



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 (8. Kup)

STELLUNGEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Dwitbal Seogi	Katzenfußstellung , auch Hinterbein-, bzw. Rückbeinstellung

Überprüft am / von

SCHRITTBEWEGUNG

Bezeichnung
Drehung um 180°
Drehung um 180° über das vordere Bein
Drehung um 180° über den Rücken und das hintere Bein
Schnelles Rücken nach hinten mit dem vorderen Fuß zuerst
Schnelles Rücken nach vorne mit dem hinteren Fuß zuerst
Sprung auf der Stelle mit beiden Beinen, evtl. mit Stellungswechsel

Überprüft am / von

HANDTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
An Palmok - Yeop Makgi	Innerer Unterarmblock seitlich
Jang Gwon - (Jeungdan -) Miro Makgi	Handflächenblock nach vorne (in der Reiterstellung)

Überprüft am / von

FUSSTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Ap - Cha gi	Schnapptritt nach vorn mit dem Fußballen
Yeop - Cha gi	Seitlicher Pressfußstoß

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 (8. Kup)

EINSCHRITTKAMPF

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
Pal - Jeong Gwon Bandae Jireugi
Pal - Ap Chagi

<i>Überprüft am / von</i>

FORMEN

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
Cheon - Ji

<i>Überprüft am / von</i>

FALLSCHULE

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
Rückwärts abrollen mit Abklatschen

<i>Überprüft am / von</i>

SELBSTVERTEIDIGUNG

<i>Abwehr gegen</i>	<i>Anzahl Ausführungen</i>
Handgelenk fassen einseitig	1 Variante
Handgelenk fassen beidseitig	1 Variante

<i>Überprüft am / von</i>

THEORIE

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
Grundsätze, Etikette

<i>Überprüft am / von</i>