

# ESV München Ost Taekwondo

## Anwesenheitszettel

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

für den 4. Kup, Blau

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 Sa-Chang

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

Freikampf

Selbstverteidigung aus der Nah-, mittleren und langen Distanz

Theorie:

Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken

Wettkampfregeln (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien

Bruchtest (ab 15 Jahre)

1. Workshop	
2. Workshop	
Vorprüfung bestanden	