



TAEKWONDO

Sportverein TAEKWONDO Amstetten
Großmeister SHIN BONG HEE-System



2.GRÜN-GÜRTEL

7. Kup

Grundtechniken

- Momtong-baro – jirugi gegenseitiger Stoß
- Momtong-bandae – jirugi gleichseitiger Stoß
- Momtong-jirugi und Richtungswechsel Dollyo-chagi und Richtungswechsel

Fußtechniken

- Apmilo-chagi: nach vorne Schubtritt
- Yopmilo-chagi: seitwärts Schubtritt
- Dwit-chagi: Rückwärtstritt

Freikampf

2x abwechseln – ohne Kontakt Freikampf

Poomse

- Taeguk il jang Taeguk Nummer 1

Selbstverteidigung

Nummer 1 bis 6

Einschrittkampf:

Hanbon-Kyorugi Nummer 1

Techniknamen:

- Dwio Dolla: umdrehen
- Mom-makki (Hosinsul): Selbstverteidigung
- Ty: Gürtel
- Dobok Tae Kwon-Do Anzug
- Danjong: etwas in Ordnung bringen
- Dobok Danjong: den Anzug in Ordnung bringen, richten

Kommandos:

- Junbi: Vorbereitung
- Sijak: beginnen
- Guman: Ende der Übung, Ende des Kampfes
- Swio: Pause, freies ungezwungenes Stehen
- Baro: zurück zur Ausgangsstellung (Junbi-Stellung)

Prüfungsfragen:

- Poomse: Kombination verschiedener Bewegungen gegen einen imaginären Gegner
- Kihap: Schrei zur Mobilisation, konzentrierte Kraft (äußere Form)
- Hanbon-Kyorugi: Einschrittkampf – vorgegebene Partnerübung
- Annyonghaseyo: Grüßen (passt immer)
- Pangapsumnida: Ich freue mich, Sie zu sehen
- Kamsahapnida: Dankeschön
- Verhaltensregeln