



## Prüfungsvorbereitung zum 9. Kup Weiß-Gelb

Vorbereitungszeit 3 Monaten und mindestens 15 TE

### Grundschule- Basistechniken

- Moa-Sogi Geschlossene Stellung, Grusstellung
- Kima –Sogi Seitwärtsstellung (doppelt schulterbreit)
- Chuchum Sogi Seitwärtsstellung
- Ab Sogi kleine Vorwärtsstellung
- Ab Gubi Sogi große Vorwärtsbeugestellung
- Dyt Gubi Sogi Rückwärtsbeugestellung (Kampfstellung)

### Blockübungen

- Arae Makki –Ab Sogi Tiefblock kleine Vorwärtsstellung
- Olgul Makki –Ab Sogi Stirnblock kleine Vorwärtsstellung
- Momtong- An Makki - Ab Sogi Block von außen nach innen
- Montong Chirugi- Ab Gubi Sogi gerader Fauststoß – tiefe Vorwärtsstoß.

### Stepping

- Kampfstellung
  - Ein -Step vor Ein -Step zurück
  - Auslage wechseln
  - Ein- Step vor Ein- Step zurück
  - X-Step (Goa-Sogi) Kreuzstellung
  - Seitwärtsstep links
  - Seitwärtsstep rechts
- Anfangsstellung

### Beintechniken

- Ab-Chagi Gerader Fußstoß (Fußballen)
- Yop Chagi seitwärts gestoßener Fußstoß (Ferse)
- Paltung Chagi seitwärts getretener Spannkick
- Naeryo Chagi Fußkick von oben nach unten (Ferse)
- Dollyo Chagi Halbkreisfußstoß zum Kopf

### Partnerübungen

- Abwechselnd Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi
- Pratzenübungen: Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi

### Theorie

- Auf koreanisch bis fünf zählen
- Was bedeutet Taekwondo?
- Aus welchem Land kommt Taekwondo