

ESV München Ost Taekwondo

Anwesenheitszettel

Von _____ Tel. Nr. _____

für den 9. Kup, Weiß-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

Pflichtprogramm Deutsche Taekwondo Union:

Grundschule (Bahnen Einzeltechniken)

Steppübungen mit oder ohne Partner

Pratzenübungen

Pflichtprogramm ESV München Ost:

Kibondonjak Arae- und Momtong-Makki

Erste Basis

1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon)

Selbstverteidigung: sich nicht festhalten lassen und Handgelenk befreien

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken, Fußstellungen und Kommandos

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	