



Anforderungen für die grüne Spitze (Kup 7)



Überprüfung

Taeguek il jang

Unterschrift des Trainers

Formen (Poomsae)

2. Taeguek i jang

Grobform

Feinform

} Spitze

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1 - 2 Siehe Anforderungen an den Gelbgurt

3

Angriff: (RV) Ap-gubi, Olgul-banda-jirugi.

Abwehr: (RH) Ap-sogi, Olgul-makki (L),

Konter: Olgul-baro-jirugi (R)

} Spitze

Steppschule

1 - 5 Siehe Anforderungen an den Gelbgurt

6 gleichzeitig mit beiden Beinen zurück,
Paldung-chagi mit hinterem Bein

7 vorderen Fuß mit Körperdrehung zurückbringen,
Paldung-chagi mit hinterem Bein

Pratzen-technik

Dubon-jirugi in Ap-gubi

Sonnal-mok-chigi in Ap-sogi

Hansonnal- momtong-makki in Dwit-gubi

Twio-ap-chagi aus Ap-gubi

Fall-Schule / Selbstverteidigung

Vorwärts, Seitlich & Rückwärts

} Spitze



Basiswissen für die grüne Spitze (Kup 7)



Geschichte des Taekwondo

Bedeutung der südkoreanischen Flagge

Notwehrrecht

Begriffe

Taeguk i jang	- Frohsinn
Ki-hap	- Kampfschrei
Gibon	- Grundschule
Gibon-Dongjak	- Kreuzform
Taeguk	- Formenlauf
Ilbo-Taeryon	- Einschrittkampf
Hosinsul	- Selbstverteidigung
Kyorugi	- Wettkampf
Kyok-Pa	- Bruchtest
Ilon	- Theorie
Poomsae	- Bewegungsform