



# Taekwondo

## Grün-Gurt (6. Kup)

### Wiederholung 9 – 7 Kup

#### Techniken

- yop chagi – Seitwärtstritt
- dollyo chagi – Drehtritt (Halbkreistritt)
- huriki – Fußfeger
- sonkut djirugi – Fingerspitzenstoß, senkrecht
- pyong sonkut djirugi – Block und Fingerspitzenstich
- dung jumok chigi – Fastrückenschlag
- heycho makki – Keilblock

#### Basis

kibon dongjak i

#### Kampf

ilbo taeryon

#### Poomse

taeguk sam chang

#### Gyorugi

(Freikampf)