TKD Forum
Graz 2.0

Prüfungsprogramm

Stellungen: Bom-Sogi im Gehen und Umdrehen

Handtechniken: Palgup-Chigi (Ap/Dwit/Naeryo/Yop/Dubon), Dungjumok-Chigi, Mejumok-Chigi, Batangson-Chigi

Fußtechniken: Momdollyo-Chagi, Bituro-Chagi, erlernte Beintechniken in Kombination und Bewegung

Theorie: Bedeutung der 2. Form, Namen der erlernten Techniken

Selbstverteidigung: Hüftwurf, Überkopfwurf, große Außensichel, Befreiung aus Umklammerung

Form: Taeguk I-Jang

Hanbon-kyorugie: 6 Techniken

Kyorugie: 2x2 Minuten auf 2 Pratzen

7. KUP