



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 (2. Kup)

STELLUNGEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Gyomumse Seogi	Grundkampfstellung, seitliche Parallelstellung
Moa Seogi	Geschlossene Stellung

Überprüft am / von

SCHRITTBEWEGUNG

Bezeichnung
Sprung mit mindestens einer ganzen Umdrehung

Überprüft am / von

HANDTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Sudo - Hadan - Daebi Makgi	Doppelhandkantenschutzblock untere Stufe
Gyocho - Chumok - Nulleo Makgi	Pressblock nach unten mit gekreuzten Fäusten
Bakkat Palmok - San Makgi	W-förmiger Block mit beiden Unterarmen
Tu Palmok - Hadan - Miro Makgi	Doppelunterarmblock untere Stufe geschoben
Pyeong Gwansu - Sangdan - Tulki	Fingerstich nach oben
Yeop - Palgup - Tulki	Seitlicher Ellenbogenstoß
Ssang - Yeop - Palgup - Tulki	Seitlicher Ellenbogenstoß nach beiden Seiten

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 (2. Kup)

EINSCHRITTKAMPF

Bezeichnung / Beschreibung
I - Ap Dollyeo Goro Chagi
I - Ttwimyeo Dollyeo Chagi
I - Bitureo Chagi
I - Pyeong Gwansu Tulki
I - Bandoe Dollyeo Chagi
I - Sudo Bandoe Naeryeo Taerigi
I - Sudo Gyocho Chuckyeo Makgi
I - An Sewo Chagi

Überprüft am / von

FORMEN

Bezeichnung / Beschreibung
Toi - Gye

Überprüft am / von

FALLSCHULE

Bezeichnung / Beschreibung
Seitwärts fallen und rückwärts abrollen
Seitlich über die Schulter rollen
Abrollen nach vorne über die Schulter

Überprüft am / von

KAMPFTRAINING (Pflichteinheiten)

Nachweis für Trainingseinheiten
1. Trainingseinheit
2. Trainingseinheit
3. Trainingseinheit

Überprüft am / von

