

1. TAE KWON DO - Prüfung 10. Kup (gelb)

30 Trainingsteilnahmen

1. *TECHNIKEN*¹

in JOOCHOOM SEOGI	momtong jireugi [einfach]
in AP KOOBI (Gehen)	momtong baro jireugi ² bakkat palmok arae makki (arae makki) an palmok bakkat makki (momtong makki) bakkat palmok an makki (an makki) bakkat palmok bakkat makki (bakkat makki) bakkat palmok eolgool makki (eolgool makki)
in AP SEOGI (Stehen)	ap eolyeo chagi
dwit pal chagi	ap chagi
danach momtong	an chagi
hechyeo makki	bakkat chagi mireo chagi

2. *THEORIE*

Was heißt Tae
Kwon
Do

¹ Die Techniken werden mit dem vollen korrekten Namen angegeben. Dahinter wird in Klammer die im Training gebräuchliche Bezeichnung angegeben.

² Bandae = Faust und Fuß auf gleicher Seite, Baro = Faust und Fuß auf gegengleicher Seite

