

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!

