

8. Kup (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate
 Trainingseinheiten: 48

1) Grundschule

Ap seogi	Kleine Fußstellung
Baldeung Chagi	Spannkick
Olgul Makki	Block obere Stufe

2) Steppübungen mit oder ohne Partner

Steppübungen werden vom Partner vorgegeben. Folgende Steppübungen werden erwartet:

- Steppen vorwärts
- Steppen rückwärts
- Fußwechsel beim Steppen

3) Ilbo Taeryon (Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf)

3 Techniken (Ap Chagi, Baldeung Chagi und Momtong Jireugi)

4) Prätzenübungen

5) Freikampfübungen

1x1 Freikampfübungen mit Partner

6) Selbstverteidigung

- Ausweichen gegen Handgriffe
- Selbst zupacken und festhalten

7) Theorie

Zahlen von 6 bis 10	
Yeo-seot	Sechs
Il-gop	Sieben
Yeo-dul	Acht
A-hop	Neun
Yeol	Zehn

Was versteht man unter Notwehr?

Notwehr ist diejenige Verteidigung, die notwendig ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden. Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein.

Was heißt Taekwondo?

Tae	Fuß
Kwon	Faust
Do	Weg

→ Der Weg mit Füßen und Händen zu kämpfen.