



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 (6. Kup)

STELLUNGEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Sason Seogi	Kleine Reiterstellung

Überprüft am / von

SCHRITTBEWEGUNG

Bezeichnung
Schnelles Rücken nach hinten mit beiden Füßen gleichzeitig
Schnelles Rücken nach vorne mit beiden Füßen gleichzeitig

Überprüft am / von

HANDTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Bakkat Palmok - Hechyeo - Makgi	Keilblock mit beiden Außenseiten der Unterarme
Rigwon - Sangdan - Yeop - Taerigi	Faustrückenschlag seitlich zum Kopf
Rigwon - Sangdan - Ap Taerigi	Faustrückenschlag vorne
Jeong Gwansu - Jeungdan - Tulki	Fingerstich zur Mitte
Ap - Palgup - Tulki	Ellenbogenschlag vorne
Dwit - Palgup - Tulki	Ellenbogenstoß nach hinten
Jang Gwon - Ap - Jireugi	Handflächenstoß nach vorne

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 (6. Kup)

FUSSTECHNIKEN

<i>Koreanische Bezeichnung</i>	<i>Deutsche Umschreibung</i>
Dollyeo Chagi	Halbkreisförmiger Schnaptritt von außen mit dem Fußballen
(Bakkuro -) Naeryeo Chagi	Tritt mit der Hacke nach unten von innen nach außen geführt
An(euro) - Naeryeo Chagi	Tritt mit der Hacke nach unten von außen nach innen geführt
Nopi - Chagi	Steiler Fußstoß vorne über die Kopfhöhe
Ttwimyeo - Ap - Mureup Chagi	Gesprungener Kniestoß
Dora - Yeop Cha gi	Eingedrehter Seitwärtsfußstoß
Ap - Cha Olligi	Beinschwung aufwärts
Noowo - Ap - Chagi	Schnaptritt nach vorne

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 (6. Kup)

EINSCHRITTKAMPF

Bezeichnung / Beschreibung
Yuk - Yeop Palgup Tulki
Yuk - Rigwon Taerigi
Yuk - Dwit Palgup Tulki
Yuk - Ap Nopi Chagi

Überprüft am / von

FORMEN

Bezeichnung / Beschreibung
Do - San

Überprüft am / von

FALLSCHULE

Bezeichnung / Beschreibung
Rückwärts fallen und abrollen mit Abklatschen
Nach vorne fallen und Auffangen mit den Unterarmen

Überprüft am / von

SELBSTVERTEIDIGUNG

Abwehr gegen	Anzahl Ausführungen
Handgelenk fassen einseitig	1 Variante
Handgelenk fassen beidseitig	1 Variante
Revers fassen einseitig	1 Variante
von vorne	1 Variante
gerade von vorne	2 Varianten
von oben	1 Variante

Überprüft am / von

THEORIE

Bezeichnung / Beschreibung
Kriterien beim Formenlauf

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 (6. Kup)

(Drucktechnisch bedingt ist diese Seite leer.)