



**PRÜFUNGSKARTE**

<b>3. Kup - Grüngurt</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**

<b>Fallschule</b>	<b>Punkte:</b>
- Rolle vorwärts                      rechts / links / Kampfstellung	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
- Rolle rückwärts                    rechts / links / Kampfstellung	
- Seitliches Abrollen                  rechts / links / Abrollen / Kampfstellung	
<b>Grundstellungen</b>	<b>Punkte:</b>
- Jeongul Seogi, Hugul Seogi,        vorwärts / rückwärts	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
Kima Seogi                            Alle Stellungen mit Blocktechnik	
<b>Bewegungsformen</b>	<b>Punkte:</b>
- Jibon Yonsup Pumsae                Vier-Seiten-Grundsule rechts / links	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
- 1. Hyong                                Cheon-Yi	
- 2. Hyong                                Dan-Gun	
- 3. Hyong                                Do-San	
<b>Blöcke</b>	<b>Punkte:</b>
- Alle bekannten Blocktechniken    Seitwärtsblock mit Unterarminnenseite	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
auf Basis der Hyongs                Keilblock mit Unterarmaußenseite	
<b>Fauststöße</b>	<b>Punkte:</b>
- Kwon Chirogi                         Fauststoß	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
	(unten, mittig, oben) je 10x
<b>Stiche</b>	<b>Punkte:</b>
- Chongkwansu Tulki                  Senkrechter Stich mit der Fingerspitze	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
<b>Schläge</b>	<b>Punkte:</b>
- Rikwon Taerigi                        Faustrückenschlag	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
- Sudo Yop Taerigi                      Seitwärtsschlag mit der Handkante	
<b>Block-Schlag-Fauststoß-Kombinationen</b>	<b>Punkte:</b>
Alle bekannten Blöcke                Ansage durch den Prüfer	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
<b>Fußtritte, einfach</b>	<b>Punkte:</b>
- Ap-Chagi                                Schnaptritt nach vorne	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
- Ap-Cha Oligi                           Gerader Fußtritt	
(Sangdan, Bakkat, An)                (oben, außen, innen)	
- Dwi-Chagi                              Fußstoß, rückwärts	
- Yeop-Chagi                            Seitwärtstritt	
- Baltung-Dollyo-Chagi                Halbkreistritt mit dem Spann (Sidekick)	
<b>Fußtritte, spezial</b>	<b>Punkte:</b>
- Dollyo Yeop-Chagi                    Seitwärtstritt, gedreht	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>
- Twimyeo Ap-Chagi                    Schnaptritt nach vorne, gesprungen	
- Twimyeo Yeop-Chagi                 Seitwärtstritt, gesprungen	

Erreichte Punkte 1:



TKD-Selbstverteidigung

TEIL 2: SELBSTVERTEIDIGUNG

Art der Selbstverteidigung	Mindestanzahl SV-Techniken
- Handbefreiung	5
- Unterarmbefreiung	5
- Würgeabwehr vorn, seitlich, hinten	5
- Faustabwehr	6
- Fußabwehr	3
- Messerabwehr	5
- Stockabwehr	5
- Schwitzkastenabwehr	2
- Körperumklammerung	2
- Reversbefreiung	2
- Abführgriffe	2
- Bruchtest	Hand (1) / oder Fuß (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
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	5

Punkte:

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: 90 – 180 Punkte

Prüfung nicht bestanden: 0 – 89 Punkte