

## ESV München Ost Taekwondo

### Anwesenheitszettel

Von \_\_\_\_\_ Tel. Nr. \_\_\_\_\_

für den **3. Kup, Blau-Rot**

| 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 |  |  |

### Prüfungsinhalte

Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate seit 4. Kup

#### **Pflichtprogramm Deutsche Taekwondo Union:**

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

Taeguk Oh-jang (5. 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 eigenen Kombinationen. Sichere Drehkicks zum Kopf 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 + Aufbau eines Trainings

|                      |  |
|----------------------|--|
| 1. Workshop          |  |
| 2. Workshop          |  |
| Vorprüfung bestanden |  |