

## Pratzen-Übung

nach der PO(unter Berücksichtigung nach Körper, Geschlecht, Alter bis 40Jahre,ab 40 Jahre nur Formen bzw. freie Auswahl,

**1.** Dollyochagi, Naeryochagi, Pandaedollyochagi

(Bandaedollyochagi), Dwitchagi

**2.** alle genannten Techniken mit Sprung,

**3.** alle genannten Techniken mit Stepp

**4.** alle genannten Techniken in Kombination

**5.** Frei spektakuläre Techniken

Beschreibung:

**a.** von der 1. Kat. 3 Techniken vorzeigen

**b.** von der Kat. 2 bis 5 vier Techniken nach Wahl des Prüflings vorzeigen

### Zum besseren Verständnis:

- **Alle Sportler werden eine Form aus den vorherigen Prüfungsprogrammen laufen.**
- Ab 40 Jahren liegt die Wahl der Teilnahme an den Pratzen-Techniken beim Prüfling.
- Die Techniken können an allen Arten von Schlagpolstern vorgeführt werden (Hand-Mitt, Coaching-Mitt, Arm-Mitt).
- Der Halter des Schlagpolsters kann vom Prüfling frei bestimmt werden (Halter muss Dobok tragen).
- Die Technikausführung ist nach dem üblichen Wettkampfstandard zu zeigen (z.B. Dollyochagi mit dem Fußspann).
- Unter Sprungtechniken sind auch typische Wettkampftechniken wie Doppel-Baldeungchagi oder gesprungener-Dreh-Baldeungchagi zu verstehen.
- Insgesamt zeigt der Sportler nach eigener Wahl drei Techniken aus der Kategorie 1. Des Weiteren 4 Techniken bzw. Kombinationen aus den Kategorien 2 bis 5, d.h. insgesamt 7 Aktionen (z.B. Dollyochagi, Naeryochagi, Dwitchagi, Gleitschritt Dollyochagi und 360°-Pandaedollyochagi, gesprungener Dwitchagi und angesprungener Naeryochagi).
- Die Aktionen werden in mehreren Wiederholungen rechts und links gezeigt.

- Der Prüfer gibt das Ende der Übung vor.

### **Beispiele:**

- Sportler A ist unter 40 Jahren alt:  
Er will aus der Kategorie 1: Dollyochagi, Naeryochagi und Dwitchagi vorzeigen. Weiter möchte er einen gesprungenen Dwitchagi und einen gesprungenen Naeryochagi aus der Kategorie 2 sowie die Kombinationen: Dollyochagi-Pandaedollyochagi und Naeryochagi-Dwitchagi aus der Kategorie 4 vorzeigen.
- Sportlerin B ist unter 40 Jahren alt:  
Sie will aus der Kategorie 1: Naeryochagi, Pandadollyochagi und Dollyochagi vorzeigen. Weiter möchte sie Gleitschritt-Dollyochagi und Schrittwechsel-Pandaedollyochagi aus der Kategorie 3 sowie Dollyochagi-Dwitchagi aus der Kategorie 4 und einen gesprungenen Dwitchagi aus der Kategorie 2 vorzeigen.
- Sportler C ist 44 Jahre alt (Prüfung zum 1. Dan):  
Er wird zwei Formen aus den vorherigen Prüfungsprogrammen laufen, welche vor der Prüfung bekannt gegeben werden (z. B. 5. und 3. Form)  
Es sei denn, er will die Pratzen-Übung wählen, so wird er wie die anderen Sportler unter 40 Jahren geprüft.

Mit sportlichen Grüßen  
Taghi Mahmoudi  
Prüfungsreferent der HTU