

ESV München Ost Taekwondo

Anwesenheitszettel

von _____ Tel.Nr. _____

für den 2. Kup, Rot
Bis zur Vorprüfung muss die Tabelle voll sein

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		

25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		

Prüfungsinhalte

Überprüfung des Vorprogramms

Taeguk Yuk-Chang

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon), mit Kicks aus der Drehung

Freikampf

Selbstverteidigung :

Freie Abwehr gegen Angriffe aus der langen, mittleren und Nahdistanz

Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage

Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe (ab 14 Jahre)

Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe (ab 14 Jahre)

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

Zwei Bruchtests (ab 15 Jahre)

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	