



# To-San Ennepetal e.V.

## Checkliste für den 8. Kup (gelber Gürtel)

### Grundschule

#### alle bisherigen Techniken

#### Tritte:

- Ap cha olligi   
(Vorwärts-Beinschwung)
- Yop chagi (Seitwärtstritt)
- Tollyo chagi   
(Halbkreisfußtritt)

#### Stöße:

- Olgul chiruggi   
(Fauststoß zum Kopf)
- Olgul dubon chiruggi   
(dopp. Fauststoß zum Kopf)

#### Stellungen:

- Dwit gubi sogi   
(Kampfstellung / L-Stellung)

### Freikampfübungen

- Sparring
- 1 gegen 1

### Hosinsul (Selbstverteidigung)

- Abwehren von Handangriffen
- selbst angreifen

### Pratzenübungen

- links 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

### Form

- 4-Seiten-Schlag

