

# Was brauche ich für den 8. Kub?

## Prüfungsinhalte, Tips und Tricks für Prüfung und Prüfungsvorbereitung

### Was wird geprüft?

#### Fallschule

1. tschongbang kurugi – Rolle vorwärts mit angewinkelterm Bein (leise)
2. hotschon nakbob – Rolle vorwärts mit gestrecktem Bein (es soll klatschen)
3. tschongbang nakbob – Fall nach vorne
4. hubang nakbob – Fall nach hinten
- 5.,6. tschukbang nakbob – Fall zu Seite (tschoa= links, u= rechts)

### worauf muss ich achten?

- Kihap nicht vergessen (unmittelbar vor der Technik)
- vor und nach der Technik in Kampfposition
- alles mit „Nakbob“ im Namen darf auf der Matte klatschen, tschongbang kurugi soll ganz leise sein

#### Arm- und Beintechniken

##### Armtechniken

1. Tschonkwon tschirugi – Fauststoß
2. Tschungtschikwon tschirugi – Mittelfingerfauststoß
3. Kwansu tschriugi – Fingerstich
4. Tscholkwansu tschirugi – Schlag mit den Fingermittelgelenken
5. Tschangtscho tschigi – Handballenstoß
6. Hogu tschigi – Tigermaul (Daumen vom Zeigefinger abspreizen)

### worauf muss ich achten?

- hinteres Bein: Ferse muss am Boden sein, hinteres Bein gestreckt
- vorderes Bein weit nach vor
- Ki-Hap

## Beintechniken

1. Dwikumtschi tscha oligi – Bein gerade nach oben durchziehen
2. Ap tschagi – Tritt nach vorne
3. Jop tschagi – Tritt zur Seite
4. Tschigo Tschagi – schnappender Tritt zur Seite
5. Andare Tschagi – von außen nach innen
6. Pakka Dare Tschagi – von innen nach außen

## worauf muss ich achten?

- Standbein muss immer komplett am Boden sein (Ferse nicht in der Luft!)
- Standbein 180° ausdrehen bei Jop Tschagi und Tschigo Tschagi!
- Ki-Hap

## Kubprogramm 8. Kub

- 7 Handbefreiungen
- 8 Schläge
- 8 Hebel
- 7 Würfe

## worauf muss ich achten?

- Ki-Hap
- Sonsaljo
- Blickkontakt: dem Partner in die Augen schauen
- bei Hebeln und Würfen: Abschluss machen!

## Tips:

- Kubprogramme zum Merken und Nachschlagen am besten selber aufschreiben
- für die Prüfung mit dem Prüfungspartner üben: Blickkontakt, Sonsaljo, Ki-hap, Abschlüsse
- Prüfungsvorbereitung als Generalprobe nutzen, genauso üben, wie man es bei der Prüfung machen muss.
- Koreanische Begriffe muss man (noch) nicht auswendig können