

4. Kup (blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Trainingseinheiten: 64

1) Überprüfung des Vorprogramms

Eine Form nach Wahl des Prüfers und/oder Grundschule.

Sonnal Makki	Handkantenparade
Jebipoom Mokchigi	Schwalbenform
Momtong Bakkatmakki	Block mittlere Stufe von innen
Pyonsonkkeut Sewotzireugi	Fingerspitzenstich
Deungjumeok Apchigi	Faustrückenschlag

2) Taeguk Sa-Jang (4. Form)

3) Ilbo Taeryon

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

4) Freikampfübungen

Sparring in Kampfausrüstung

5) Selbstverteidigung

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

6) Bruchtest (erst ab 15 Jahren)

1x Bruchtest – Die Technik kann frei gewählt werden.

7) Theorie

Theorie vom 9. – 5. Kup + neue Techniken des 4. Kup + Wettkampfregeln/Technikprinzipien (gesondert zum Download erhältlich)