



Taekwondo

Blau-Rot-Gurt (3. Kup)

Wiederholung 9 – 4 Kup

Techniken

batangson makki (ollyo, nullo) – Handballen Block (nach oben, nach unten)

jebipum-hansonnal-makki – Handkantenblock mit Hüftdrehung

dollyo chirugi – gedrehter (Schlag) Stoß

sewo chirugi – vertikal Fauststoß

jochyo chirugi – aufwärts Fauststoß (Haken)

sewo chagi – vertikal Fußtritt(Schlag)

Schriftlicher Test

Wettkampfbregeln

Ho Sin Sul

Befreiung aus Umklammerung

Basis

kibon dongjak sa

Poomse

taeguk yuk chang

Kyok Pa

dollyo chagi

Gyorugi