



Anforderungen für die gelbe Spitze (9. Kup)



Grundschule

- Ap-gubi Arae-makki
- Ap-sogi Momtong-an-makki
- Ap-gubi Momtong bandae jirugi
- Ap-gubi Ap-chagi, Absetzen Arae-hechyo-makki

Grundformen

1. & 2. Gibon-Dongjak / Kreuzform
3. & 4. Gibon-Dongjak / Kreuzform

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. Angriff: (RV) Ap-gubi, Momtong-bandae-jirugi
Abwehr: (RH) Ap-sogi, Momtong-an-makki (R)
Konter: Momtong-bandae-jirugi (L)

Steppschule (auf Prätze)

1. Einfacher Paltung-chagi von hinten heraus
2. Einfacher Paltung-chagi von hinten heraus mit vorherigem Umsetzen der Schrittstellung
3. Einfacher Paltung-chagi von vorne heraus (Cut-Paltung)
4. Einfacher Paltung-chagi von vorne heraus mit vorherigem Umsetzen der Schrittstellung (Cut-Paltung)

Grundregeln zur Steppschule

- Steppen in Kampfstellung
- Kampfschrei während Tritt
- Deckung oben behalten
- keine Tritte unterhalb der Gürtelhöhe, gegen den Rücken oder ins Gesicht
- alle Techniken rechts und links ausführen

Prätzentechniken

- Arae-makki in Ap-gubi
- Momtong-an-makki in Ap-sogi
- Momtong-jirugi in Kima-sogi
- Ap-chagi aus Ap-gubi → danach Bein nach vorne absetzen

Nachweise

3 Nachweise (Spitzchen)
=> TKD-Pass anlegen lassen

5 Nachweise (Spitzchen)
=> bereit zur Prüfung

Unterschrift des Trainers



Basiswissen

Grundstellungen

Ap-gubi
Ap-sogi
Baro-sogi
Junbi-sogi / Narani-sogi – Moa-sogi
Kima-sogi

Zahlen

1 - Hanna
2 - Dul
3 - Set
4 - Net
5 - Dasot

Begriffe

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Charyot	- Achtung
Kyongle	- Verbeugung/Gruß
Taegukki	- Südkoreanischen Nationalflagge
Junbi	- Vorbereiten, Anfangsstellung
Sijak	- Start, Beginn, anfangen
Guman	- Stop, Ende der Übung
Baro	- Freie Stellung
Tora	- Drehung, drehen
Tiro-tora	- Wendung, wenden

Gürtel binden

