



To-San Ennepetal e.V.

Checkliste für den 6. Kup (grüner Gürtel)

Grundschule

alle bisherigen Techniken

Blöcke:

- Momtong bakkat maki
(mittig von innen nach außen)

Tritte:

- An naeryo chagi
(Sicheltritt; innen nach außen)
- Tora yop chagi
(gedrehter Seitwärtstritt)

Freikampfübungen

- Sparring
- 1 gegen 1

Hosinsul (Selbstverteidigung)

- Abwehren von Handangriffen
- Abwehren von Umarmen,
Würgen, Schwitzkasten etc.
- selbst angreifen
- einfache Übungen aus
der Fallschule

Pratzenübungen

- alle bisherigen Techniken auf
Pratze korrekt ausführen

Stappübungen

- Vorwärts steppen
- Rückwärts steppen
- Auslagenwechsel

Ilbo Taeryon

- Angriffstechnik
- min. 4 Abwehrtechniken
(neue Techniken sollen
eingebaut werden)

Theorie

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

Poomsae (Formen)

- Taeguk I-Jang (2. Form)

