

Prüfungsstoff 10.Kup

Juchum-sogi Momtong-chirugi (einfach)

Apsogi Arae-makki

Apsogi Momtong-makki

Apsogi Olgul-makki

Ap-Olligi

Apchagi

10 Wiederholungen im Vorwärts gehen

Dollyo-chagi

10 Wiederholungen im Vorwärts gehen

X Step

Basic Step vor/retour

Schließstep vor/retour

Theorie:

Dojang-Etikette (Grüßen ?) Trainingsraum, Korea - Fahne, Namen der Trainer
Verein(Name, Alter)

Fachsprache (Dobok, Dojang, Chi, Zählen 1-10, was heißt Tae Kwon Do)

Prüfungsstoff 9.Kup

Juchum-sogi Momtong-chirugi (doppel, drei, 1x Olgul, 2x Momtong)

Apkubi Momtong Bande chirugi vor/retour

Apkubi Momtong Baro chirugi vor/retour

Apkubi Arae-makki

Apkubi Momtong-makki

Apkubi Olgul-makki

Ap-Olligi

Apchagi

Dollyo-chagi

10 Wiederholungen am Stand

10 Wiederholungen im Vorwärts gehen

Grund 1

X Step

Basic Step vor/retour

Schließstep vor/retour

Kreuzstep

Dojang-Etikette (Grüßen ?) Trainingsraum, Korea - Fahne, Namen der Trainer
Verein(Name, Alter)

Fachsprache (Dobok, Dojang, Chi, Zählen 1-10, was heißt Tae Kwon Do)

Techniken erklären

Prüfungsstoff 8.Kup

Grundtechnik

Juchum-sogi Momtong-chirugi (doppel, drei, 1x Olgul, 2x Momtong)

Apkubi Momtong Bande chirugi vor/retour

Apkubi Momtong Baro chirugi vor/retour

Apkubi Arae-makki

Apkubi Momtong-makki

Apkubi Olgul-makki

Apkubi Sonnal mok chigi

Duitkubi An palmok bakkat makki

Duitkubi Han sonnal makki

Duitkubi Tu sonnal makki

Duitkubi Han sonnal makki / Apkubi Momtong Baro chirugi

Grund 2

Taeguk 1

Step

X Step

Basic Step vor/retour

Schließstep vor/retour

Kreuzstep

Gleitstep

Drehung über hinten

Chagi in die Luft

Ap-Olligi und Apchagi

Yopchagi (Kniehöhe)

Dollyo-chagi (in Verbindung mit Schließstep vorderes Bein)

Kyorugi 1:1

Kyorugi "nur Beinarbeit"

Theorie:

Dojang-Etikette

Fachsprache

Prüfungsstoff 7.Kup

Grundtechnik

Juchum-sogi Momtong-chirugi (doppel, drei, 1x Olgul, 2x Momtong)

Apkubi Arae-makki - An palmok bakkat makki

Apkubi Olgul-makki

Apkubi Sonnal mok chigi

Duitkubi An palmok bakkat makki

Duitkubi Han sonnal makki

Duitkubi Tu sonnal makki

Duitkubi Han sonnal makki / Apkubi Momtong Baro chirugi

Pyonsonkut sewo chirugi

Grund 3

Taeguk 2

Step

X Step

Basic Step vor/retour

Schließstep vor/retour

Kreuzstep

Gleitstep

Drehung über hinten

Chagi in die Luft

Ap-Olligi und Apchagi

Dollyo-chagi

Yopchagi

Naeryo-chagi

Duit-chagi

und

Handmid:

Apchagi

Yopchagi

Dollyo-chagi und Konterdollyo

Naeryo-chagi

Duit-chagi

Kyorugi "Beinarbeit"

Kyorugi 1:1,

freier Kyorugi

Hanbon Kyorugi) - (4 Stück nur für Erwachsene)

Theorie:

