

3. Kup (blau-roter Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate
Trainingseinheiten: 64

1) Überprüfung des Vorprogramms

Eine Form nach Wahl des Prüfers und/oder Grundschule.

Oreun, Wen Seogi	Seitlichfußstellung in der Oh-Jang
Dwikkoa Seogi	Rückwärts Kreuzstellung
Mejumeok Naeryochigi	Hammerfaust (abwärts)
Palkup Dollyochigi	Ellbogenschlag zum Kopf
Palkup Pyojeokchigi	Elbogenzielschlag
Oreunbal Yopchagi	Seitwärtsfußtritt mit Schlag

2) Taeguk Oh-Jang (5. Form)

3) Ilbo Taeryon

6 Techniken (freie Auswahl – Kombinationen bis max. 3 Techniken sollten gezeigt werden)

4) Freikampfübungen

Sparring in Kampfausrüstung

5) Selbstverteidigung

- Freie Abwehr von Angriffen aus allen Distanzen (Nah-, Mittel-, Ferndistanz)
- Abwehr von abgesprochenen Bodenangriffen
- Abwehr von abgesprochenen Stockangriffen

6) Bruchtest (erst ab 15 Jahren)

2x Bruchtest – Die Technik kann frei gewählt werden.

7) Theorie

Theorie vom 9. – 4. Kup + neue Techniken des 3. Kup