

Abteilung Kampfsport

Prüfungsprogramm Taekwondo zum 5 Kup

Mindestens 30 Trainingseinheiten

1. Grundtechniken

1.1 Stellungen

Ap-gubi, Ap-sogi, Kima-sogi, Dwit-gubi

1.2 Blöcke

Arae-makki, Olgul-makki, An-makki, Pakkat-makki, Goduro-makki, An-palmok-pakkat-makki, Sonnal-makki, Han-sonnal-makki

1.3 Fausttechniken

Pandae-jirugi, Paro-jirugi, Sonnal-chiki, Dung-jumok-chiki

1.4 Fußtechniken

Ap-chagi, Yop-chagi, Dolyo-chagi, Baldung-chagi, Naeryo-chagie, Dwit-chagi, Bituro-chagi, Pandae-dolyo-chagi, Momdolyo-chagi

2. Übungen

Ilbo taeryon (1 Schritt Kampf) - **7** Aktionen links und rechts
Ilbo taeryon mit Ap-chagi, Dolyo-chagi, Yop-chagi, Dwit-Chagi
Ibo-taeryon (2 Schritt Kampf) 3 Aktionen
Freikampf

3. Selbstverteidigung

3.1 Hosinsul

befreien aus Griffen, würgen, klammern und Bodenlage

3.2 Fallschule

Rolle vorwärts & rückwärts und Sturz seitwärts/vorwärts/rückwärts
Rolle über einen Kasten

4. Poomse

Saju-jirugi, Taeguk Il-jang, Taeguk I-jang, **Taeguk Sam-jang**

5. Wettkampf

5.1 Pratzenübungen

Traditionell und Wettkampforientiert

5.2 Freikampf

mit verschiedenen Techniken

6. Theorie

Bezeichnungen der Techniken in Deutsch und Koreanisch

Notwehr-Paragraph (Paragraph 32 StGB – Notwehr)

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
2. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden

