

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

## ***Kinder/Jugendliche***

Prüfungsprogramm :Weiß- Gelb/9.Kup

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

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

## ***Kinder/Jugendliche***

Prüfungsprogramm : Gelb/8.Kup

- ▶ Vorform (1 + 2 Kreuzform)
- ▶ Taeguk Il jang
- ▶ Ilbo-taeryon .(4 – Tech.2/3 Re.+1/3 Li.)
- ▶ Stepschule mit Kicks auf Pratze (Gleit-/ Wechselstep)
- ▶ Grundschule ( Bahnen laufen)
- ▶ Eins - Eins. (Freikampf)
- ▶ Theorie (Blöcke, Stellungen, usw.)

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

## ***Kinder/Jugendliche***

Prüfungsprogramm : Gelb - Grün/7.Kup

- ▶ Vorform (Taeguk II jang)
- ▶ Taeguk I jang
- ▶ Ilbo-taeryon .(6 – Tech.2/3 Re.+1/3 Li.)
- ▶ Stepschule mit Kicks auf Pratze (Gleit-/ Wechselstep)
- ▶ Grundschule ( Bahnen laufen)
- ▶ SV vielfältiges Ausweichen
- ▶ Eins - Eins. (Freikampf)
- ▶ Theorie (Blöcke, Stellungen, usw.)

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

## ***Kinder/Jugendliche***

Prüfungsprogramm : Grün/6.Kup

- ▶ Vorform (Taeguk I jang)
- ▶ Taeguk Sam jang
- ▶ Ilbo-taeryon (8 – Tech.2/3 Re.+1/3 Li.)
- ▶ Stepschule mit Kicks auf Pratze (Gleit-/ Wechselstep usw.)
- ▶ SV vielfältiges Ausweichen mit Konter
- ▶ Eins - Eins. (Freikampf)
- ▶ Theorie mit Praxisdarstellung

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

## ***Kinder/Jugendliche***

Prüfungsprogramm : Grün – Blau /5.Kup

- ▶ Vorform (Taeguk Sam jang)
- ▶ Taeguk Sa jang
- ▶ Ilbo-taeryon / Kombinationen (min.8 –Tech.2/3 Re.+ 1/3 Li.)
- ▶ Stepschule ,Kicks auf Pratze (Gleit-/ Wechselstep usw.)
- ▶ SV ,Befreien aus Halte -/ Klammertechniken mit Konter
- ▶ Eins - Eins. (Freikampf)
- ▶ (Theorie)

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

## ***Kinder/Jugendliche***

Prüfungsprogramm : Blau/4.Kup (Fortgeschritten)

- ▶ Vorform (frei)
- ▶ Taeguk Oh jang
- ▶ Ilbo-t. / m.Fuß (Dwitgubi) Kombi(min.8 –Tech.2/3 Re.+ 1/3 Li.)
- ▶ Stepschule mit Sprungkombi auf Pratze
- ▶ SV ,Befreien aus Halte -/ Klammertechniken + 1x Sichern
- ▶ Wettkampf/ Vollausrüstung
- ▶ Bruchtest / frei / ännl. 2cm ; weibl. 1cm Brett

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

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

## ***Kinder/Jugendliche***

Prüfungsprogramm : Blau/Rot 3.Kup (Fortgeschritten)

- ▶ Vorform (frei)
- ▶ Taeguk Yuk jang
- ▶ Ibote. 2- Schrittkampf (8 – Tech.)  
Fuß / Hand ; Fuß / Fuß ; Hand / Hand
- ▶ Grundschule  
Pratze nach Angebot mit Stepkombinationen
- ▶ SV / max.3Min.
  - Angriff: Schlag / Halte / Klammertechniken
  - Würgen am Boden (zwischen den Beinen)
- ▶ Wettkampf mit Partnerwechsel
- ▶ Bruchtest / frei / Männl. 2cm ; Weibl. 2cm Brett

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