)

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene (ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm : Gelb - Grün/7.Kup

- ▶ Vorform (Taeguk Il jang)
- ▶ Taeguk I jang
- ▶ Ilbo-taeryon (min.8 –Tech.2/3 Re.+ 1/3 Li.)
- ▶ Stepschule mit Kicks auf Pratze (Gleit-/ Wechselstep)
- ▶ Grundschule (Bahnen laufen)
- ▶ SV vielfältiges Ausweichen mit Kontertechnik
- ▶ Eins - Eins. (Freikampf)
- ▶ Theorie (Blöcke, Stellungen, usw.)

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene(ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm : Grün/6.Kup

- ▶ Vorform (Taeguk I jang)
- ▶ Taeguk Sam jang
- ▶ Ilbo-taeryon (min.8 –Tech.2/3 Re.+ 1/3 Li.)
- ▶ Stepschule mit Kicks auf Pratze (Gleit-/ Wechselstep)
- ▶ Grundschule (Bahnen laufen)
- ▶ SV - Befreiung aus Haltechniken mit Kontertechnik
- ▶ Eins - Eins. (Freikampf)
- ▶ Theorie (Blöcke, Stellungen, usw.)

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene(ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm : Grün-Blau/5.Kup

- ▶ Vorform (frei)
- ▶ Taeguk Sa jang
- ▶ Ilbo-taeryon / Kombinationen (min.8 –Tech.2/3 Re.+ 1/3 Li.)
- ▶ Stepschule auf Pratze (Gleit-/ Wechselstep usw.)
- ▶ SV - Befreiung aus Halte-/Klammertechniken + 1x Sichern
- ▶ Eins – Eins mit Kontakt (inkl. Weste)

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene(ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm : Blau/4.Kup (Fortgeschritten)

- ▶ Vorform (frei)
- ▶ Taeguk O jang
- ▶ Ilbo-t. / m.Fuß (Dwitkubi) Kombi(min.8 –Tech.2/3 Re.+ 1/3 Li.)
- ▶ Stepschule mit Sprungkombi auf Pratze
- ▶ SV– frei / Sichern + Abführen (6 -10 Tech.;3 Min. pro Pers.)
- ▶ Wettkampf/ Vollausrüstung + ein Partnerwechsel
- ▶ Bruchtest / frei / männl. 3cm ; weibl. 2cm Brett

Hinweis: Die Techniken sind entsprechend dem angestrebten Leistungsgrad zu wählen!

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene(ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm : Blau/Rot 3.Kup (Fortgeschritten)

- ▶ Vorform (frei)
- ▶ Taeguk Yuk jang
- ▶ Ibo-t. 2- Schrittkampf (8 – Tech.)
Fuß / Hand ; Fuß / Fuß ; Hand / Hand
- ▶ Grundsichule
Pratze nach Angebot mit Stepkombinationen
(Pratze muß am Körper gehalten werden)
- ▶ SV / max.3Min.
Würgen am Boden
Verteidigen gegen zwei Angreifer
- (Angriff: Schlag / Halte / Klammertech.)
- ▶ Wettkampf mit Partnerwechsel
- ▶ Bruchtest / frei / Männl. 3cm ; Weibl. 2cm Brett

Hinweis: Die Techniken sind entsprechend dem angestrebten Leistungsgrad zu wählen!

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene(ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm : Rot 2.Kup (Fortgeschritten)

- ▶ Vorform / zwei Stück (frei)
- ▶ Taeguk Chil jang
- ▶ Ibo-t. 2- Schrittkampf (8 – Tech./ Grundschulorientiert)
Fuß / Hand ; Fuß / Fuß ; Hand / Hand
- ▶ Ilbo-t. 1- Schrittkampf (min.8 –Tech.2/3 Re.+ 1/3 Li.)
Wettkampforientiert
- ▶ Grundschule
Pratze nach Angebot mit Stepkombinationen
(Jeder Kämpfer hält eine Pratze am Körper)
- ▶ SV / max.3- 5Min.
Verteidigen gegen zwei Angreifer / Sichern Waffe + Partner
- (Angriff: Messer- / Stocktechniken)
- ▶ Wettkampf mit Partnerwechsel
- ▶ Bruchtest 2 Stück / frei (männl. 3cm ; weibl. 2cm Brett)

Hinweis: Die Techniken sind entsprechend dem angestrebten Leistungsgrad zu wählen!

Prüfungs - Programm Tae-kwon-do **Abteilung SSC**

Erwachsene(ab 14 Jahren)

Prüfungsprogramm : Rot / Schwarz 1.Kup (Fortgeschritten)

- ▶ Lehrprobe / Intern
Schriftl. Stichwortartige Ausarbeitung + Praktische Ausführung
- ▶ Vorform / zwei Stück (frei)
- ▶ Taeguk Pal jang
- ▶ Ibo-t. 2- Schrittkampf (8 – Tech./ Grundschulorientiert)
Fuß / Hand ; Fuß / Fuß ; Hand / Hand
- ▶ Ilbo-t. 1- Schrittkampf (8 – Tech./ Wettkampforientiert)
- ▶ Grundsichule
Pratze nach Angebot mit Sprung-/ Stepkombinationen
(Jeder Kämpfer hält eine Pratze am Körper)
- ▶ SV mit festem Partner als Vorführung / max.5- 8Min.
Verteidigen gegen Angriff mit Sichern ,Abführen und
Kommunikation:
Angriff: Schlag / Halte / Klammertech / Messer- / Stocktechniken
und Raumnot
- ▶ Wettkampf mit Partnerwechsel
- ▶ Bruchtest 2 Kombination / frei

Hinweis: Die Techniken sind entsprechend dem angestrebten Leistungsgrad zu wählen!