

7. Kup (gelb-grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Trainingseinheiten: 48

1) Grundschole

Momtong Anmakki	Block mittlere Stufe (von außen)
Dwit Chagi	Rückwärtsfußtritt
Yop Chagi	Seitwärtsfußtritt

2) Taeguk Il-Jang (1. Form)

3) Ilbo Taeryon

4 Techniken (Ap Chagi, Yop Chagi, Baldeung Chagi und Momtong Jireugi)

4) Pratzenübungen

5) Freikampfübungen

1x1 mit Partner

6) Selbstverteidigung

Einfache Übungen aus der Fallschule + SV 8. Kup

7) Theorie

Olgul	Kopf und Hals
Momtong	Körpermitte, Gürtellinie bis zum Hals
Arae	Körper unterhalb der Gürtellinie
Makki	Block
Jireugi	Schlag, Stoß
Chagi	Fußtritt, Kick