



Taekwondo

Blau-Gurt (4. Kup)

Wiederholung 9 – 5 Kup

Techniken

- mom dollyo chagi (yop, dwit, pandal) – Tritt aus Körperdrehung
- pandae dollyo chagi – gesteckter Fersendrehschlag
- japko chagi – Tritt mit Festbalten .
- palkup chigi (dollyo, yopuro, dwiro, ollyo, naeryo) – Ellenbogenschlag
(gedreht, zur Seite, nach hinten, nach oben, nach unten)
- palkup-pyojok-chigi – Ellbogenschlag mit Fixierung des Ziels
- otgoro makki (sonnal, jumok) – Kreuzblock

Schriftlicher Test

Koreanische Kommandos und Techniken

Poomse

Teaguk o chang

Ho Sin Sul

(Selbstverteidigung)
Würfe und Fallen

Basis

Kibon dongjak sam

Kyok Pa

(Bruchtest) – yop chagi

Gyorugi