



**PRÜFUNGSKARTE**

<b>5. Kup - Gelbgurt</b>			
Name:	Datum:	Prüfer:	
	Beisitzer 1:	Beisitzer 2:	

**TEIL 1: GRUNDTECHNIKEN**

<b>Fallschule</b>		Punkte:
- Rolle vorwärts	rechts / links / Kampfstellung	0 1 2 3 4 5 6
- Rolle rückwärts	rechts / links / Kampfstellung	
- Seitliches Abrollen	rechts / links / Kampfstellung	

<b>Grundstellungen</b>		Punkte:
- Jeongul Seogi, Hugul Seogi,	vorwärts / rückwärts	0 1 2 3 4 5 6
- Guburyeo Seogi, Kima Seogi	Alle Stellungen mit Blocktechnik	

<b>Bewegungsformen</b>		Punkte:
- Jibon Yonsup Pumsae	Vier-Seiten-Grundsule rechts / links	0 1 2 3 4 5 6
- 1. Hyong	Cheon-Yi	

<b>Blöcke</b>		Punkte:
- An Palmok Makki	Seitwärtsblock mit Unterarminnenseite	0 1 2 3 4 5 6
- Hadan Makki	Block unten mit Unterarmaußenseite	

<b>Fauststöße</b>		Punkte:
- Kwon Chirogi	Fauststoß	0 1 2 3 4 5 6
(Hadan, Jungdan, Sangdan)	(unten, mittig, oben) je 10x	

<b>Stiche</b>		Punkte:
-		0 1 2 3 4 5 6

<b>Schläge</b>		Punkte:
-		0 1 2 3 4 5 6

<b>Block-Schlag-Fauststoß-Kombinationen</b>		Punkte:
Alle bekannten Blöcke	Ansage durch den Prüfer	0 1 2 3 4 5 6

<b>Fußtritte, einfach</b>		Punkte:
- Ap-Chagi	Schnaptritt nach vorne	0 1 2 3 4 5 6
- Ap-Cha Oligi	Gerader Fußtritt	
(Sangdan, Bakkat, An)	(oben, außen, innen)	
- Yeop-Chagi	Seitwärttritt	

<b>Fußtritte, spezial</b>		Punkte:
-		0 1 2 3 4 5 6

Erreichte Punkte 1:



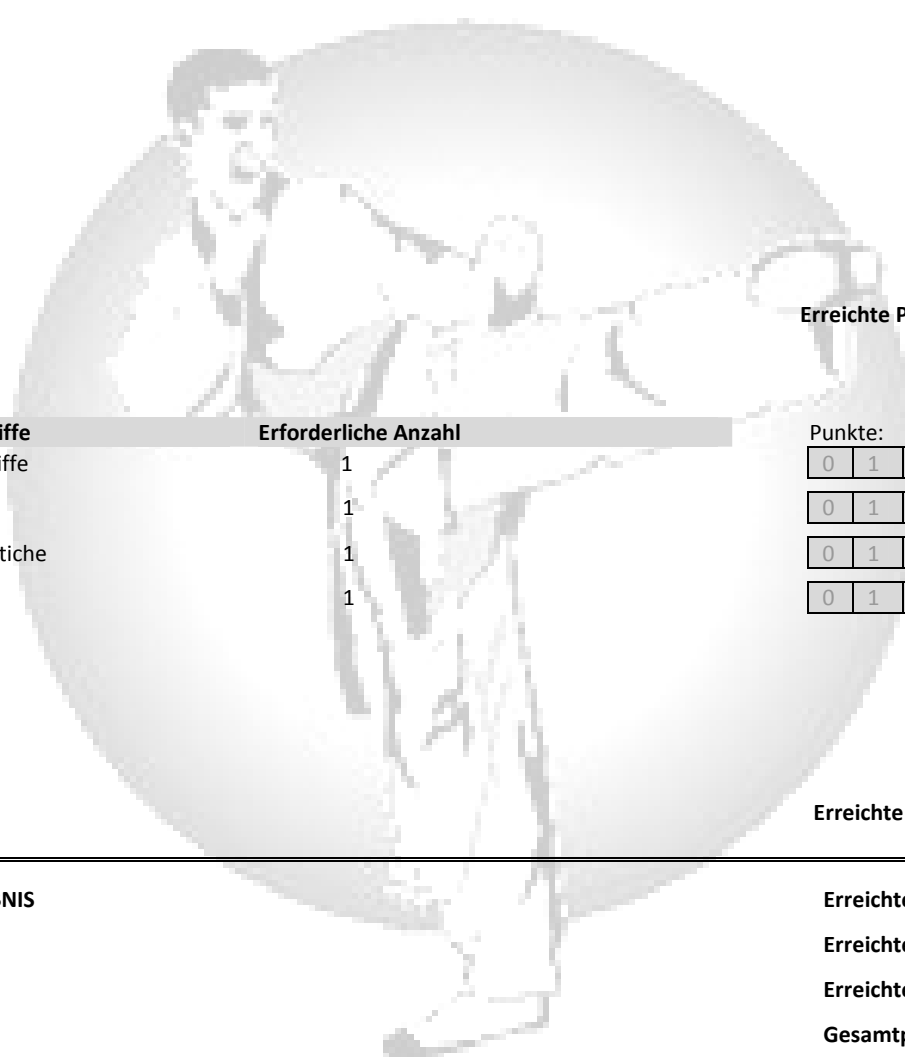
TKD-Selbstverteidigung

TEIL 2: SELBSTVERTEIDIGUNG

Art der Selbstverteidigung	Mindestanzahl SV-Techniken
- Handbefreiung	2
- Unterarmbefreiung	2
- Würgeabwehr vorn, seitlich, hinten	2
- Faustabwehr	3
- Fußabwehr	2

Punkte:

0	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	5	6



Erreichte Punkte 2:

TEIL 3: THEORIE

Koreanische Begriffe	Erforderliche Anzahl
- Allgemeine Begriffe	1
- Fußstellungen	1
- Tritte, Schläge, Stiche	1
- Blöcke	1

Punkte:

0	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	5	6

Erreichte Punkte 3:

PRÜFUNGSERGEBNIS

Erreichte Punkte 1:

Erreichte Punkte 2:

Erreichte Punkte 3:

Gesamtpunktzahl:

Prüfung bestanden:

Datum

Unterschrift Prüfer

Prüfung bestanden: 48 – 96 Punkte

Prüfung nicht bestanden: 0 – 47 Punkte