



# To-San Ennepetal e.V.

## Checkliste für den 7. Kup (gelb-grüner Gürtel)

### Grundschule

alle bisherigen Techniken

Tritte:

- Dwit chagi
- (Rückwärts-Fußstoss)

### Freikampfübungen

- Sparring
- 1 gegen 1

### Hosinsul (Selbstverteidigung)

- Abwehren von Handangriffen
- selbst angreifen
- einfache Übungen aus der Fallschule

### Pratzenübungen

- oben genannte Tritte auf die Pratze korrekt ausführen

### Steppübungen

- Vorwärts steppen
- Rückwärts steppen
- Auslagenwechsel

### Ilbo Taeryon

- Angriffstechnik
- min. 4 Abwehrtechniken

### Theorie

- koreanische Grundbegriffe
- auf koreanisch zählen
- deutsche und koreanische Bezeichnungen der gezeigten Techniken
- Werte des Taekwondo
- Notwehr

### Poomsae (Formen)

- Taeguk Il-Jang (1. Form)

