

6. TAE KWON DO - Prüfung 5. Kup (blau)

60 Trainingsteilnahmen¹

1. *TECHNIKEN*²

in JOOCHOOM SEOGI in AP KOOBI (Gehen) 3er-Kombinationen	momtong jireugi (ein-, zwei- und dreifach) ap olyeo chagi – bakkat palmok eolgool makki (eolgool makki) – eolgool baro jireugi ap chagi – an palmok bakkat makki (momtong makki) – momtong baro jireugi an chagi – bakkat palmok an makki (an makki) – momtong baro jireugi bakkat chagi – bakkat palmok bakkat makki (bakkat makki) – momtong baro jireugi mireo chagi – bakkat palmok arae makki (arae makki) – momtong baro jireugi
in AP SEOGI (Gehen) mehrfach-Kombination mit Richtungswechsel	ap olyeo chagi – ap chagi – an chagi – bakkat chagi – mireo chagi – dollyeo chagi – yeop chagi – momtong hechyeo makki – dyreo – momtong hechyeo makki – kihap
in MO JOOCHOOM SEOGI (Gehen)	yeop i jung chagi (Doppelkick: unten und oben gleicher Fuß)
in AP SEOGI (Stehen) dwit pal chagi	momdollyeo chagi (180 Grad, d.h. vorne absetzen; mit Fußwechsel am Stand vor dem nächsten Kick)
in AP SEOGI (Gehen)	twieo ap chagi – twieo yeop chagi twieo dollyeo chagi dollyeo chagi – dwit chagi
In MO JOOCHOOM SEOGI (Gehen)	twieo yeop chagi – dwit chagi yeop chagi – momdollyeo chagi
in AP SEOGI (Steps) mit Partner auf Boxpratze je Seite 2mal	side step – chagi (chagi frei wählbar) one step (rückwärts) – makki – side step – chagi (4 Aktionen, makki und chagi, frei wählbar, für Prüfung vorzubereiten)
in AP SEOGI (Steps) mit Partner auf Boxpratze je Seite 2mal	mit step täuschen und dann Angriff od. Konter chagi 4 Aktionen (2 Angriff, 2 Konter) chagi frei wählbar 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

4.) Taeguk sa jang

3. HO SIN SUL

4 Aktionen (Befreiungen gegen Umklammerung)

1. Umklammerung von vorne (Arme frei)
2. Umklammerung von hinten (Arme frei)
3. Umklammerung von hinten (Arme fixiert in Umklammerung)
4. „Schwitzkasten“

4. KYORUGI

Hanbon-kyorugi (= 1-Schritt-Kampf)

- Handtechniken Nr. 4 – 8
- Fußtechniken Nr. 1 – 3

Chayu-kyorugi (2 min. mit Schutz)

5. KYOK PA

twieo dollyeo chagi (Holzbrett)

yeop chagi – dwit chagi (je 2 Dachziegel)

6. THEORIE

Verhaltensweisen des TKD-Sportlers / der TKD-Sportlerin

Was drücken die POOMSE im TKD aus (= Geisteshaltung des TKD)

Organisation des TKD in OÖ

