

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 !)



Weiß-Gelb (9. Kup)

STELLUNGEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Charyeot Seogi	V-Stellung
Naranhi Seogi	Achtungstellung
Jeongul Seogi	Parallele Vorwärtsstellung
Hugul Seogi	Rückwärtsstellung
Gima Seogi	Reiterstellung

Überprüft am / von

SCHRITTBEWEGUNG

Bezeichnung
Grundschrift Ausführung mit rechts
Grundschrift Ausführung mit links
Grundschrift vorwärts
Grundschrift rückwärts
Grundschriftmäßige Wendung
Drehung um 90° über das hintere Bein

Überprüft am / von

HANDTECHNIKEN

Koreanische Bezeichnung	Deutsche Umschreibung
Chukyeo - Makgi	Block mit dem Unterarm nach oben
Hadan - Makgi	Block mit dem Unterarm nach unten
Bakkat Palmok - Yeop Makgi	Außenunterarmblock mittlere Stufe zur Seite
Jeong Gwon - Jeungdan - Banda - Jireugi	Seitenverkehrter Fauststoß zur Mitte
Jeong Gwon - Jeungdan - Baro - Jireugi	Seitengleicher Fauststoß zur Mitte

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 !)



Weiß-Gelb (9. Kup)

FUSSTECHNIKEN

<i>Koreanische Bezeichnung</i>	<i>Deutsche Umschreibung</i>
Mureup - Chagi	Kniestoß
Baldeung - Cha (Busi) gi	Schnaptritt nach vorn mit dem Fußspann

Überprüft am / von

EINSCHRITTKAMPF

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
Gu - Jeong Gwon Jireugi

Überprüft am / von

FORMEN

<i>Koreanische Bezeichnung</i>	<i>Deutsche Umschreibung</i>
Kibon - Saju - Dongjak	Vier-Seiten-Form:
Saju - Jireugi	1. Kreuzform: (Ab 10 Jahre)
Saju - Makgi	2. Kreuzform: (Ab 10 Jahre)

Überprüft am / von

THEORIE

<i>Bezeichnung / Beschreibung</i>
Kenntnisse Verbeugung

Überprüft am / von