

ESV München Ost Taekwondo

Anwesenheitszettel

von _____ Tel.Nr. _____

für den 1. Kup, Rot-Schwarz

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		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		

ESV München Ost Taekwondo

Prüfungsinhalte

Überprüfung des Vorprogramms

Taeguk Chil-Chang

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

Freikampf

Selbstverteidigung :

Freie Abwehr gegen bewaffnete (ab 14 Jahre) und unbewaffnete Angriffe

Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot

Abwehr von Überraschungsangriffen

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Wettkampfregele (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

Grundlagen der Trainingslehre, sonst wie 2.Kup

Zwei Bruchtests (ab 15 Jahre)

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	