

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 !)



Grün-Blau (5. Kup)

STELLUNGEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Moa Junbi Seogi	Geschlossene Stellung
Gojeung Seogi	Verlängerte Rückwärtsstellung
Guburyeo Seogi	Gebeugte Vorbereitungsstellung

Überprüft am / von

SCHRITTBEWEGUNG

Bezeichnung
Doppelschritt mit Übersetzen beim ersten Schritt
Gleichzeitiges Gleiten mit beiden Füßen
Sprung über ein Hindernis

Überprüft am / von

HANDTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
An Palmok - Dollimyeo - Makgi	Zirkel förmiger Abwehrblock mit dem Innenunterarm
Bakkat Palmok - Daebi Makgi	Doppelunterarmschutzblock zur Mitte
Jeong Gwon - Yeop - Jireugi	Fauststoß zur Seite
Sudo - Sangdan - Aneuro - Taerigi	Oberer Außenhandkantenschlag nach innen
Pyeong Gwansu - Hadan - Tyjibo - Tulki	Umgedrehter Fingerstich nach unten

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 !)



Grün-Blau (5. Kup)

FUSSTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Ap Miru Chagi	Schiebefußstoß nach vorne mit dem Fußballen
Mureup - Dollyeo Chagi	Kniestoß in die Seite
Ttwimyeo - Yeop Cha gi	Gesprungener Seitwärtstritt
An - Mureup - Makgi	Knieblock von außen nach innen
Bakkuro - Mureup - Makgi	Knieblock von innen nach außen
[An -] Pandal - Chagi	Fußabwehrtritt von außen nach innen mit dem Innenrist
Noowo - Ap - Miru Chagi	Schiebefußstoß nach vorne

Überprüft am / von

EINSCHRITTKAMPE

Bezeichnung / Beschreibung
Oh - Sudo Taerigi
Oh - Pyeong Gwansu Tyjibo Tulki
Oh - Dora Yeop Chagi
Oh - Pandal Chagi
Oh - Ssan Sudo Anuero Taerigi

Überprüft am / von

FORMEN

Bezeichnung / Beschreibung
Won - Hyo

Überprüft am / von

FALLSCHULE

Bezeichnung / Beschreibung
Seitwärts fallen
Aus der Rückenlage schnell nach hinten aufstehen

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 !)



Grün-Blau (5. Kup)

SELBSTVERTEIDIGUNG

Abwehr gegen	Anzahl Ausführungen
Handgelenk fassen einseitig	2 Varianten
Handgelenk fassen beidseitig	1 Variante
Revers fassen einseitig	1 Variante
Schulter fassen von vorne	1 Variante
von vorne	1 Variante
von der Seite	1 Variante
gerade von vorne	2 Varianten
seitlich von vorne	1 Variante
von oben	1 Variante
direkt von vorne	1 Variante

Überprüft am / von

THEORIE

Bezeichnung / Beschreibung
Rolle des Gewichtsverteilung bei den einzelnen Ständen

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 !)



Grün-Blau (5. Kup)

(Drucktechnisch bedingt ist diese Seite leer.)