



TAEKWONDO

Sportverein TAEKWONDO Amstetten
Großmeister SHIN BONG HEE-System



1. GELB-GÜRTEL

10. Kup

Grundtechniken

- Junbi Vorbereitung
- Juchum-jirugi Fauststoß in Sitzstellung
- Kyorugi-junbi Kampfstellung

- Aare-makki Untenblock (vom Nabel abwärts)
- Momtong-makki Mitteleblock (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
- Olgul-makki Obenblock (vom Schlüsselbein aufwärts)
- Kombinationstechnik Arae-, Momtong-, Olgul-makki (Sitzstellung)

Stellungen

- Junbi-sogi (Naranhi-sogi) offene Parallelstellung
- Juchum-sogi Sitzstellung
- Ap-gubi große Vorwärtsstellung

Fußtechniken

- Ap-oligi ganzes Bein mit gestrecktem Knie Schwung nach oben
- Ap-chagi Vorwärtstritt

Freikampf

1x abwechseln – ohne Kontakt

Poomse

- Grundbewegungsform Nr. 1 Untenblock, Mitteleblock und Obenblock

Selbstverteidigung

Nummer 1 bis 2

Prüfungsfragen

- Olgul Gesicht oder Kopf (vom Schlüsselbein aufwärts)
- Momtong Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
- Arae (Unterleib (vom Nabel abwärts))
- Junbi Vorbereitung
- Sijak beginnen
- Guman Ende der Übung, Ende des Kampfes

- Richtige Fausthaltung, Dobok Ordnung, Gürtel Ordnung

- Was ist TaeKwonDo? Tae Kwon Do ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die den menschlichen Charakter perfekt formt.

- Wie heißt Ihr Meister? Meister Shin Bong Hee
- Wie heißt Ihr Dojang? Sportverein TaeKwonDo Amstetten

- TaeKwonDo Etikette & Verhaltensregel