



Taekwondo

Rot-Gurt (2. Kup)

Wiederholung 9 – 3 Kup

Techniken

gawi-makki – Scherenblock
bal makki – Fußblocks
ap tryo chagi – Fußaufschwung
gewison kut djirugi – V Fingerapitzenstich
murup chagi (ap, dollyo) – Kniestoß
twio ap chagi – Vorwärtstritt gesprungen
twio yop chagi – Seittritt gesprungen.
twio dollyo chagi – Drehtritt gesprungen

Schriftlicher Test

Trainingsablauf und Zeremoniell

Basis

kipon dongjak sa

Ho Sin Sul

Abwehr von Würgegriffen

poomse

taeguk chil chang

Kyok Pa

ap chagi, sonnal chigi

Gyorugi