



Vorbereitungszeit: 2 Monate seit Trainingsbeginn

Technik:

Grundtechniken

Technik	Bedeutung
Arae Makki	Unten Abwehr in großer Fußstellung
Momtong Makki	Abwehr zur Körpermitte in großer Fußstellung
Olgeul Makki	Abwehr zum Kopf in großer Fußstellung
Jucheomseo Momtong Jireugi	Fauststoß zur Körpermitte in breiter Fußstellung
Ap gubi	Große Fußstellung
Ap seogi	Kleine Fußstellung
Jucheom seogi	Breite Fußstellung

Zweikampf:

Tritte auf Schlagpolster als Einzeltechniken, als Kombinationen, auf der Stelle und in Bewegung. Verlangt werden können folgende Techniken:

- Paldung-Chagi (eingedrehter Tritt in die Körpermitte)
- Ap-Chagi (frontaler Tritt zum Kopf)
- Naeryo-Chagi (Hammertritt mit der Ferse auf den Kopf)

Selbstverteidigung:

Fallschule Einstieg:

- Wie falle ich hin?
- Wie federe ich mich ab?
- Auf Weichbodenmatte zeigen

Richtiges Festhalten:

- Handgelenke greifen
- Wie halte ich wen fest?

Theorie:

Auf Koreanisch bis 5 zählen können:

1 – Hannah

4 – Net

2 – Dul

5 - Dasseot

3 – Set

Deutsch	Koreanisch
Tae	Fußtechniken mit allen Fußteilen
Kwon	Faust
Do	Geist, stellt die Philosophie des Taekwondo da und steht für Respekt und Disziplin
Dobok	Trainingsanzug