



## Vorgaben Prüfungsfach Wettkampf 2018

### technische Aufgabenstellung (aus der Bewegung, jedoch auf der Stelle)

#### **Geschlossene Kampfstellung**

Angriffstechnik hinteres Bein gerade Wettkampftechnik (z.B. Paltungchagi oder je nach Situation Mirochagi)

#### **Kontertechnik** - auf der Linie ausweichen

auf der Linie ausweichen nachkicken auf die Bauchseite

nachkicken auf die Bauchseite mit anschließender 2er Kombination Momtong/Olgul

nachkicken auf die Bauchseite mit anschließender 3er Kombination

#### **Kontertechnik** - seitliches ausweichen

seitliches Ausweichen mit Kontertechnik

seitliches Ausweichen mit anschließender 2er Kombination Momtong/Olgul

seitliches Ausweichen mit anschließender 3er Kombination

#### **Kontertechnik** - verkürzen

Verkürzen der Angriffsbewegung des Partners mit Block/Fauststoß mit Kontertechnik

Verkürzen der Angriffsbewegung des Partners mit Block/Fauststoß mit 2er Kombination Momtong/Olgul

Verkürzen der Angriffsbewegung des Partners mit Block/Fauststoß mit anschließender 3er Kombination

Kontertechnik mitkicken/gegenkicken Parachagi, Mirochagi, Naeryochagi oder Huryochagi

## **Offene Kampfstellung**

Angriffstechnik hinteres Bein gerade Wettkampftechnik (z.B. Paltungchagi oder je nach Situation Mirochagi)

**Kontertechnik** auf der Linie ausweichen

Schritt zurück ausweichen - nachkicken auf die Bauchseite

Schritt zurück ausweichen - nachkicken auf die Bauchseite mit anschließender 2er Kombination Momtong/Olgul

Schritt zurück ausweichen - nachkicken auf die Bauchseite mit 3er Kombination

**Kontertechnik** seitliches ausweichen

seitliches Ausweichen mit Kontertechnik

seitliches Ausweichen mit anschließender 2er Kombination Momtong/Olgul

seitliches Ausweichen mit anschließender 3er Kombination

**Kontertechnik** - verkürzen

Verkürzen der Angriffsbewegung des Partners mit Block/Fauststoß mit Kontertechnik

Verkürzen der Angriffsbewegung des Partners mit Block/Fauststoß mit 2er Kombination Momtong/Olgul

Verkürzen der Angriffsbewegung des Partners mit Block/Fauststoß mit anschließender 3er Kombination

**Kontertechnik** mitkicken/gegenkicken Dytchagi, Pandae Dollyo Chagi

## Sparring mit technischen und/oder taktischen Aufgabenstellungen (Wettkampfsituation)

**z.B. technisch:** A versucht aktiv zu kämpfen und zu punkten - B kontert und versucht zu punkten (passiv)

**z.B. technisch:** A versucht auf der Bauchseite zu treffen - B versucht mit Block/Stoß zu verkürzen und danach zu Punkten

**z.B. technisch:** A versucht im Angriff zu punkten, B versucht Olgul zu punkten

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

**z.B. taktisch:** A geht an den Mattenrand und versucht nach Kommando in die Mitte zu kommen, B versucht Druck aufzubauen und A aus der Matte zu drängen

**z.B. taktisch:** A führt 4 Punkte - B muss versuchen in 30 Sekunden diese Punkte aufzuholen, A versucht die Führung zu halten

**z.B. taktisch:** Sudden Death Situation

**z.B. technisch/taktisch:** Sudden Death Situation mit Technikvorgabe vom Trainer oder Sportler