

# ESV München Ost Taekwondo

## Anwesenheitszettel

von \_\_\_\_\_ Tel.Nr. \_\_\_\_\_

für den 3. Kup, Blau-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 Oh-Chang

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf (Ilbo-Taeryon), mit Kicks zum Kopf

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)

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Wettkampfbregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

Zwei Bruchtests (Ab 15 Jahre)

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	