



# Taekwondo

## Gelb-Gurt (8. Kup)

### Wiederholung 9. Kup

#### Stellungen

dwit kubi – Rückwärtsstellung

#### Techniken

Olgul makki – Hochblock

pakkat palmok an makki – Außenarmblock nach innen

pakkat palmok pakkat makki – Außenarmblock nach außen

an palmok makki – Innenarmblock

hansonnal makki – Handkantenblock

ap chagi – Vorwärtsfußtritt

#### Basis

Kibon dongjak il

#### Poomse

taeguk il chang

#### Kampf

ilbo taeryon – Einschrittkampf