

Prüfungsprogramm Taekwondo zum 9 Kup

Mindestens 15 Trainingseinheiten

1. Grundtechniken

1.1 Stellungen

Ap-gubi	Vorwärtsstellung lang
Ap-sogi	Vorwärtsstellung kurz
Kima-sogi	Seitwärtsstellung

1.2 Blöcke

Arae-makki	Untenblock
Olgul-makki	Obenblock
An-makki	Innenblock
Pakkat-makki	Außenblock

1.3 Fausttechniken

Pandae-jirugi	Fauststoß auf der Seite des vorderen Fußes
Paro-jirugi	Fauststoß auf der Seite des hinteren Fußes

1.4 Fußtechniken

Ap-chagi	Vorwärtstritt (Fußballen)
Yop-chagi	Seitwärtstritt (Fußspann)
Dolyo-chagi	Halbkreistritt

2. Ilbo taeryon (Abgesprochener 1 Schritt Kampf- 3 Techniken links und rechts)

3. Selbstverteidigung

3.1 Hosinsul

befreien aus Griffen

3.2 Fallschule

Rolle vorwärts, Sturz seitwärts & vorwärts

3. Poomse

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

