



Anforderungen für die gelbe Spitze (Kup 9)



Grundschule

Ap-gubi Are-makki
Ap-gubi Momtong-bandae-jirugi
Ap-sogi Momtong-an-makki
Ap-gubi Ap-chagi

Unterschrift des Trainers

Grundformen

1. & 2. Gibon-Dongjak / Kreuzform
Grobform

} Spitze

Feinform

3. & 4. Gibon-Dongjak / Kreuzform
Grobform

} Spitze

Feinform

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

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

} Spitze

Steppschule

1 Pal-dung-chagi mit dem hinteren Bein
2 Fußwechsel dann wie Nr. 1
3 Vorderer Fuß nach hinten, hinterer Fuß zurück, dann wie Nr. 1

Pratzen Techniken

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



Basiswissen für die gelbe Spitze (Kup 9)



Grundstellungen

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

Begriffe

- | | |
|-----------|----------------------------------|
| 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 |

Zahlen

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

