

**Grundtechniken** (Diese und ALLE vorherigen Grundtechniken sind zu beherrschen)

<b>Momtong Dubon-Jirugi</b>	Chuchum-Sogi	doppelter Fauststoß
<b>Momtong Baro-Jirugi</b>	Ap-Kubi	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des hinteren Beins
<b>Sonnal Bakkat-Chigi</b>	Dwit-Kubi	Seitlicher Handkantenschlag zum Hals
<b>Hanssonal Jebipoom Mok-Chigi</b>	Ap-Kubi	Handkanten Schlag zum Hals, von außen nach innen auf dem Bein das hinten steht
<b>Ap-Chagi, Momtong Badae-Jirugi</b>	Ap-Kubi	Kombination aus Vorwärtstritt und anschließendem Fauststoß
<b>Momtong An-Makki</b>	Ap-Kubi	Seitenverkehrte Mittenabwehr (hinteres Bein)

**Zusätzlich ab 14 Jahre:**

<b>Arae-Makki, Momtong Baro-Jirugi</b>	Ap-Kubi	Kombination aus Unten-Abwehr und seitenverkehrten Fauststoß
<b>Kodreo Momtong Bakkat-Makki</b>	Dwit-Kubi	Doppelte Armabwehr von innen nach außen, vorderer Arm (Daumen innen) und anderer Arm zum Schutz von Solarplexus
<b>Sonnal Momtong Bakkat-Makki</b>	Dwit-Kubi	Beidhändige seitliche Handabwehr, Arm ist im 90°-Winkel

**Step - Übung**

<b>Step - Übungen mit Partner</b>	Die Partner stehen sich einander gegenüber (Kampfabstand). Ein Partner versucht durch Jagd-, Wechsel- oder Doppel-Step die Distanz zu verringern. Der andere Partner versucht durch verschiedene Step-Varianten den Abstand gleich zu halten. (vorwärts / rückwärts)
-----------------------------------	--

**Pratzen - Übung**

<b>Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi</b>	auf der Stelle 1. einzeln 2. gemischt mit anzeigen auf Pratze
---	---

**Freikampfübungen**

<b>Paltung</b>	vorderer und hinterer Fuß auf die Pratze (in der Bewegung - nach Kommando)
----------------	--

**Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)****3 bzw. 4 Faustangriffe, wobei der Verteidiger die Übungen zuerst rechts und dann links ausführt**

<b>1. Angriff:</b>	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, Momtong-Jirugi
<b>2. Angriff:</b>	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Momtong Dubon-Jirugi
<b>3. Angriff:</b>	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	Momtong-Makki, Momtong Baro-Jirugi
<b>zusätzlich ab 14 Jahre: 4. Angriff:</b>	Olgul Badae-Jirugi	Abwehr:	Olgul-Makki, Momtong Baro-Jirugi

**Hosinsul (Selbstverteidigung)**

Frühzeitiges Ausweichen gegen Fauststoß und Kick

**Theorie****Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen**

<b>Tcharyot</b>	Kommando zur „Gruß-Stellung“ (Moa Sogi): Geschlossene Fußstellung, Fäuste seitlich an den Beinen
<b>Kyongne</b>	Verbeugen um zu Grüßen
<b>Jumbi</b>	Grundstellung (Naranhi Sogi)
<b>Ap-Sogi</b>	kleine Vorwärtsstellung (Schrittstellung)
<b>Ap-Kubi</b>	Große Vorwärtsstellung: Die Schrittlänge beträgt 2,5 Fußlängen, die Schrittbreite eine Faustbreite. Das vordere Bein wird gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt
<b>Dwit-Kubi</b>	Seitl. Fußstellung: L-Stellung, 1,5-fache Schrittlänge, Gewichtsverteilung 70% hinten - 30% vorne
<b>Makki</b>	Abwehr
<b>Jirugi</b>	Fauststoß
<b>Chagi</b>	Tritt
<b>Chigi</b>	Schlag

**Zusätzlich ab 14 Jahre:**

<b>Do Jang</b>	Taekwondo Halle
<b>Do Bok</b>	Taekwondo Anzug
<b>Ty</b>	Taekwondo Gürtel
<b>Yop</b>	Seite
<b>Dwit</b>	Hinten
<b>Ap</b>	vorne
<b>Paltung</b>	Fußspann
<b>Bal</b>	Fuß
<b>Abtschuk</b>	Fußballen
<b>Pal</b>	Arm
<b>Palkup</b>	Ellbogen
<b>Jumok</b>	Faust

**ab 10 Jahre: Was bedeutet Notwehr?**