

Grundtechniken

Chuchum-Sogi	Pferdesitzstellung
Momtong Jirugi	Fauststoß
Olgul-Makki	Oben-Abwehr
Momtong-Makki	Mitte-Abwehr
Arae-Makki	Unten-Abwehr

Momtong Badae-Jirugi	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des vorderen Beins
Sonnal Mok-Chigi	Handkantenschlag zum Hals mit gestrecktem Arm

Zusätzlich ab 14 Jahre:

Ap-Chagi, Momtong Badae-Jirugi	Kombination der beiden Techniken
Momtong Baro-Jirugi	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des hinteren Beins

Step - Übung

Step - Übungen	Jagd-, Wechsel-, Doppel-Step (vorwärts / rückwärts) - auf der Linie
-----------------------	---

Pratzen - Übung

Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Naeryo-Chagi	Fußtritt zur Körpermitte, Vorwärtstritt, Fußschlag von oben nach unten
ab 14 Jahre zusätzlich: Dollyo-Chagi	Halbkreistritt zum Kopf (eingedrehte Hüfte)

Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)**2 bzw. 3 Faustangriffe, wobei der Verteidiger die Übungen zuerst rechts und dann links ausführt**

1. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi
2. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Momtong-Jirugi
zusätzlich ab 14 Jahre: 3. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	Momtong-Makki, Momtong Baro-Jirugi

Theorie

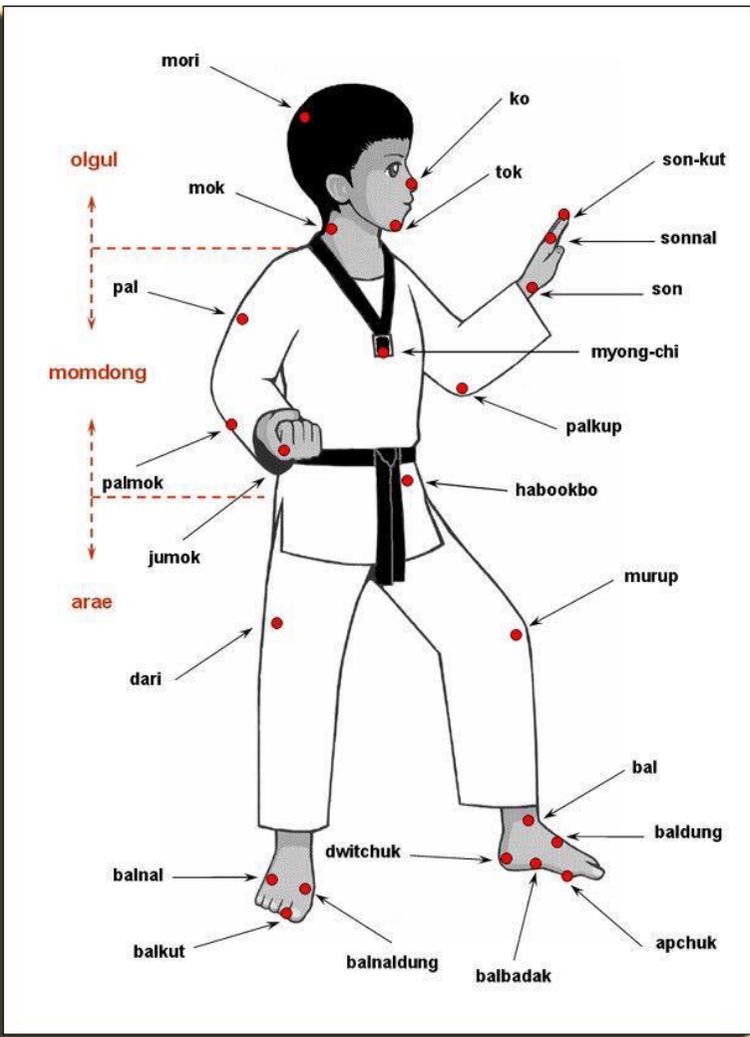
Tae	Fußtechniken
Kwon	Faust- und Handtechniken
Do	"Geistiger Weg, Geistige Einheit" TKD-Werte: Pünktlichkeit, saubere Kleidung, Respekt, Hilfsbereitschaft, Disziplin, Zielstrebigkeit
Olgul	Oben: Gesicht / Kopf (vom Hals an aufwärts)
Momtong	Mitte: Körpermitte (vom Bauchnabel bis zum Hals)
Arae	Unten: Ab dem Bauchnabel abwärts

Zusätzlich ab 14 Jahre:

Tcharyot	Kommando zur „Gruß-Stellung“ (Moa Sogi): Geschlossene Fußstellung, Fäuste seitlich an den Beinen
Kyongne	Verbeugen um zu Grüßen
Jumbi	Grundstellung (Naranhi Sogi)
Ap-Sogi	kleine Vorwärtsstellung (Schrittstellung)
Ap-Kubi	Große Vorwärtsstellung: Die Schrittlänge beträgt 2,5 Fußlängen, die Schrittbreite eine Faustbreite. Das vordere Bein wird gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt

Die drei Elemente des Taekwondo:

Poomsae	Ein festgelegter harmonischer Bewegungsablauf von Angriffs- und Abwehrtechniken gegen einen imaginären Gegner
Kyorugi	Kampf
Kyokpa	Bruchtest



Taekwondo-Werte



“Do“ - Der Geist
 Finde Ruhe und Kraft durch Selbstdisziplin.



Sozial und sportlich
 Miteinander!



Disziplin
 Dies ist eine Grundvoraussetzung! Sie wird beim Training intensiviert und sensibilisiert.



Hilfsbereitschaft
 Wir trainieren gemeinsam! Hilfe und lasse dir helfen.



Respekt
 Trete deinem Partner respektvoll und fair gegenüber!



Mut!
 Taekwondo fördert die Fähigkeit, sich schwierigen Situationen im Leben zu stellen.

Zielstrebigkeit
 Wir lernen dazu! Der eigene Wille und das Lernen vom Trainer verbessern dein Taekwondo.

Sicherheit
 Wir treffen präzise! Sicherheit geht vor!

