



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 !)



## Gelb-Grün (7. Kup)

### STELLUNGEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Ap Seogi	Kleine Vorwärtsstellung

Überprüft am / von

### SCHRITTBEWEGUNG

Bezeichnung
Grundschrift diagonal nach vorne / hinten
Drehung um 90° über das vordere Bein
Drehung um 90° durch Umsetzen des hinteren Beins nach vorne rechts / links
Schnelles Rücken nach hinten mit dem hinteren Fuß zuerst
Schnelles Rücken nach vorne mit dem vorderen Fuß zuerst
Weiter Sprung
Hoher Sprung

Überprüft am / von

### HANDTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Bakkat Palmok - Yeop Makgi	Außenunterarmblock zur Seite
Ssang - Bakkat Palmok - Makgi	Doppelunterarmblock zur Mitte und nach oben
Jeong Gwon - Sangdan - Baro - Jireugi	Seitengleicher Fauststoß zum Kopf
Sudo - Jeungdan - Yeop Taerigi	Seitliche Außenhandkante zur Mitte

Überprüft am / von

### FUSSTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Baldeung - Dollyeo Chagi	Halbkreisförmiger Schnapptritt von außen mit dem Fußspann
Ttwimyeo - Ap - Cha gi	Gesprungener Vorwärtstritt

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 !)



## Gelb-Grün (7. Kup)

### EINSCHRITTKAMPE

Bezeichnung / Beschreibung
Chil - Yeop Chagi
Chil - Ttwimyeo Ap Chagi
Chil - Sudo Taerigi

Überprüft am / von

### FORMEN

Bezeichnung / Beschreibung
Dan - Gun

Überprüft am / von

### FALLSCHULE

Bezeichnung / Beschreibung
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
gerade von vorne	1 Variante

Überprüft am / von

### THEORIE

Bezeichnung / Beschreibung
Bedeutung Atmung und Kihab

Überprüft am / von