



TAEKWONDO PRÜFUNG 9. KUP

Graduierung/ Vorbereitungszeit/TE	Grundschule	Form	Einschrittkampf	Stepp-, Pratzen- und Freikampfübungen	Theorie
9. Kup weiß-gelb  mind. 2 Monate	Stellungen Handtechniken Fußtechniken (siehe Grund- schultechniken)	Vier-Richtungsstoß (Sagio jireugi 1+2) <u>bis einschl. 11.J.</u> keine Form	1-Schritt-Kampf links und rechts Nr. 1 und 2 <u>bis einschl. 11.J.</u> 1-1-Fußtechniken abwechselnd	<u>Stepp:</u> auf der Stelle Schritt vorwärts Schritt rückwärts GLEITSCHRITT vorwärts GLEITSCHRITT rückwärts <u>Pratze:</u> baldung chagi cut baldung chagi	Verhalten im Dojang koreanisch zählen von 1-4 Bezeichnung d. Techniken, Fußstellungen und Komandos deutsch und koreanisch

Grundschultechniken - 9. Kup/weiss-gelb Gürtel

Stellungen:	moa seogi naranhi seogi ap kubi ap seogi	Geschlossene Stellung Hohe Parallelstellung Lange/tiefe Vorwärtsstellung Kurze/hohe Vorwärtsstellung
Handtechniken:	arae makki arae hechyo makki momtong bakkat makki momtong an makki olgul makki momtong baro jireugi momtong bandae jireugi	Tiefblock Keilblock untere Stufe Mittelstufe Außenarmblock nach außen Mittelstufe Außenarmblock nach innen Oberstufenblock nach oben Mittelstufe Fauststoß (seitengleich m. d. Hinterbein) Mittelstufe Fauststoß (seitengleich m. d. Vorderbein)
Fußtechniken:	ap chagi ap olligi naeryo chagi	Vorwärtstritt Vorwärtsbeinschwung Abwärtsfußschlag nach außen

Einschrittkämpfe

- | | |
|---|--|
| 1 Rechts zurück in ap kubi seogi
links momtong bakkat makki
VB zurück in ap seogi, ap chagi
vorne absetzen in ap seogi | 2 Rechts zurück in ap kubi seogi
links momtong bakkat makki
VB zurück in ap seogi , HB vorgehen in ap seogi ,
momtong bandae (VB) jireugi |
|---|--|