

6. Kup (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Trainingseinheiten: 48

1) Überprüfung des Vorprogramms (inkl. Grundschule)

Olgul Bandae Jireugi	Fauststoß zum Kopf (gleichseitig)
----------------------	-----------------------------------

2) Taeguk I-Jang (2. Form)

3) Ilbo Taeryon

4 Techniken (Ap Chagi, Yop Chagi, Baldeung Chagi und Momtong Jireugi (Bandae, Baro oder Olgul))

4) Pratzenübungen

5) Freikampfübungen

2x2 mit Partner

6) Selbstverteidigung

Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)

7) Theorie

Theorie vom 9. – 7. Kup + neue Techniken des 6. Kup