Dojang-Etikette

Fachsprache

Prüfungsstoff 6.Kup

Grundtechnik

Juchum-sogi - Momtong Baro chirugi

Apkubi - Sonnal mok chigi

Duitkubi - An palmok bakkat makki

Duitkubi - Han sonnal makki

Duitkubi - Tu sonnal makki

Duitkubi - Han sonnal makki / Apkubi Momtong Baro chirugi

Duitkubi - Tu sonnal makki / Apkubi - Pyonsonkut sewo chirugi

Hechyo-makki

Otgoro-makki

Sonnal bakkat chigi

Grund, 4

Taeguk 3

Step

Side Step

Chagi in die Luft

und

Handmid:

Apchagi danach Dollyo chagi

vorderer Fuß Yopchagi danach Duit chagi

Dollyo-chagi drehen Duit-dollyo-chagi

Turnchagi

Yopchagi

Naeryo-chagi

Hanbon Kyorugi - 6 Stk, (Jugendgruppe erstmalig: 4)

Kyorugi "Beinarbeit"

Kyorugi 1:1,

freier Kyorugi

Theorie:

Dojang-Etikette

Fachsprache

Techniken erklären

Prüfungsstoff 5.Kup (Fortgeschritten)

Wiederholung des gesamten Prüfungstoffes bis jetzt

Grundtechnik

Juchum-sogi - Arae-makki - Momtong-makki - Olgul-makki
Apkubi - Arae-makki - Momtong Baro chirugi vor/retour
Apkubi - An palmok bakkat makki - Momtong Bande chirugi vor/retour
Apkubi Arae-makki - An palmok bakkat makki
Apkubi - Sonnal mok chigi
Duitkubi - An palmok bakkat makki
Duitkubi - Han sonnal makki
Duitkubi - Tu sonnal makki
Duitkubi - Han sonnal makki / Apkubi Momtong Baro chirugi
Duitkubi - Tu sonnal makki / Apkubi - Pyonsonkut sewo chirugi
Hechyo-makki
Otgoro-makki
Sonnal bakkat chigi
Jaebipum sonnal mok chigi
Dung jumok ape chigi

Grund 1, 2, 3, 4
Taeguk, 4 und eine vom Vorprogramm

alle Steps

Chagi in die Luft

und

Handmid:

Apchagi (Brust-, bis Kopfhöhe)
Yopchagi (Bauchhöhe)
Dollyo-chagi (Brust-, bis Kopfhöhe und Bauchhöhe 2x ohne absetzen)
Naeryo-chagi (Brust-, bis Kopfhöhe)
Duit-chagi
Turnchagi
Duit-dollyo-chagi (in der Grob-Koordination)
Sprung Ap-chagi

Hanbon Kyorugi 8 Stk (Jugendgruppe 6)

Kyorugi frei

Hosinsul: nur Jugend und Erwachsene
Handgelenk linke Hand hält rechte Hand
Abwehr eines Handangriffes

Kyopka:

Yopchagi

Theorie:
Dojang-Etikette
Fachsprache
Techniken erklären

Prüfungsstoff 4.Kup

Grundtechnik

Duit-koa-sogi

Me-Jumok-Naeryo-chigi

Palkup-chigi

Palkup-pyojok-chigi

Grund 1, 2, 3, 4 (einen der vier)

Taeguk neu: 5

Step

Air-Step

Chagi in die Luft

und

Handmid:

Dollyo-chagi

Tymio-Apchagi

Tymio-Yopchagi

und Kombinationen

Hanbon Kyorugi 10 Stk (Jugendgruppe 8)

Kyorugi "Beinarbeit"

Kyorugi 1:1, frei mit Schutzausrüstung

Hosinsul:

Handgelenk rechte Hand hält rechte Hand

Abwehr eines Handangriffes

Kyopka:

Naeryochagi

Palgup

Theorie:

Dojang-Etikette

Fachsprache

Wettkampffregeln (Kyorugi)

Techniken erklären

Prüfungsstoff 3.Kup

Grundtechnik

Batangson-makki
Batangson tok chigi
Jumok-sewo-chirugi
Kumgang-Ap-Chirugi

Taeguk neu 6

Alle Steps

Chagi in die Luft

und

Handmid:

Dollyo-chagi
Tymio-Apchagi
Bituro-chagi
Tymio-Dollyochagi
und Kombinationen

Hanbon Kyorugi 12 Stk (Jugendgruppe 10)

