



FORUM GRAZ 2. 0

## Prüfungsprogramm

**Stellungen:** Dwit-Gubi, Ap-Gubi und Ap-Sogi im Vorwärts-/Rückwärtsgehen sowie umdrehen

**Handtechniken:** Olgul-Jirugi, Arae-Jirugi, Momtong-Dubon-Jirugi, Bakkat-Makki, An-Sonnal-Mokchigi (im Stehen und Gehen)

**Fußtechniken:** Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Milo-Chagi, Dollyo-Chagi, gesprungener Ap-Chagi

**Fallschule:** Rolle vorwärts, Rolle rückwärts

**Theorie:** Beginners-Skript, Namen der gezeigten Techniken

**Selbstverteidigung:** aus Schwitzkasten von vorne und von hinten befreien, Goshindo-Befreiungstechniken

## 9. KUP
