

Taekwondo-Team-Bramsche



zum 6. Kup			
Vorbereitungszeit: 3 Monate und mind. 48 TE			
Alle Techniken aus den vorherigen Kup-Graden müssen besser beherrscht werden.			
Grundtechniken	Beintechniken	Handtechniken	Stellungen
	wie zum 7. Kup	wie zum 7. Kup	wie zum 7. Kup
	huryo chagi (ap dollyo)	sonnal are makki	oreun sogi / wen sogi
	gegenkreis Tritt	Doppel Handkantenblock	rechter Stand / linker Stand
	twio momtollyo dwit Chagi	hansonal momtong bakkat makki	
	Körper-dreh-Tritte / rückwärts-Tritt	Handkantenschlag, mitte - innen	
	Yonosok chagi	pyonsoncut sewo chirugi	
	Reihen - Tritt / yop,dwit,ap,dolyo	Flachhand-Vertikal-Stich, mit Abwehr	
	sonal mokchigi		
	Handkantenschlag, aussen - innen zum Hals		
Kombinationen	an chago - yop chagi bakkat chago - dollyo chagi dollyo chagi - dora yop chagi anpalmok bakkat makki - ap chago - ap chagi (momtong/olgul) arae makki (as)- ap chagi - momtong dubon jirugi (ag) hansonnal momtong bakkat makki (dg) - momtong baro jirugi (ag)		
Poomse	taeguk sam jang	To-San Hyong	
Taeryon	Einschrittkampf: rechts und links 6 Aktionen (nur Faustangriffe)		
Hosinsul	Fallschule Verteidigung aus der Nahdistanz Haare fassen von vorne und hinten Würgen von vorne, hinten und mit dem Unterarm		
Freikampfübungen & Pratzenübungen	momtollyo chagi (vorne absetzen)	Steptechniken	
	360° paldung chagi		
	naeryo chagi vorderes Bein	Aus vorherigem Programm	
Freikampf	Sparring mit leichtem Kontakt nachzeitig und gleichzeitig		
Theorie	Koreanische Terminologie des bisherigen Programms Notwehrparagraph § 32 StGB, Verhaltensregeln im Dojang		