



# Taekwondo

## Gelb-Grün-Gurt (7. Kup)

### Wiederholung 9, 8 Kup

#### Techniken

kumgang makki (sonnal, palmok) – kombinierte obere  
und untere Abwehr (Handkante, Faust)  
sonnal chigi (dung sonnal) – Handkantenschlag(Innenhand)  
me jumok chigi – Kleinfingerfaustschlag

#### Basis

kibon dongjak i

#### Poomse

taeguk i chang

#### Kampf

ilbo taeryon