



TAEKWONDO

Sportverein TAEKWONDO Amstetten
Großmeister SHIN BONG HEE-System



1. GRÜN – GÜRTEL

8. Kup

Grundtechniken

- Arae-makki – momtong jirugi
 - Momtong-makki – momtong jirugi
 - Olgul makki – olgul jirugi
- Unten Block – Mitte Stoß
Mitte Block – Mitte Stoß
Oben Block – Oben Stoß

Fußtechniken

- Yop-cahgi
 - Dwit-chagi
- Seitwärtstritt mit Bahnen gehen
Rückwärtstritt mit Bahnen gehen

Freikampf

2x abwechseln – ohne Kontakt

Selbstverteidigung

Nummer 1 bis 6

Poomse

- Grundbewegungsform Nr. 3
- Are-makki – Momton jirugi
Ap-chagi – Momtong makki – Momtong jirugi
Ap-chagi – Olgul makki – Olgul jirugi
das gleich in alle vier Himmelsrichtungen

Kommandos

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

Prüfungsfragen

- Dwio Dolla
 - Mom-makki
 - Ty
 - Dobok
 - Danjong
 - Dobok Danjong
- umdrehen
Selbstverteidigung
Gürtel
Taekwondo Anzug
etwas in Ordnung bringen
den Anzug in Ordnung bringen
- Was bedeutet Taekwondo?
Tae: Fußtechnik bzw. Fuß
Kwon: Handtechnik bzw. Hand Faust
Do: Geist, geistiger Inhalt, der Weg, Disziplin
 - Was ist TaeKwonDo?
Tae Kwon Do ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die den menschlichen Charakter perfekt formt.
 - TaeKwonDo Etikette & Verhaltensregel