

Prüfung zum 8. Kup Gelb Gurt

Richtungen: Oen (links) / Orun (rechts)

Armtechniken: Momdong-jumok-baro-jirugi (Fauststoß als Angriffstechnik, gleichseitig mit dem hinteren Bein)
Momdong-jumok-banda-e-jirugi (Fauststoß als Kontertechnik, Wechselseitig mit dem hinteren Bein)
Momdong-pakkat-palmok-an-makki (Körpermitte-Außenseite-Unterarm-Nach innen geführter-Block)
Momdong-pakkat-palmok-pakkat-makki (Körpermitte-Außenseite-Unterarm-Nach außen geführter-Block)

Fußtechniken: Ap-olyo-chagi / Fußaufschwung mit gestrecktem Bein
An-Naeryô-Chagi/Pakkat-Naeryô-Chagi (Axttritt nach innen/nach außen)
Momdolyo-dolyo-chagi (gedrehter-Halbkreis-Fußtritt)
Momdolyo-ap-chagi (gedrehter-nach vorne-Fußtritt)
Yop-chagi (Seitwärts-Fuß-Stoß)

Steps: Two-Step / vorderen Fuß ran ziehen, dann schnell den hinteren nach vorne

Einschrittkampf: Abwehr Pakkat-makki und An-Makki, Schrittstellungen kombinieren

Begriffe: Taekwondoin (Jemand, der Taekwondo betreibt)
Ap chuk (Fußballen)
Balnal (Fußaußenkante)
Dwit kumchi (Ferse)
Hosinsul (Selbstverteidigung)
Ilbo daeryeon (Einschrittkampf)
Jumog-jirugi (Fauststoß)

Theorie: Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und Übungen und geistige Hintergründe des Taekwondo.

Alles was bei den letzten Prüfungen abgefragt wurde, kann auch diesmal abgefragt werden!