Kyorugi "Beinarbeit"
Kyorugi 1:1, frei mit Schutzausrüstung

Hosinsul:

Handgelenk
Schwitzkasten
Abwehr eines Handangriffes

Kyopka:

Apchagi
Chirugi dickes Brett oder dünnes Brett speed Buchtest frei gehalten oder Batangson chirugi

Theorie:

Dojang-Etikette
Fachsprache
WettkampfregeIn (Kyorugi)
Techniken erklären

Prüfungsstoff 2.Kup

Pom-sogi

dobon-jochyo-chirugi
gawi-makki
Sonal-dung-an-chigi

Taeguk neu: 7

Steps

Kombinationen

Chagi in die Luft

und

Handmid:

Sprung, Duit-chagi
Tymio-Naeryo-chagi
Tymio-Duit-chagi

Hanbon Kyorugi 12 Stk und zwei nach feier Wahl

Kyorugi "Beinarbeit"

Kyorugi 1:1, frei mit Schutzausrüstung

Hosinsul:

Würgen (von vorne)

Handgelenk

Schwitzkasten

Abwehr eines Handangriffes

Kyopka:

Duitchagi

Sonal-bakkat-chigi

Theorie:

Dojang-Etikette

Fachsprache

WettkampfregeIn (Kyorugi)

Techniken erklären

Prüfungsstoff 1.Kup

Grundtechnik

Ap-koa-sogi

Koduro-makki

Oe-santul-makki

Dangyo-tok-chigi

Taeguk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,

neu: 8 und eine nach Wahl

Steps

Kombinationen

Chagi in die Luft

und

Handmid:

Sprung Duit-dollyo-chagi

Apchagi (Kopfhöhe)

Yopchagi (Brusthöhe / doppelt Kniehöhe - Bauchhöhe)

Dollyo-chagi (Kopfhöhe / Bauchhöhe 2x ohne absetzen)

Naeryo-chagi (Kopfhöhe)

Duit-chagi (Brusthöhe)

Bandae-dollyo-chagi

Duit-dollyo-chagi (in der Fein-Koordination)

Spezielle Sprungkicks

Hanbon Kyorugi 12 Stk und vier nach feier Wahl

Kyorugi "Beinarbeit"

Kyorugi 1:1, frei mit Schutzausrüstung

Hosinsul:

Würgen (von vorne/hinten)

Handgelenk

Schwitzkasten

Abwehr eines Handangriffes

Kyopka:

Tymio-Dollyochagi

oder

Duit-dollyochagi

Sonal-dung-an-chigi oder (Dung Jumok Ape chiki)

Theorie:

Dojang-Etikette

Fachsprache

Wettkampfbregeln (Kyorugi)

Techniken erklären

Prüfungsstoff 1.DAN oder PUM

Gesamtes Grundprogramm

Sprung Duit-dollyo-chagi oder zwei Duit dollyo chagi hintereinander
Sprung Duit-chagi

Hanbon Kyorugi nach freier Wahl

Grund 1, 2, 3, 4

Taeguk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,

neu: 8 und zwei nach Wahl und Koryo

Handmid:

Apchagi	(Kopfhöhe)
Yopchagi	(Brusthöhe / doppelt Kniehöhe - Bauchhöhe)
Dollyo-chagi	(Kopfhöhe / Bauchhöhe 2x ohne absetzen)
Naeryo-chagi	(Kopfhöhe)
Duit-chagi	(Brusthöhe)
Bandae-dollyo-chagi	
Duit-dollyo-chagi	(in der Fein-Koordination)

Spezielle Sprungkicks

Hosinsul: gegen 2 Gegner frei
Würgen (von vorne/hinten)
Handgelenk
Schwitzkasten
Abwehr eines Handangriffes

Kyopka:

Tymio-Dollyochagi
oder
Duit-dollyo chagi
Tymio Naeryo-chagi
oder
Tymio Yopchagi
Handtechnik nach freier Wahl

Theorie:

Dojang-Etikette
Fachsprache
Wettkampfbregeln (Kyorugi)
Techniken erklären