

Überprüfung des Vorprogramm

Grundtechniken: Diese und ALLE vorherigen Grundtechniken sind zu beherrschen
oder Formen: ALLE vorherigen Formen sind zu beherrschen

Arae-Makki, Ap-Chagi, Olgul Bandae-Jirugi	Ap-Sogi, Ap-Kubi	Unten-Abwehr, Frontkick und Faustoß zum Kopf
Batangson Teok-Chigi	Ap-Kubi	Handballen Stoß nach vorne zum Kinn
Dung-Jumok Olgul-Ap-Chigi	Ap-Kubi	Handrücken Schlag nach vorne
Han-Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Einhändige seitliche Handkantenabwehr
An-Palmok Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Mittenabwehr, Innerer Unterarm von innen nach außen

zusätzlich ab 14 Jahre:

Ap-Chagi, Dubon-Jurugi	Ap-Kubi	Frontkick + Doppelfaustoß
-------------------------------	---------	---------------------------

Poomsae**Taeguk IH – JANG (2) - FRÖHLICHKEIT/FROHSINN****Pratzen - Übung**

Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi, Huryo-Chagi, Mirio-Chagi, Dwit-Chagi, Twio-Ap-Chagi	<p>Kombinationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paltung-Chagi + Naeryo-Chagi - Yop-Chagi + Dwit-Chagi - 2 x Paltung-Chagi + Dollyo-Chagi + Dwit-Chagi - Ap-Chagi + Twio Ap-Chagi - Wechselstep zurück + Paltung-Chagi - Wechselstep zurück + Dollyo-Chagi
--	---

zusätzlich ab 14 Jahre:

Dubal Dangsung Paltung-Chagi	Paltung-Chagi + Dubal Dangsung Paltung-Chagi
-------------------------------------	--

Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)

4 bzw. 5 Faustangriffe, wobei der Verteidiger die Übungen zuerst rechts und dann links ausführt

1. Angriff:	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, Momtong-Jirugi, Fußkick
2. Angriff:	Olgul Bandae-Jirugi	Abwehr:	Olgul-Makki, Momtong Baro-Jirugi, Ap-Chagi
3. Angriff:	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Sonal-Bakkat-Chigi, Naeryo-Chagi
4. Angriff:	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	Sonnal Momtong Bakkat-Makko, Yop-Chagi
zusätzlich ab 14 Jahre: 5. Angriff:	Momtong Bandae-Jirugi	Abwehr:	seitl. Ausweichen: gleichzeitig Batangson-Makki, Olgul-Jirugi, Dollyo-Chagi

Freikampfübungen

- 1.) Paltung-Chagi, vorderer und hinterer Fuß in der Bewegung auf die Weste
- 2.) Angriff- und Kontertechniken
 - Angriff: Cut-Push, Cut-Paltung
 - Konter: direkter Konter mit Mirio-Chagi, Dwit-Chagi
- 3.) freies Sparring

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention:
Rolle vorwärts, rückwärts und seith. Fallen mit schnellem Aufstehen (Kampfbereit) mit Anstoßen durch einen Partner

Festhalten der Handgelenke	vorne, ein- und beidhändig, über-kreuz
Festhalten am Kragen / Schulter	vorne, ein- und beidhändig

Theorie

Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen

Paltung	Fußspann
Bal	Fuß
Abtschuk	Fußballen
Balnai	äußere Fußkante
Pal	Arm
Palkup	Ellbogen
Jumok	Faust
Dung-Jumok	Faustrückhand
Batangson	Handballen

ab 10 Jahre: Was bedeutet Notwehr?

zusätzlich ab 14 Jahre:

Erkläre wie man im Kampf einen, zwei, drei oder vier Punkte erzielen kann ?

Grüßen zu Beginn des Trainings	Höchster Schülergrad zum Trainer:	Tcharyot, Sabom (ab 5. Dan: Sabom-Nim), Kyongne
Grüßen beim Ende des Trainings	Höchster Schülergrad zum Trainer: Höchster Schülergrad zu den Schülern: Antwort der Schüler:	Tcharyot, Sabom (ab 5. Dan: Sabom-Nim), Kyongne Hasan Kamsa Hannida