

7. Kup (gelb-grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Trainingseinheiten: 48

1) Grundschule

Baldeung Chagi	Spannkick
----------------	-----------

2) Taeguk Il-Jang (1. Form)

3) Ilbo Taeryon

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

4) Pratzenübungen

5) Freikampfübungen

1x1 mit Partner

6) Selbstverteidigung

Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)

7) Theorie

Olgul	Kopf und Hals
Momtong	Körpermitte, Gürtellinie bis zum Hals
Arae	Körper unterhalb der Gürtellinie
Makki	Block
Jireugi	Schlag, Stoß
Chagi	Fußtritt, Kick