



Konzept 1 -Vorgaben Prüfungsfach Wettkampf (Kyorugi)

8. Kup (Gelbgurt)

1x1 kicken im Stand
nachzeitig mit Abstand
(mindestens ApChagi, YopChagi, NaeryoChagi, PaltungChagi, DollyoChagi)

z.B. Paltung-Paltung, Paltung-Dollyo, Paltung-Naeryo, Pushkick-Paltung, Pushkick-Dollyo, Pushkick-Naeryo, Cutkick-Paltung, Cutkick-Dollyo, Cutkick-Naeryo, Pushkick-Cutpaltung, Pushkick-Cutdollyo, Pushkick-Cut-Naeryo, Cutkick-Cutpaltung, Cutkick-Cutdollyo, Cutkick-Cutnaeryo, Doppelpaltung-Paltung, Doppelpaltung-Dollyo, Doppelpaltung-Naeryo, Doppelpaltung-Cutnaeryo, Doppelpaltung aus dem vorderen Bein ...

7. Kup (Gelb/Grün)

1x1 kicken mit Steppen
nachzeitig – mit leichtem Kontakt
(mindestens oben gezeigte Techniken + Cutkick, Pushkick, Cut-Paltung, Cut-Naeryo, Cut-Dollyo)

Alle oben aufgeführten Techniken mit Kontakt auf die Schutzweste 2x1
Angriff: Momtong-Momtong, Momtong-Olgul
Konter: auf die Bauchseite – Momtong

6. Kup (Grüngurt)

2x2 kicken mit Steppen
nachzeitig – mit leichtem Kontakt
(mindestens oben gezeigte Techniken + gedrehte Techniken wie z.B. Dytchagi, Torra-Yopchagi, Drehpaltung, Drehdollyo, Pandaedollyo)

Angriff: Momtong-Momtong, Momtong-Olgul - aus oben aufgeführten Techniken
Konter: auf die Bauchseite – aus oben aufgeführten Techniken

4. Kup

Grundtechniken Bahnenkicken Weste Konter Momtong
Grundtechniken 1 fach Bahnenkicken Kontertechniken Momtong
Grundtechniken 2fach Bahnenkicken Kontertechniken Momtong-Olgul

2x1

Angriff: wie oben
Konter: auf die Bauchseite – Momtong + Olgul
Angriff: wie oben + Momtong-Momtong gedreht, Momtong-Olgul gedreht
Konter: auf die kurze Seite

5. Kup

Grundtechniken Bahnenkicken Weste Angriff Momtong
Grundtechniken 1fach (Paltung, Cutpaltung, Drehpaltung, Pushkick, Cutkick, Doppelpaltung)
Grundtechniken 2fach (Momtong-Momtong, Momtong-Olgul)

Angriff: frei
Konter: frei



Konzept 1 -Vorgaben Prüfungsfach Wettkampf (Kyorugi)

3. Kup

2x2

Angriff: Momtong-Momtong, Momtong-Olgul

Konter: Momtong-Momtong, Momtong-Olgul

Sowohl kurze Seite, als auch Bauchseite

Sparring mit einfachen technischen Aufgabenstellungen

z.B. Techniken im Angriff vorgeben

z.B. Technikkombinationen vorgeben (Paltung, Naeryochagi,

Doppelpaltung)

z.B. Techniken im Konter – Dytchagi, Pandaedollyo, Naeryochagi,

Dollyochagi)

2. Kup

Sparring mit technischer Aufgabenstellung *oder* einfachen taktischen Aufgabenstellungen

z.B. technisch: A versucht auf der Bauchseite zu treffen – B versucht auf der Bauchseite zu kontern

z.B. technisch: A versucht auf der kurzen Seite zu treffen – B versucht auf die Bauchseite zu kontern

z.B. technisch: A versucht entweder Bauch oder Kurze Seite zu treffen – Konter B frei ebenfalls Bauchseite oder kurze Seite

z.B. taktisch: zwei Punkteführung ausbauen und dann versuchen den Vorsprung zu halten

z.B. taktisch: A geht in die Ecke und versucht nach Kommando rauszukommen

B versucht Druck aufzubauen und A aus der Ecke zu drängen

z.B. taktisch: A führt 2 Punkte – B muss versuchen in 30 Sekunden diese Punkte aufzuholen, A versucht die Führung zu halten

1. Kup Rot/Schwarzgurt

Sparring mit anspruchsvollen technischen und taktischen Aufgabenstellungen

z.B. Sudden-Death nachspielen mit technischen Aufgabenstellungen („Punkte mit Cut-Paltung)

B drängt A in die Ecke und versucht durch Druckerhöhung A rauszudrängen. A versucht zu verkürzen (entweder mit einer Fußtechnik oder mit Block-Faust), inkl. halber Drehung so dass B in der Ecke steht. B versucht A nicht aus der Ecke herauszulassen - bzw. übt Druck

nach vorn aus.

z.B. B kontert ständig nur mit dem hinteren rechten Bein (Parachagi). A versucht

dies mit einem Dytchagi/Pandaeddollychagi zu kontern.

Auswahlmöglichkeit: B versucht selbst auf die kurze Seite anzugreifen und nachzusetzen

Freisparring