TKD Forum
Graz 2.0

Prüfungsprogramm

Stellungen: Hakdari-Sogi

Handtechniken: Pyonsonkut-Sewo-Chirugi, Jebipum-Mok-Chigi, Jebipum-Tok-Chigi, Danggyo-Tok-Chirugi

Fußtechniken: Twio-Bandal-Chagi, Twio-Ap-Chagi, Twio-Dwit-Chagi, Twio-Yop-Chagi, Twio-Dwit-Yop-Chagi

Theorie: Bedeutung der 4. Form, Name der gezeigten Techniken, wichtigste Trefferpunkte

Selbstverteidigung: Befreiung aus Würgegriff (von vorne/seitlich/hinten, am Boden liegend vorne/seitlich)

Form: Taeguk Sa-Jang

Hanbon-kyorugie: 12 Techniken

Kyorugie: 2x2 Minuten ohne Kontakt

5. KUP