

ESV München Ost Taekwondo

Anwesenheitszettel

von _____

für den 8. Kup, Gelb

Prüfungsinhalte

Nr.	Datum	Unterschrift
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

- Grundsschule
- Steppübungen mit oder ohne Partner
- Kibondonchak Olgul-Makki
- Pratzenübungen
- Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon)
- Freikampfübungen
- Selbstverteidigung:
- Ausweichen gegen Handangriffe
- Selbst zupacken und festhalten
- Theorie:
- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	