

# Vorbereitungsplan – 6. Kup (Grüner Gürtel)

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

<b>Basisteil</b>	Grundschule • 2. Form (Taegeuk Yi Jang) • Step-Sparring + Pratzensparring (Angriff → Konter) • Theorie inkl. Notwehrrecht
<b>Wahlpflicht (1 wählen)</b>	Technik: Grundschule • Technik: 1-Schritt-Kampf • Zweikampf: Situations-Sparring • Zweikampf: Freies Sparring (1 Runde lt. WOZ) • Selbstverteidigung: Nahdistanz
<b>Prüfungssimulation</b>	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)

<b>Woche 1 – Fundament</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Poomsae 2 in Abschnitten (A/B/C): 10× langsam, 5× flüssig.</li><li><input type="checkbox"/> Grundschule: Stände halten/wechseln; Ap-Jireugi mit Hüfteinsatz.</li><li><input type="checkbox"/> Pratze: 3 einfache Angriff→Konter-Ketten festlegen.</li><li><input type="checkbox"/> Theorie-Quiz: Grundschule + Zahlen/Koreanisch (10–15 Fragen).</li></ul>	<b>Woche 2 – Sauberkeit &amp; Timing</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Poomsae 2: 5× gezählt + 5× frei (Video-Check).</li><li><input type="checkbox"/> Technik: Blöcke + Fauststoß je 3×10; Hüfteinsatz betonen.</li><li><input type="checkbox"/> Step-Sparring-Footwork + 2 neue Konterketten.</li><li><input type="checkbox"/> 10 min Mobility + „Techniken“-Quiz.</li></ul>
<b>Woche 3 – Prüfungstempo</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Poomsae 2: 3× sauber, 3× Prüfungstempo, 1× fehlerfrei.</li><li><input type="checkbox"/> Situations-Sparring: Angriffsvorgaben → passender Konter.</li><li><input type="checkbox"/> Wahlbereich finalisieren (Ablauf notieren).</li><li><input type="checkbox"/> Plattform: Prüfung (Basisteil + Wahlteil), Timer 15 min.</li></ul>	<b>Woche 4 – Feinschliff</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Poomsae 2: Blickführung &amp; Atem, Stopp-Momente (5×).</li><li><input type="checkbox"/> Pratzensparring: Lieblings-3-Ketten flüssig (je 5 Runden).</li><li><input type="checkbox"/> Theorie: Notwehrrecht-Stichworte festigen.</li><li><input type="checkbox"/> Voll-Prüfung + Fragen-/Zertifikat-PDF.</li></ul>

## Wahlbereiche – Optionen (eine auswählen)

### Technik – Grundschule

- 3 Technik-Kombis definieren (Block → Konter).
- Ansage, Abstand, Start/Ende (Gruß/Deckung).
- Hüfteinsetz & 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): Abschnittsarbeit → 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 (prüfernah)

- Sauberkeit vor Geschwindigkeit • stabile Stände • Hüfteinsetz.
- 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 Griffes/Schubsers, 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.