

| Prüfungsinhalte zum 8. Kup Taekwondo (Gelber Gürtel) | | | |
|--|---|---|--|
| Vorbereitungszeit: mind. 48 Trainingseinheiten, davon mindestens 24 Trainingseinheiten Kampftraining und 24 Trainingseinheiten Grundschule. Die Theoretischen Kenntnisse und die Praktischen Übungen müssen entsprechend der Graduierung beherrscht werden. Der Nachweis ist mit den Stundenausweisen zu führen. | | | |
| Überprüfung | Mindestens die Theorie aus den Prüfungsinhalten zum 9. Kup | | |
| Grundtechniken | Beintechniken | Handtechniken | Stellungen |
| | <ul style="list-style-type: none"> ☐ naeryeo chagi (an/baggat) ☐ yop chagi (aus juchum sogi) ☐ an chagi ☐ baggat chagi ☐ dollyeo chagi | <ul style="list-style-type: none"> ☐ momtong an makgi ☐ baggat palmok ☐ baggat makgi ☐ an palmok ☐ baggat makgi ☐ eolgul jireugi (bandae/baro) ☐ sonnals chigi (an/baggat) | <ul style="list-style-type: none"> ☐ ap gubi ☐ dwit gubi |
| Steppübungen | Ein Schritt nach vorne, hinten und Auslagenwechsel X – Step, Step über den Rücken | | |
| Pratzenübungen | Paltung Chagi / Ap Chagi / Naeryo Chagi | | |
| Poomsae | | | |
| Taeryon | Jeweils 4 Aktionen rechts/links | | |
| Kyorugi | 1:1 Techniken aus der nahen Distanz in schneller Abfolge Paltung Chagu, Naeryo Chagi und Ap Chagi sollen als Beintechniken gezeigt werden | | |
| Hosinsul | Ein und beidseitige Angriffe gegen die Hände / am Kragen | | |
| Kyokpa | | | |
| Theorie | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dojang – Regeln ☐ Werte Plakat ☐ Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken ☐ Koreanische Zahlen ☐ Notwehrrecht sinngemäß ☐ Körperstufen ☐ Richtungen Ab / Yop / Dwit | | |
| | | | |