

7. TAE KWON DO - Prüfung

4. Kup (braun)

60 Trainingsteilnahmen¹

1. *TECHNIKEN*²

in JOOCHOOM SOEGI (4fach Techniken)	bakkat palmok arae makki (arae makki) – bakkat palmok arae makki (arae makki) – momtong jireugi – momtong jireugi an palmok bakkat makki (momtong makki) – an palmok bakkat makki (momtong makki) – momtong jireugi – momtong jireugi bakkat palmok an makki (an makki) – bakkat palmok an makki (an makki) – momtong jireugi – momtong jireugi bakkat palmok bakkat makki (bakkat makki)– bakkat palmok bakkat makki (bakkat makki) – momtong jierugi – momtong jireugi bakkat palmok eolgool makki (eolgool makki) – bakkat palmok eolgool makki (eolgool makki) – eolgool jireugi – eolgool jireugi
in AP KOOBI (Gehen)	digeut jireugi
in MO JOOCHOOM SOEGI (Gehen) ap pal chagi	yeop i jung chagi twieo yeop i jung chagi
in AP SEOGI (Gehen) dwit pal chagi	dollyeo i jung chagi twieo dollyeo chagi – dwit chagi dollyeo chagi – momdollyeo chagi
in MO JOOCHOOM SEOGI (Gehen)	yeop i jung chagi – dwit chagi – yeop chagi twieo dollyeo chagi – mom dollyeo chagi – dollyeo chagi
in AP SEOGI (Stehen) dwit pal chagi	ggeuleo chagi
in MO JOOCHOOM SEOGI ap pal chagi	ggeuleo chagi (Vorderfuß) twieo ggeuleo chagi (Vorderfuß)
in AP SEOGI (Gehen)	4fach Fußkombination 3 verschiedene Aktionen nach freier Wahl, für Prüfung vorzubereiten
in KAMPFSTELLUNG (Steps) mit Partner auf Boxpratze	8 freie Aktionen (4 Angriffs- und 4 Konterkombinationen) links und rechts, für Prüfung vorzubereiten

¹ Seit der letzten Prüfung! ;-)

² Die Techniken werden mit dem vollen korrekten Namen angegeben. Dahinter wird in Klammer die im Training gebräuchliche Bezeichnung angegeben.



2. POOMSE

5.) Taeguk oh jang

3. HO SIN SUL

4 Aktionen (Angreifer durch Hebeln am Boden fixieren)
(noch [von Franz] zu bestimmen!)

4. KYORUGI

Hanbon-kyorugi (= 1-Schritt-Kampf)

- Handtechniken Nr. 5 – 9
- Fußtechniken Nr. 2 – 4

Chayu-kyorugi (2 min. mit Schutz)

5. KYOK PA

sonnal chigi³ (Mauerziegel, Damen u. Jugendl. bis 18 Jahre 5 Dachziegel)

momdollyeo chagi (Holzbrett)

ggeuleo chagi (Dachziegel)

6. THEORIE

TKD-Kommandos (im Training, Kampf)

Koreanische TKD-Fachausdrücke (20 Wörter erklären)

3 Gerader Schlag von oben nach unten, Bruchtestmaterial aufgelegt

