

Grundschulanforderungen

für die Landes-Dan- und Kupprüfungen der Taekwondo Union Thüringen

Beschreibung der Kombination in

Deutsch

Koreanisch

lange Vorwärtsfußstellung -> Vorwärtsfußstoß, gleichseitiger Aussenunterarmblock und entgegengesetzter Fauststoß in mittlerer Stufe

1.

Ap-gubi -> Ap-chagi, Bakkat-palmok-momtong-makki, Baro-chirugi

lange Vorwärtsfußstellung -> Vorwärtsfußstoß und gesprungener Vorwärtsfußstoß (anderes Bein), Aussenunterarmblock mit Unterstützung

2.

Ap-gubi -> Ap-chagi, Twio-ap-chagi, Bakkat-palmok-goduro-makki

lange Vorwärtsfußstellung -> Abwärtsfußschlag, Doppel-Unterarmblock (Keilblock) untere Stufe

3.

Ap-gubi -> Naeryo-chagi, Arae-hechyo-makki

kurze Vorwärtsfußstellung mit Fausrückenschlag nach aussen (obere Stufe) -> Kreisfußschlag als Zielschlag, absetzen Seitwärtsstellung mit Ellenbogenzielschlag, kurze Vorwärtsfußstellung mit Fausrückenschlag nach aussen (obere Stufe)

4.

Ap-sogi, Dung-jumok-bakkat-olgul-chigi -> Sewo-an-pyojok-chagi, Juchum-sogi, Palkup-dolyo-pyojok-chigi, Ap-sogi, Dung-jumok-bakkat-olgul-chigi

Seitwärtsfußstellung -> übersetzen in Überkreuzfußstellung, Hakenfußschlag, absetzen in Seitwärtsfußstellung mit Handkantenschlag seitwärts (nach aussen)

5.

Juchum-sogi -> Koa-sogi, Huryo-chagi; Juchum-sogi, Sonnal-bakkat-yop-chigi

Rückwärtsfußstellung -> Halbkreisfußschlag, Fersendrehschlag, vorn absetzen Rückwärtsfußstellung

6.

Dwit-gubi -> Dolyo-chagi, Momdolyo-huryo-chagi, Dwit-gubi

Seitwärtsfußstellung -> übersetzen in Überkreuzfußstellung, Seitwärtsfußstoß, Seitwärtsfußstoß aus der Drehung, Seitwärtsfußstellung

7.

Juchum-sogi -> Koa-sogi, Yop-chagi, Momdolyo-yop-chagi, Juchum-sogi

Rückwärtsfußstellung, Handkantenblock mit Unterstützung, Seitwärtsfußstoß, in lange Vorwärtsfußstellung mit Schwalbenflug-Handkantenabwehr und Handkantenschlag zum Hals

8.

Dwit-gubi, Sonnal-goduro-makki -> Yop-chagi, Ap-gubi, Jebipum-sonnal-mok-chigi

Kampfstellung -> Spannschlag, Drehung über den Rücken, eingesprungener Spannschlag

9.

Kyorumse-sogi -> Paldung-chagi, Momdolyo-twio-Paldung-chagi

Kampfstellung -> Schiebestoß, Drehung über den Rücken, Rückwärtsfußtritt

10.

Kyorumse-sogi -> Miro-chagi, Dwit-chagi

!! Bei den Techniken 1, 2, 3 und 8 ist die Ausgangsposition lange Vorwärtsbeugestellung mit unterem Block - Ap-gubi, Arae-makki !!