



Anforderungen für den Gelbgurt (Kup 8)



Überprüfung

Gibon-Dongjak 1- 4

Unterschrift des Trainers

Formen (Poomsae)

1. Taeguek il sang

Grobform

Feinform

} Spitze

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1 Siehe Anforderungen an die gelbe Spitze

2

Angriff: (RV) Momtong-Ap-chagi.

Abwehr: (RH) Ap-gubi, Arae-makki (L)

Konter: Momtong-baro-jirugi (R)

} Spitze

Steppschule

1 - 3 Siehe Anforderungen an die gelbe Spitze

4 Siehe Technik 3, jedoch wird jetzt der hintere Fuß an den vorderen heran-gezogen

5 Tritt antäuschen, Paldung-chagi mit hinterem Bein

Pratzentechniken

Olgul-bandae-jirugi in Ap-gubi

Olgul-makki in Ap-sogi

Ap-chagi aus Ap-gubi

Bakkat(pakkuro)-naeryo-chagi

Ausweichübungen / Selbstverteidigung (Hosinsul)

1 Hand fassen

2 Rever fassen

3 Schwinger

} Spitze



Basiswissen für den Gelbgurt (Kup 8)



Zahlen

- 6 - Yosot
- 7 - Ilgob
- 8 - Yodol
- 9 - Ahob
- 10 - Hol

Begriffe

- | | |
|-----------------|---------------------|
| Sabon | - Trainer |
| Dojang | - Übungsraum |
| Dobok | - Trainingsanzug |
| Sang-i | - Trainingsjacke |
| Ha-i | - Trainingshose |
| Ty | - Gürtel |
| Kup | - Schülergrad |
| Dan | - Meistergrad |
| Poom | - Kinderschwarzgurt |
| Chagi | - Tritt |
| Chirugi | - Fauststoß |
| Makki | - Block/Abwehr |
| Olgul | - oben |
| Momtong | - mitte |
| Arae | - unten |
| Taeguek il jang | - Himmel |