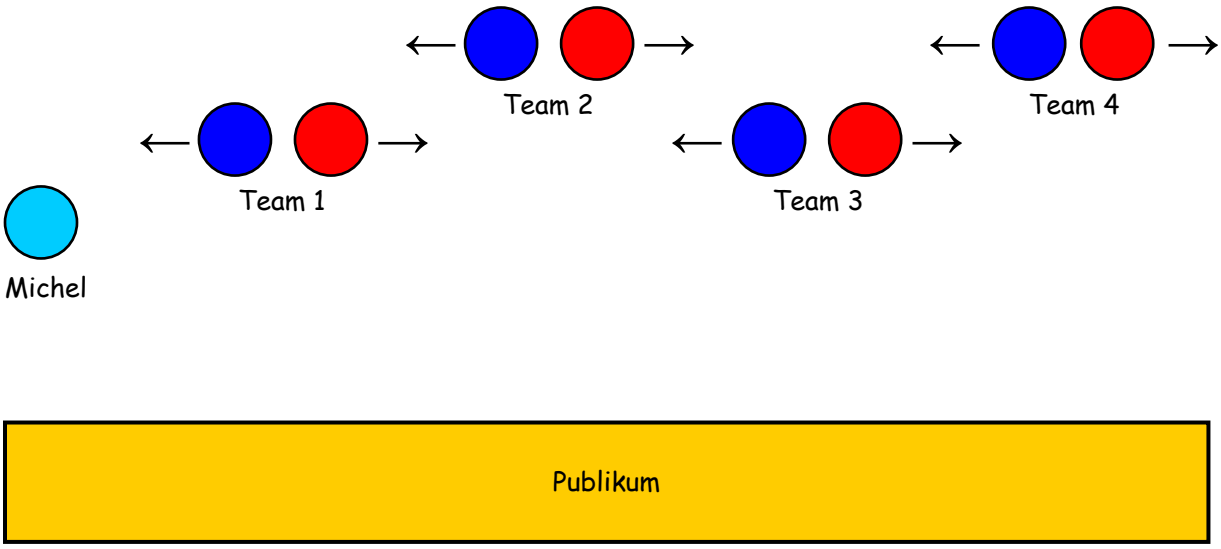
Demoprogramm für die Sportgala 2008:

Zeitrahmen der Demo sind 10 min. Die Vorführung erfolgt in 3 oder 4 Teams, die zum Publikum gerichtet teamweise nebeneinander versetzt stehen und wie in der Grafik blaue und rote Kampfwesten tragen. Bei allen Übungen Treten die mit den blauen Westen zuerst. Ich stehe links außen und kommentiere die Vorführung mit einem Mikrofon. Wir müssen die einzelnen Disziplinen so schnell und reibungslos wie möglich hintereinander abarbeiten, um die 10 Minuten einhalten zu können. Insbesondere mein Steinplatten-Bruchtest braucht viel Hilfe beim Auf- und Abbau und Einsammeln der Bruchstücke mit anschließendem säubern mit einem Handfeger. Material: Porenbeton auch Gasbeton oder Ytong genannt LängexBreitexDicke = 60x20x5cm.



1. **EINMARSCHIEREN: 1 min**

   Alle: Wie in der Grafik hintereinander einmarschieren (joggen/90°/mit Equipment) und angrüßen.

2. **KAMPFTRAINING MIT WESTE: 1 min**

   Teams: Partnerweise zueinander drehen, Teams mit einer geraden Zahl gehen 3 Schritte nach hinten wegen Platz. Genau so bleiben wir über die ganze Demo stehen. Nur schnelle 2er Kombos auf Weste, immer abwechselnd hin und her. Bei allen Übungen fängt blau immer an. Für höhere Gurtgrade: **1.**Ap chago dwit chagi **2.**Pandal chago momdollyo huryo chagi **3.**Dubaldangsang pandal chago momdollyo an naeryo chagi **4.**360° Twio dwit chagi (mit andeuten eines Trittes auf der Weste während der Drehung). Für niedere Gurtgrade: **1.**Ap chago ap chagi **2.**Pandal chago pandal chagi **3.**Pandal chago twio pandal chagi **4.**Pandal chago dwit chagi.

3. **STRETCHINGMETHODEN UND AUSZIEHEN DER WESTEN: 0:30 min**

   Teams: Einer macht Spagat, der andere kniet sich dahinter und zieht Weste aus. Dann umgekehrt. Wer kein Spagat kann, macht tiefe Ap gubi Stellung.

4. **PRATZENTRAINING: 1:30 min**

   Teams: Wieder abwechselnd die gleiche Reihenfolge der Techniken wie vorher beim Westentraining. Team 1: 4x Doppelhandmitts, Team 2: 4x Armmitts, Team 3: 1x Körpermitt, Team 4: 1x Körpermitt. Während dem abwechselnden Treten hält Team 1 und 2 die Mitts fest. Team 2 und 3 haben nur ein Körpermitt, das sie wie folgt abwechseln: Blau fängt an und macht alle 4 Techniken durch. Danach Körpermitt an blau geben und rot macht alle 4 Techniken hintereinander.

5. **POOMSE: 1 min**

   Teams: Taeguk il jang.

6. **KYOKPA (BRUCHTEST): 4 min**

   Teams: Partnerweise Bruchtest, jeder einen, frei nach Wahl (Fuß oder Hand). Wie immer tritt zuerst blau und rot hält das Brett, beim zweiten Durchgang umgekehrt. Der Bruchtest erfolgt nicht gleichzeitig, sondern sehr schnell hintereinander. Zuerst Team 4, dann Team 3, dann Team 2 und zum Schluss Team 1. Beispielsweise Bruchtest mit Brett oder Getränkedose mit Momdollyo huryo chagi vom Kopf treten. Oder Twio yop chagi Bruchtest durch Reifen oder über Hindernis. Das Highlight Twio dwit chagi Bruchtest mit Porenbeton-Steinplatte.

7. **ABGRÜßEN: 1 min**

   Alle: Abgrüßen, Equipment nehmen und so wie wir stehen hintereinander ausmarschieren (hintereinander/joggen/90°).

© 29.5.2008 by Michel Pougin

Anregungen und Testdurchlauf: Alexander Willamowski und David Schüz