



Anforderungen für die gelbe Spitze (9. Kup)



Nachweise

3 Nachweise (Spitzchen)
=> TKD-Pass anlegen lassen

4 Nachweise (Spitzchen)
=> bereit zur Prüfung

Grundschule

- Ap-gubi Arae-makki
- Ap-sogi Momtong-an-makki
- Ap-gubi Momtong bandae jirugi
- Ap-gubi Ap-chagi, Absetzen Arae-hechyo-makki

Unterschrift des Trainers

Steppübungen / Basis-Steps

Stepp 1: Steppen, bei Kommando Auslagenwechsel. (4x)

Stepp 2: Steppen, bei Kommando kleiner Ausfallschritt mit vorderen Fuß nach vorne.
(4x) rechts / (4x) links

Stepp 3: Steppen, bei Kommando mit beiden Füßen gleichzeitig (ca. eine Fußlänge) nach vorn
steppen. (4x) vorw. / (4x) rückw. re/li

Stepp 4: Steppen, bei Kommando Gleitstepp. Vorderer Fuß verkürzt hinter Fuß gleitet hinterher.
(4x) vorw. / (4x) rückw. re/li

Stepp 5: Steppen, bei Kommando hinteren Fuß nach vorne bringen, über den vorderen Fuß
drehen. (4x) vorw. / (4x) rückw.

Pratzenübungen

- Arae-makki in Ap-gubi
- Momtong-an-makki in Ap-sogi
- Momtong-jirugi in Kima-sogi
- Ap-chagi aus Ap-gubi → danach Bein nach vorne absetzen
- Direkter Paldung im Stepp (Wettkampftechnik)

Unterschrift des Trainers

Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon)

1. Angriff: (RV) Ap-gubi, Momtong-bandae-jirugi

Abwehr: (RH) Ap-sogi, Momtong-an-makki (R)

Konter: Momtong-bandae-jirugi (L)

Unterschrift des Trainers

Richtig gebundener Gürtel

Unterschrift des Trainers



Basiswissen

Grundstellungen

Ap-gubi
Ap-sogi
Baro-sogi
Junbi-sogi / Narani-sogi – Moa-sogi
Kima-sogi

Zahlen

1 - Hanna
2 - Dul
3 - Set
4 - Net
5 - Dasot

Begriffe

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Charyot	- Achtung
Kyongle	- Verbeugung/Gruß
Taegukki	- Südkoreanischen Nationalflagge
Junbi	- Vorbereiten, Anfangsstellung
Sijak	- Start, Beginn, anfangen
Guman	- Stop, Ende der Übung
Baro	- Freie Stellung
Tora	- Drehung, drehen
Tiro-tora	- Wendung, wenden

Gürtel binden

Der perfekte Gürtelknoten

Copyright Muhammed Kocer

Fertig!

Taekwondo Team Kocer e.V.
www.tkd-team.de