

ESV München Ost Taekwondo

Anwesenheitszettel

Von _____ Tel. Nr. _____

für den 4. Kup, Blau

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 5. Kup

Pflichtprogramm Deutsche Taekwondo Union:

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

Taeguk Sa-jang (4. Form)

Pratzensparring und Freikampfübungen ohne Schutzausrüstung

Bruchtest, 1 Technik nach eigener Wahl (ab 15 Jahre)

Pflichtprogramm ESV München Ost:

Überprüfung des Vorprogramms

1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) mit eigenen Kombinationen. Sichere Kicks zum Kopf sind Pflicht

Wettkampf mit Schutzausrüstung: Wettkampfbahnen, Freies Sparring nach Wettkampfordnung Zweikampf

Sparring mit Aufgabenstellungen

Selbstverteidigung: Freie Abwehr von Angriffen aus der Lang-, Mittel- und Nahdistanz

+ Raumnot

Theorie:

Bisherige Themen + WOZ und WOP

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	