

4. TAE KWON DO - Prüfung

7. Kup (grün)

30 Trainingsteilnahmen¹

1. **TECHNIKEN**²

in AP KOOBI (Gehen) 3fach-Technik	momtong bandae jireugi – bakkat palmok bakkat makki (bakkat makki) – eolgool bandae jireugi ³
in DWIT KOOBI (Gehen) danach in AP KOOBI aussteigen und momtong baro jireugi	bakkat palmok arae makki (arae makki) an palmok bakkat makki (montong makki) bakkat palmok an makki (an makki) bakkat palmok bakkat makki (bakkat makki) bakkat palmok eolgool makki (eolgool makki) ⁴
in AP KOOBI (Gehen)	sonnal an chigi pyonson keut seweo chireugi
in AP SEOGI (Gehen) danach momtong hechyeo makki	ap olyeo chagi ap chagi an chagi bakkat chagi mireo chagi naeryeo chagi
in AP SEOGI (Stehen) danach momtong hechyeo makki	dollyeo chagi yeop chagi
in MO JOOCHOOM SEOGI (Gehen)	yeop chagi
in AP SEOGI (Steps) (vorwärts und retour links und rechts)	one step two step x-step side step

2. **POOMSE**

Taeguk ih jang

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.

³ Bandae = Faust und Fuß auf gleicher Seite, Baro = Faust und Fuß auf gegengleicher Seite

⁴ Nach dem palmok bakkat eolgool makki ist ein eolgool baro jireugi auszuführen (Angriff auf Gesicht, nach Block Gegenwehr ebenfalls ins Gesicht)



3. KYORUGI

Dubon-kyorugi (2-Schritt-Kampf)

- 4 Aktionen mit Partner
- Inhalt: Hand- und Fußgrundtechniken

Yaksok-kyorugi (2 Min.)

4. HO SIN SUL

Befreiung gegen Festhalten

- 4 Aktionen:
- a) Hand halten
 - b) Arm halten
 - c) Schulter halten
 - d) Kleidung bei Bauch halten

5. KYOK PA

yeop chagi (Holzbrett)

6. THEORIE

Was heißt auf Koreanisch:

- charyot
- kongre
- junbi
- sijak
- schieo
- gman
- bal-pakkeo
- dyreo
- links (= oen)
- rechts (= oreon)
- innen (= an)
- außen (= bakkat)
- seitlich (= yeop)