

## 5. Kup (grün-blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Trainingseinheiten: 48

### 1) Überprüfung des Vorprogramms (inkl. Grundschule)

Dwitkubi	Rückwärtsfußstellung
Hanssonal Momtong Bakkatmakki	Handkantenblock mittlere Stufe von innen
Dubeon Jireugi	Doppelter Fauststoß (nacheinander)
Sonnal Mokchigi	Handkantenschlag von außen

### 2) Taeguk Sam-Jang (3. Form)

### 3) Ilbo Taeryon

5 Techniken (Ap Chagi, Yop Chagi, Baldeung Chagi, Sonnal Mokchigi und Momtong Jireugi (Dubeon, Bandae, Baro oder Olgul))

### 4) Pratzenübungen

### 5) Freikampfübungen

2x2 mit Partner

### 6) Selbstverteidigung

Selbstverteidigung aus der Nah- und Mitteldistanz (ohne Waffen)

### 7) Theorie

Theorie vom 9. – 6. Kup + neue Techniken des 5. Kup