

Es werden jeweils nur die für den jeweiligen Kup zusätzlich neuen Techniken aufgeführt. Natürlich wird erwartet, dass das Wissen und Vermögen der vorangegangenen Prüfungen ebenfalls in der nächsten Prüfung gezeigt werden kann. Eine vollständige Übersicht findest du auf der Internetseite <https://taekwondo-hemer.de> unter -> Prüfungsprogramm. (Registration erforderlich !)



Rot-Schwarz (1. Kup)

STELLUNGEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Sujik Seogi	Senkrechtstellung

Überprüft am / von

HANDTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Jang Gwon - Miro - Makgi	Handflächenpressblock nach vorne geschoben
Jeong Gwon - Sangdan - Ollyeo - Jireugi	Oberer Aufwärtsstoß mit der Faust
Yu Gwon - Naeryeo Taerigi	Mit dem Faustboden nach unten schlagen
Sudo - Naeryeo Taerigi	Abwärtsschlag mit der Außenhandkante
Yeok Sudo - Wi Taerigi	Aufwärtsschlag mit der Innenhandkante

Überprüft am / von

FUSSTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Ap - Dollyeo - Baldeung - Naeryeo Chagi	Halbkreisförmiger Abwärtstritt mit dem Fußspann
Dari - Hadan - Dollyeo Chagi	Tritt mit dem Bein und Fußspann (Low-Kick)
Ttwimyeo - Naeryeo Chagi	Gesprungener Hackentritt nach unten
Dubaldangsan - Ap Chagi	Gesprungener Vorwärtstritt mit beiden Füßen gleichzeitig
Ttwimyeo - Dwit - Chagi	Gesprungener Tritt nach hinten
Hadan - Badae - Dollyeo Chagi	Eingedrehter tiefer Fersenschlag mit gestrecktem Bein
Badae - Dollyeo - Goro Chagi	Eingedrehter hakenförmiger Fersenschlag
Dolgea - Chagi	Tornado-Tritt
Noowo - Sewo - Chagi	Vertikaler Fußtritt
Noowo - Biteuro - Chagi	Drehfußstoß
Noowo - Mureup Guburigi	Knie-Block mit beiden Beinen
Noowo - Dari Keogi	Schutzblock mit gekreuzten Unterschenkeln

Überprüft am / von

Es werden jeweils nur die für den jeweiligen Kup zusätzlich neuen Techniken aufgeführt. Natürlich wird erwartet, dass das Wissen und Vermögen der vorangegangenen Prüfungen ebenfalls in der nächsten Prüfung gezeigt werden kann. Eine vollständige Übersicht findest du auf der Internetseite <https://taekwondo-hemer.de> unter -> Prüfungsprogramm. (Registration erforderlich !)



Rot-Schwarz (1. Kup)

EINSCHRITTKAMPF

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
II - Jang Gwon Taerigi
II - Naeryeo Chagi
II - Huryeo Chagi
II - Badae Dollyeo Chagi
II - Yeok Sudo Naeryeo Taerigi
II - Se Chagi
II - Dwidora Ttwimyeo Huryeo Chagi
II - Dwidora Ttwimyeo Sewo Chagi
II - Dollyeo Chagi

<i>Überprüft am / von</i>

FORMEN

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
Hwa - Rang

<i>Überprüft am / von</i>

FALLSCHULE

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
Nach vorne „hart“ fallen
Abrollen nach vorne über die Schulter ohne Unterstützung der Arme
Im Sprung in die Rückwärtsrolle hineinfallen
Hechtsprung über Hindernis mit Abrollen über die Schulter

<i>Überprüft am / von</i>

KAMPFTRAINING (Pflichteinheiten)

<i>Nachweis für Trainingseinheiten</i>
1. Trainingseinheit
2. Trainingseinheit
3. Trainingseinheit

<i>Überprüft am / von</i>

Es werden jeweils nur die für den jeweiligen Kup zusätzlich neuen Techniken aufgeführt. Natürlich wird erwartet, dass das Wissen und Vermögen der vorangegangenen Prüfungen ebenfalls in der nächsten Prüfung gezeigt werden kann. Eine vollständige Übersicht findest du auf der Internetseite <https://taekwondo-hemer.de> unter -> Prüfungsprogramm. (Registration erforderlich !)



Rot-Schwarz (1. Kup)

THEORIE

Bezeichnung / Beschreibung
Erklärung einzelner Techniken mit Hinblick auf Bewegung, Kraft und Wirkung

Überprüft am / von