

1. Kup (rot-schwarzer Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Trainingseinheiten: 96

1) Überprüfung des Vorprogramms

Eine Form nach Wahl des Prüfers und/oder Grundschule.

Beomseogi	
Moaseogi	
Juchumseogi	Große Parallelstellung (Reiterstellung)
Sonnal Araemakki	Handkantenparade untere Stufe
Batangsong Momtong Keodureo Anmakki	Handballenblock mittlere Stufe von außen mit Unterstützung
Bojumeok	Umschlossene Faust
Kaimakki	Scherenblock
Momtong Hechomakki	„Zweihandspaltlock“ mittlere Stufe
Hanssonal Momtong Yopmakki	Handkantenblock mittlere Stufe seitlich
Jechojireugi	Doppelter umgekehrter Fauststoß auf Bauchhöhe
Deungjumeok Bakkatchigi	Fausrückenschlag zur Schläfe
Momtong Yopjireugi	Seitlicher Fauststoß mittlere Stufe
Mureupchigi	Kniestoß
Pyojeokchagi	Zielschlag mit dem Fuß in die Hand

2) Taeguk Chil-Jang (7. Form)

3) Ilbo Taeryon

10 Techniken (freie Auswahl – Kombinationen bis max. 3 Techniken müssen gezeigt werden)

4) Freikampfübungen

Sparring in Kampfausrüstung

5) Selbstverteidigung

- Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen (Nah-, Mittel-, Ferndistanz) + Bodenangriffe
- Freie Abwehr von Stock- und Messerangriffen
- Selbstverteidigung in Raumnot
- Abwehr von Überraschungsangriffen

6) Bruchtest (erst ab 15 Jahren)

2x Bruchtest – Die Technik kann frei gewählt werden.

7) Theorie

Theorie vom 9. – 2. Kup + neue Techniken des 1. Kup + Trainingslehre (gesondert zum Download erhältlich)