

Abteilung Kampfsport

Prüfungsprogramm Taekwondo zum 7 Kup

Mindestens 30 Trainingseinheiten

1. Grundtechniken

1.1 Stellungen

Ap-gubi, Ap-sogi, Kima-sogi

1.2 Blöcke

Arae-makki, Olgul-makki, An-makki, Pakkat-makki, Goduro-makki

Neu: An palmok pakkat makki → Außenblock mit Unterarm Innenseite
Sonnal-makki → Wie Goduro-makki, aber mit Handkanten

1.3 Fausttechniken

Pandae-jirugi, Paro-jirugi

Neu: Sonnal-chiki → Handkantenschlag

1.4 Fußtechniken

Ap-chagi, Yop-chagi, Dolyo-chagi, Baldung-chagi

Neu: Naeryo-chagie → Tritt von oben nach unten
Dwit-chagi → Rückwärtstritt

2. Ilbo taeryon

(Abgesprochender 1 Schritt Kampf- 5 Techniken links und rechts)

3. Selbstverteidigung

3.1 Hosinsul

befreien aus Griffen und würgen

3.2 Fallschule

Rolle vorwärts & rückwärts und Sturz seitwärts/vorwärts/rückwärts

4. Poomse

Saju-jirugi (Ap-Gubi mit Are-makki und Pandae-Jirugi)
Taeguk Il-jang

5. Wettkampf

5.1 Pratzenübungen

**Traditionell und Wettkampforientiert
mit verschiedenen Techniken**

5.2 Freikampf

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

