



**PRÜFUNGSKARTE**

<b>3. Kup - Orangegurt</b>		
Name: <input style="width: 90%;" type="text"/>	Datum: <input style="width: 90%;" type="text"/>	Prüfer: <input style="width: 90%;" type="text"/>
	Beisitzer 1: <input style="width: 90%;" type="text"/>	Beisitzer 2: <input style="width: 90%;" type="text"/>

**TEIL 1: GRUNDTECHNIKEN**

**Fallschule**

- Rolle vorwärts rechts / links / Kampfstellung
- Rolle rückwärts rechts / links / Kampfstellung
- Seitliches Abrollen rechts / links / Abrollen / Kampfstellung

Punkte:

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

**Grundstellungen**

- Jeongul Seogi, Hugul Seogi, vorwärts / rückwärts
- Guburyeo Seogi, Kima Seogi Alle Stellungen mit Blocktechnik

Punkte:

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

**Bewegungsformen**

- Jibon Yonsup Pumsae Vier-Seiten-Grundsule rechts / links
- 1. Hyong Cheon-Yi
- 2. Hyong Dan-Gun

Punkte:

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

**Blöcke**

- An Palmok Makki Seitwärtsblock mit Unterarminnenseite
- Bakkat Palmok Hechyeo Makki Keilblock mit Unterarmaußenseite
- Bakkat Palmok Sangdan Makki Block oben mit Unterarmaußenseite
- Hadan Makki Block unten mit Unterarmaußenseite
- Sang Sudo Makki Doppelter Handkantenblock
- Sudo Daebi Makki Handkanten-Schutzblock oben

Punkte:

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

**Fauststöße**

- Kwon Chirogi Fauststoß
- (Hadan, Jungdan, Sangdan) (unten, mittig, oben) je 10x

Punkte:

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

**Stiche**

- Chongkwansu Tulki Senkrechter Stich mit der Fingerspitze

Punkte:

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

**Schläge**

- Rikwon Taerigi Faustrückenschlag
- Sudo Yop Taerigi Seitwärtsschlag mit der Handkante

Punkte:

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

**Block-Schlag-Fauststoß-Kombinationen**

- Alle bekannten Blöcke Ansage durch den Prüfer

Punkte:

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

**Fußtritte, einfach**

- Ap-Chagi Schnapptritt nach vorne
- Ap-Cha Oligi Gerader Fußtritt
- (Sangdan, Bakkat, An) (oben, außen, innen)
- Dollyo-Chagi Rundtritt von außen mit dem Fußballen
- Yeop-Chagi Seitwärtstritt
- Baltung-Dollyo-Chagi Halbkreistritt mit dem Spann (Sidekick)

Punkte:

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

**Fußtritte, spezial**

- Dollyo Yeop-Chagi Seitwärtstritt, gedreht
- Dollyo-Chagi Rundtritt von außen mit dem Fußballen, gedreht

Punkte:

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

Erreichte Punkte 1:



TKD-Selbstverteidigung

TEIL 2: SELBSTVERTEIDIGUNG

Art der Selbstverteidigung	Mindestanzahl SV-Techniken
- Handbefreiung	4
- Unterarmbefreiung	4
- Würgeabwehr vorn, seitlich, hinten	3
- Faustabwehr	4
- Fußabwehr	3
- Messerabwehr	3
- Stockabwehr	3
- Schwitzkastenabwehr	1
- Körperumklammerung	1
- Reversbefreiung	2
- Bruchtest	Hand oder Fuß

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
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
0	1	2	3	4	5	6

Erreichte Punkte 2:

TEIL 3: THEORIE

Koreanische Begriffe	Erforderliche Anzahl
- Allgemeine Begriffe	1
- Fußstellungen	1
- Bewegungsrichtungen	1
- Tritte, Schläge, Stiche	1
- Blöcke	1
- Körperzonen, -teile	1
- Kommandos	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
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