

## 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
