

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 !)



Blau (4. Kup)

STELLUNGEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Ap - Gyocha Seogi	Überkreuz-Stellung
Dwit - Gyocha Seogi	Überkreuz-Stellung

Überprüft am / von

HANDTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Jang Gwon - Sangdan - Kolchyeo - Makgi	Oberer Hakenblock mit der Hand
Ssang - Sudo - Makgi	Doppelhandkantenblock zur Mitte und nach oben
Tu Palmok - (Yeop) Makgi	Unterstützter Unterarmblock zur Seite

Überprüft am / von

FUSSTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Balnal - Yeop Cha gi	Seitlicher Fußstoß mit der Fersen-Außenseite
Ttwimyeo - Ap Miru - Chagi	Gesprungener Schiebefußstoß nach vorne mit dem Fußballen
Dora - Yeop Cha gi	Eingedrehter Seitwärtsfußstoß mit dem Außenrist
Ap - Cha Momchugi	Stopptritt mit der Fußsohle nach vorne
Yeop - Cha Momchugi	Stopptritt mit dem Außenrist zur Seite
Noowo - Yeop - Chagi	Seitlicher Fußstoß
Noowo - Ap - Cha - Momchugi	Stopptritt nach vorne
Noowo - Yeop - Cha - Momchugi	Stopptritt zur Seite

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 !)



Blau (4. Kup)

EINSCHRITTKAMPF

Bezeichnung / Beschreibung
Sa - Dollyeo Chagi
Sa - Yeop Chagi
Sa - Yeok Sudo Anuero Taerigi
Sa - Mureup Dollyeo Chagi
Sa - Naeryeo Chagi
Sa - Ap Palgup Tulki

Überprüft am / von

FORMEN

Bezeichnung / Beschreibung
Yul - Gok

Überprüft am / von

FALLSCHULE

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

Überprüft am / von

KAMPFTRAINING (Pflichteinheiten)

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

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 !)



Blau (4. Kup)

(Drucktechnisch bedingt ist diese Seite leer.)