

Vorbereitungsplan – 6. Kup (Grüner Gürtel)

Zeitraum: **Dezember 2025** • DTU-konform (Basisteil + 1 Wahlbereich)

Basisteil	Grundschule • 2. Form (Taegeuk Yi Jang) • Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff → Konter) • Theorie inkl. Notwehrrecht
Wahlpflicht (1 wählen)	Technik: Grundschule • Technik: 1-Schritt-Kampf • Zweikampf: Situations-Sparring • Zweikampf: Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) • Selbstverteidigung: Nahdistanz
Prüfungssimulation	Timer: 15 min pro Teil • Zufallsauswahl aus Datenbank • Auswertung + Review mit Erklärungen • PDF (Fragen/Zertifikat)

To-do-Liste (Dezember 2025)

- ☐ Poomsae 2 (Taegeuk Yi Jang): Abschnitte A/B/C je 10× langsam → 5× flüssig; Endpositionen 1–2 s halten.
- ☐ Grundschule: Ap-/Juchoom-/Beom-Seogi stabil; Übergänge & Hüfteinsatz; Blöcke + Ap-Jireugi sauber.
- ☐ Zweikampf: 4–6 feste Angriff→Konter-Ketten an Pratze/Partner (z. B. Ap-Chagi → Dwit-Chagi).
- ☐ Wahlbereich wählen & Ablauf notieren (s. Optionen).
- ☐ Theorie: Begriffe, Zahlen 1–10, Notwehrrecht (gegenwärtig, rechtswidrig, erforderlich/geboten).
- ☐ Downloads bereitlegen: DTU-PO (Stand 2025), Poomsae-Cards, WT-Punktetabelle.
- ☐ Plattform: je Bereich (Grundschule/Technik/Poomsae/Koreanisch) Quiz-Score ≥ 80 %.
- ☐ 1× Voll-Prüfung (Basisteil + Wahl) mit Timer laufen lassen; Review nutzen; PDF sichern.

4-Wochen-Fahrplan (Dezember 2025)

Woche 1 – Fundament

- ☐ Poomsae 2 in Abschnitten (A/B/C): 10× langsam, 5× flüssig.
- ☐ Grundschule: Stände halten/wechseln; Ap-Jireugi mit Hüfteinsatz.
- ☐ Pratze: 3 einfache Angriff→Konter-Ketten festlegen.
- ☐ Theorie-Quiz: Grundschule + Zahlen/Koreanisch (10–15 Fragen).

Woche 2 – Sauberkeit & Timing

- ☐ Poomsae 2: 5× gezählt + 5× frei (Video-Check).
- ☐ Technik: Blöcke + Fauststoß je 3×10; Hüfteinsatz betonen.
- ☐ Step-Sparring-Footwork + 2 neue Konterketten.
- ☐ 10 min Mobility + „Techniken“-Quiz.

Woche 3 – Prüfungstempo

- ☐ Poomsae 2: 3× sauber, 3× Prüfungstempo, 1× fehlerfrei.
- ☐ Situations-Sparring: Angriffsvorgaben → passender Konter.
- ☐ Wahlbereich finalisieren (Ablauf notieren).
- ☐ Plattform: Prüfung (Basisteil + Wahlteil), Timer 15 min.

Woche 4 – Feinschliff

- ☐ Poomsae 2: Blickführung & Atem, Stopp-Momente (5×).
- ☐ Pratzensparring: Lieblings-3-Ketten flüssig (je 5 Runden).
- ☐ Theorie: Notwehrrecht-Stichworte festigen.
- ☐ Voll-Prüfung + Fragen-/Zertifikat-PDF.

Wahlbereiche – Optionen (eine auswählen)

Technik – Grundschule

- ☐ 3 Technik-Kombis definieren (Block → Konter).
- ☐ Ansage, Abstand, Start/Ende (Gruß/Deckung).
- ☐ Hüfteinsatz & stabile Endstellung.

Technik – 1-Schritt-Kampf

- ☐ 3–5 Abläufe: Block → Konter → Kontrolle.
- ☐ Kommandos klar; Partner-Sicherheit.
- ☐ Abschlussposition halten; Präsentation üben.

Zweikampf – Situations-Sparring

- ☐ 3 vorgegebene Angriffe → passender Konter.
- ☐ Timing & Distanzarbeit (Eintritt/Ausgang).
- ☐ Schutz & Kontrolle.

Zweikampf – Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ)

- ☐ Atmung, Distanz, klare Punkteaktionen.
- ☐ Lieblings-3-Ketten einstreuen; Deckung zurück.
- ☐ Regelkonformität (WT-Regeln) beachten.

Selbstverteidigung – Nahdistanz

- ☐ 3 Szenarien
(Revers/Handgelenk/Umklammerung).
- ☐ Lösen → Kontrolle → Distanz herstellen → Abbruch.
- ☐ Verhältnismäßigkeit (Notwehr) beachten.

Trainingseinheit (45–60 min) – Bausteine

- ☐ Warm-up (8 min): Mobilität Schultern/Hüfte/Knöchel, Kick-Vorbereitung.
- ☐ Grundschule (10 min): Stände-Wechsel + Ap-Jireugi (Qualität > Tempo).
- ☐ Poomsae 2 (15 min): Abschnitsarbeit → ganze Form (1 × Video-Selbstcheck/Woche).
- ☐ Zweikampf (15 min): 2–3 Angriff→Konter-Ketten an Pratze/Partner.
- ☐ Cooldown (5 min): Dehnen, 3 Fehler notieren → nächste Einheit planen.

Qualitätskriterien (prüffernah)

- Sauberkeit vor Geschwindigkeit • stabile Stände • Hüfteinsatz.
- Deckung zurück • Blickführung • Endposition 1–2 s halten.
- Rhythmus & Atem zur Technik passend.

Notwehrrecht – Spickzettel

- Notwehr = Verteidigung gegen **gegenwärtigen, rechtswidrigen** Angriff.
- **Erforderlich** & **geboten** (Verhältnismäßigkeit im engeren Sinn).
- Beispiel parat: Abwehr eines Griffs/Schubbers, Abbruch nach Sicherung.

Prüfungstag – Mini-Check

- ☐ Dobok sauber, Gürtel korrekt gebunden.
- ☐ Poomsae 2 im Prüfungstempo 1 × fehlerfrei vorab.
- ☐ 3 Konterketten „frisch“ an Pratze gelaufen.
- ☐ Atmung, Blick, Grußformen bewusst.