



FORUM GRAZ 2. O

Prüfungsprogramm

Stellungen: Charyot-Sogi, Ap-Sogi, Ap-Gubi, Naranhi-Sogi, Chuchum-Sogi

Handtechniken: Olgul-Makki, Momtong-Makki, Arae-Makki, Momtong-Jirugi

Fußtechniken: Ap-Chagi, Bandal-Chagi, Ap-Olligi, Murup-Chagi, Bakkat-Chagi, An-Chagi

Fallschule: Fall vorwärts, Fall rückwärts

Theorie: Verhaltensregeln (=Dojang-Etikette), Herkunft/Bedeutung/Alter von Taekwondo, Namen der gezeigten Techniken, Zählen bis 10, Gürtelfarben, Trainingsbegriffe und Kommandos

Selbstverteidigung: Halten der Hände (einseitig/beidseitig von unten, beidseitig von oben, beidseitig von hinten, einseitig mit beiden Händen von unten)

10. KUP
