

Meine Checkliste für die Taekwondo Kup Prüfung am \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Kup: \_\_\_\_\_ 10. Kup Weißgürtel

- |   |                             |                               |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Ich verfüge über mindestens 24 Trainingseinheiten               | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann meinen Taekwondo Gürtel selbstständig binden           | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Beintechnik Ap Chagi beidseitig                    | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Beintechnik Naeryo beidseitig                      | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Handtechnik Hecho arae maki                        | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Handtechnik Arae maki beidseitig                   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Handtechnik Olgul maki beidseitig                  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Handtechnik Momtong an maki beidseitig             | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Handtechnik Momtong chirugi beidseitig             | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Fußstellung Moa seogi                              | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Fußstellung Naranhi seogi                          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Fußstellung Ap seogi                               | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Fußstellung Ap gubi                                | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Fußstellung Chuchum seogi                          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Fußstellung Dwit Gubi                              | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann Steppen: Schritt nach vorne/hinten und Auslagenwechsel | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann Steppen: Schritt nach vorne/hinten und Auslagenwechsel | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann in die Pratze treten mit einem Paltung Chagi           | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann in die Pratze treten mit einem Naryo Chagi             | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann mindestens 2 Techniken Ilbo Taeryon / EinSchrittkampf  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Dojang Regeln                                      | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die Techniken namentlich benennen                      | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann das Wertepoket erklären                                | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ich kann die koreanischen Zahlen erklären                       | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |

Wenn ich alles auf JA habe, bin ich gut für die Prüfung vorbereitet!

