



2. GELB – GÜRTEL

9. Kup

Grundtechniken

- Arae-jirugi Untenstoß
- Momtong-jirugi Mittestoß
- Olgul-jirugi Obenstoß

Stellungen

- Naranhi sogi offene Parallelstellung
- Juchum-sogi Sitzstellung
- Ap-sogi kleine Vorwärtsstellung oder Schrittstellung
- Ap-gubi große Vorwärtsstellung
- Dwit-gubi Rückwärtsstellung

Fußtechniken

- Dollyo-chagi Drehtritt, Rundtritt
- Naeryo-chagi Abwärttritt
- Bahnen gehen mit Kommando: Vier mal nach vorne mit Dollyo-chagi und beim vierten Mal

Freikampf

Selbstverteidigung

- mit Kihap, Richtungswechsel
- 1x abwechseln – ohne Kontakt
- Nummer 1 bis 4

Poomse

- Grundbewegungsform Nr. 2 Untenstoß
Mittestoß
Obenstoß

Prüfungsfragen

- Ap vorne, vorwärts
- Yop Seite, seitlich
- Dwi hinten, rückwärts
- Jirugi Stoß, Fauststoß
- Junbi Vorbereitung
- Sijak beginnen
- Guman Ende der Übung, Ende des Kampfes
- Swio: Pause, freies ungezwungenes Stehen
- Baro: zurück zur Ausgangsstellung (Junbi – Stellung)
- 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