



Taekwondo

Rot-Schwarz-Gurt (1. Kup)

Wiederholung 9 – 2 Kup

Techniken

- pyon jumok chirugi – Fauststoß halbe Faust
- digutja chirugi – Doppelfauststoß senkrecht übereinander
- chetari chirugi – Doppelfauststoß seitwärts nebeneinander
- bam jumok chirugi – Knöchelstoß
- monge chigi – Doppel-Ellenbogenschlag
- oesantul-makki – beidarmiger Block (arae, an-palmok-olgul-makki)
- twio pandal chagi – Sprung-Drehtritt
- twio mom dollyo dwit chagi – Rückwärtssprungtritt
- twio modumbal chagi (ap, yop) – Doppeltritt

Schriftlicher Test

Verschiedene Themen

Basis

Kipon dongjak sa

Ho Sin Sul

Messer und Stockabwehr

Poomse

taeguk pal chang

Kyok pa

pandae dollyo chagi,
twio yop chagi, jumok chirugi

Gyorugi