

## Abteilung Kampfsport

---

### Prüfungsprogramm Taekwondo zum 8 Kup

Mindestens 15 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

**Neu:** Goduro-makki → Blocktechnik meist in Dwit-gubi

##### 1.3 Fausttechniken

Pandae-jirugi, Paro-jirugi

##### 1.4 Fußtechniken

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

**Neu:** Baldung-chagi → Halbkreistritt (Fußspann)

#### 2. Ilbo taeryon

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

#### 3. Selbstverteidigung

##### 3.1 Hosinsul

befreien aus Griffen

##### 3.2 Fallschule

Rolle vorwärts, Sturz seitwärts, vorwärts und **rückwärts**

#### 3. Poomse

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

#### 4. Theorie

Bezeichnungen der Techniken in Deutsch und Koreanisch

