10. TAE KWON DO – Prüfung
1. Kup (rot)

60 Trainingsteilnahmen[1]

1. TECHNIKEN

Handtechniken (Kihap!)	Schattenkampf (freie Kombinationen mit Standwechsel im Gehen, 2 min.)
in AP SEOGI (Gehen)	twimyeo dollyeo chagi (dwit pal chagi) twieo dwit chagi (dwit pal chagi) twieo dollyeo chagi — twieo momdollyeo chagi (ein Sprung ohne Zwischenlandung)
in MO JOOCHOOM SEOGI	dwi bandal chagi (Dreh-Halbmondtritt, wie Dwit Chagi aber bandal kicken) twieo dwi bandal chagi
in KAMPFSTELLUNG (Steps) mit Partner auf Boxpratze	8 freie Aktionen (4 Angriffs- und 4 Konterkombinationen) mit Steps des Partners usw., links und rechts, für Prüfung vorzubereiten

2. POOMSE

Taeguk pal jang

3. HO SIN SUL

8 Aktionen gegen Angriffe mit Waffen (Stock, Messer, usw.)

4. KYORUGI

Hanbon-kyorugi (= 1-Schritt-Kampf)
- Handtechniken Nr. 7 — 12
- Fußtechniken Nr. 3 — 6 (gesprungen)

Chayu-kyorugi, 2 Freikämpfe (2 Min. mit Schutz)

5. KYOK PA

twimyeo dollyeo chagi (2 Dachziegel)
twimyeo yeop chagi (Mauerziegel)
yonsok kyokpa (10 Objekte nach freier Wahl)

6. THEORIE

Bedeutung der "weißen" TKD-Kleidung und der unterschiedlichen Gürtelfarben
Sinn des "Yaksok-kyorugi" und des "Hanbon-kyorugi"

1 Seit der letzten Prüfung! ;-)