



Taekwondo

Grün-Blau-Gurt (5. Kup)

Wiederholung 9 – 6 Kup

Techniken

- dollyo pakkat makki – gedrehter Armblock nach außen
- sonnal makki – Doppelhandkantenblock.
- goduro makki (sonnal, jumok) – unterstützter Doppelarmblock
- jebipum-sonnal-mokchigi – Abwehr Kopf, Handkante Hals
- naeryo chagi (annuro, pakkuro) – Fußschlag von oben (von außen, von innen)
- cut down – Fußschlag zum Kopf
- miro chagi – Schiebetritt
- pandal chagi – umgekehrter Drehtritt

Basis

kibon dongjak sam

Poomse

taeguk sa chang

Kampf

ilbo taeryon

Gyorugi