

ESV München Ost Taekwondo

Anwesenheitszettel

Von _____ Tel. Nr. _____

für den **8.** Kup, Gelb

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 sein 9. Kup

Pflichtprogramm Deutsche Taekwondo Union:

Überprüfung des Vorprogramms

Grundschule (Bahnen mit Mehrfachtechniken)

Steppübungen mit oder ohne Partner

Pratzen- und Freikampfübungen, Angriff-Konter

Pflichtprogramm ESV München Ost:

Kibondonjak Olgul-Makki

1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon), sichere Beherrschung der 3 Standard-Kombinationen

Selbstverteidigung: Fallschule auf Matte, Ausweichen gegen Hand- und Fußangriffe

Lösen von einfachen Handangriffen aus der Nahdistanz

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	