TKD 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