

ESV München Ost Taekwondo

Anwesenheitszettel

Von _____ Tel. Nr. _____

für den 1. Kup, Rot-Schwarz

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		

25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		

ESV München Ost Taekwondo

Prüfungsinhalte

Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate seit 2. Kup

Pflichtprogramm Deutsche Taekwondo Union:

Grundschule (Bahnen, angelehnt an das aktuelle Formen- und Wettkampfprogramm)

Taeguk Chil-jang (7. Form)

Pratzensparring und Freikampfübungen ohne Schutzausrüstung

Bruchtest, 2 Techniken nach eigener Wahl (ab 15 Jahre)

Pflichtprogramm ESV München Ost:

Überprüfung des Vorprogramms

1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) mit 8 eigenen Kombinationen. Sichere Sprungkicks sind Pflicht

Wettkampf mit Schutzausrüstung: Wettkampfbahnen, Freies Sparring nach Wettkampfordnung Zweikampf

Sparring mit Aufgabenstellungen

Selbstverteidigung: Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen

+ Raumnot + Bodenlage + Stock und Messer (ab 15 Jahre)

Theorie:

Bisherige Themen +Strukturen des Weltverbandes und der Nationalverbände

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	