



To-San Ennepetal e.V.

Checkliste für den 9. Kup (weiß-gelber Gürtel)

Grundschule

Tritte:

- Ap chagi
(Vorwärtsschnapptritt)
- Paltung chagi
(Seitwärtsschnapptritt)
- Naeryo chagi (Sicheltritt)

Stöße:

- Momtong chiruggi
(Fauststoß zur Mitte)
- Momtong dubon chiruggi
(doppelt. Fauststoß zur Mitte)

Blöcke:

- An makki (Block zur Mitte)
- Arae makki
(Block nach unten)
- Olgul makki
(Block nach oben)
- Dubon arae hechyo makki
(Doppelarm-Paradeblock)

Stellungen:

- Ap sogi (kurze Stellung)
- Apgubi Sogi (lange Stellung)
- Juchum sogi (Reiterstellung)
- Naranhi sogi (Chunbi)
(schulterbreite Bereitstellung)
- Moa sogi
(geschlossene Stellung)

Pratzenübungen

- links genannte Tritte auf die
Pratze korrekt ausführen

Steppübungen

- Vorwärts steppen
- Rückwärts steppen
- Auslagenwechsel

Ilbo Taeryon

- Angriffstechnik
- min. 2 Abwehrtechniken

Theorie

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

