

9. TAE KWON DO - Prüfung

2. Kup (rot)

60 Trainingsteilnahmen¹

1. TECHNIKEN

Handtechniken	15 3er Kombinationen mit Standwechsel (im Gehen)
Fußtechniken	15 3er Kombinationen mit Standwechsel (im Gehen) nach jeder dritten Technik Kihap
in AP SEOGI dwit pal chagi	twimyeo ap chagi twimyeo an chagi twimyeo bakkat chagi twimyeo mireo chagi twimyeo yeop chagi
in MO JOOCHOOM SEOGI (Gehen) ap pal chagi	twimyeo yeop chagi
in AP SEOGI dwit pal chagi	dubaldangsang: ap chagi – dollyeo chagi (Doppelkick in einem Sprung, Kicks mit verschiedenen Füßen)
in KAMPFSTELLUNG (Steps) mit Partner auf Boxpratze	8 freie Aktionen (4 Angriffs- und 4 Konterkombinationen) links und rechts, für Prüfung vorzubereiten

2. POOMSE

Taeguk chil jang

3. HO SIN SUL

9 freie Aktionen

- 1x Hechrolle über eine Person
- 2x befreien von festhalten
- 2x Abwehr mit halten
- 2x Befreiung Umklammerung
- 2x Fixierung

4. KYORUGI

Hanbon-kyorugi (= 1-Schritt-Kampf)

- Handtechniken Nr. 6 – 11
- Fußtechniken Nr. 3 – 6

Chayu-kyorugi (2 Min. mit Schutz)

¹ Seit der letzten Prüfung! ;-)



5. KYOK PA

yonsok kyokpa (7 Objekte nach freier Wahl), Reihenfolge frei, folgende Inhalte:

- 2x Handtechniken
- 1x Drehkick
- 1x Seitkick
- 1x Sprungkick
- 2x freie Kicks

6. THEORIE

Grundtechniken (koreanische Aussprache)
Kommandosprache für Wettkampf (auf koreanisch)
Sinn des Bruchtests

