

ESV München Ost Taekwondo

Anwesenheitszettel

Von _____ Tel. Nr. _____

für den 5. Kup, Grün-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		

Prüfungsinhalte

Vorbereitungszeit: mindestens 2. Monate seit 6. Kup

Pflichtprogramm Deutsche Taekwondo Union:

Überprüfung des Vorprogramms

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

Taeguk Sam-jang (3. Form)

Pratzen- und Freikampfübungen, Angriff-Konter

Pflichtprogramm ESV München Ost:

1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon) mit eigenen Kombinationen. Mehrfachtechniken müssen gezeigt werden

Selbstverteidigung: Freie Abwehr von Angriffen aus der Nahdistanz (Handgelenke halten, Reversgriff,

Würgen, Klammern). sichere Anwendung von Armstreck- und Kipphandhebel in unterschiedlichen Situationen

Theorie:

Bisherige Themen + Geistige Hintergründe des TKD + Geschichte des TKD (siehe Homepage)

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	