



## Anforderungen für den Gelbgurt (8. Kup)

(Vorbereitungszeit seit dem 9. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)



### Überprüfung

Gibon-Dongjak 1- 4

### Formen (Poomsae)

1. Taeguk il jang „Himmel & Licht“

### Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. Siehe Anforderungen an die gelbe Spitze
2. Angriff: (RV) Momtong-Ap-chagi (auf Oberschenkel)  
Abwehr: (RH) Ap-gubi, Arae-makki (L)  
Konter: Momtong-baro-jirugi (R)

### Steppschule (auf Prätze)

1. Einfacher Paltung-chagi von hinten nach Ansteppen des Gegners (Zurückspringen)
2. Einfacher Paltung-chagi von hinten nach Zurücksteppen des Gegners (Vorwärtsspringen)
3. Cut-Paltung von vorn nach Ansteppen des Gegners (Zurückspringen)
4. Cut-Paltung von vorn nach Zurücksteppen des Gegners (Vorwärtsspringen)

### Prätzentechniken

- Olgul-banda-e-jirugi in Ap-gubi (in Baro anhalten für die erste Technik)
- Olgul-makki in Ap-sogi
- Ap-chagi aus Ap-gubi
- Bakkat(pakkuro)-naeryo-chagi (von innen aufziehen)

### Ausweichübungen / Selbstverteidigung (Hosinsul)

1. Hand fassen
2. Rever fassen
3. Schwinger

### Nachweise

5 Nachweise (Spitzchen)  
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



## Basiswissen

### Zahlen

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

### Begriffe

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