



Taekwondo

Weiß-Gelb-Gurt (9. Kup)

Stellungen

juchum sogi - Seitwärtsstellung
koa sogi - Überkreuzstellung
ap kubi - Tiefe Vorwärtsstellung
ap sogi - hohe Vorwärtsstellung

Drehungen (tiro) tora

hinteren Fuß versetzen (Standard), Vorderfußwendung, Schrittwendung

Richtungen

orun - rechts,
oen - links
ute - rückwärts

Techniken

Arae makki - Tiefblock
Jumok chirugi - Faustoß
arae - nach unten
montong - zur Mitte
olgul - nach oben
paro - gleichseitig zum hinteren Bein
pandae - gleichzeitig zum vorderen Bein

Poomse

kibon (Vierseitenachlag)

Kampf

sambo taeryon - Dreischrittkampf