

## 8. Kup (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit: 2 Monate

Trainingseinheiten: 48

### 1) Grundschule

Momong Anmakki	Block mittlere Stufe (von außen)
Olgulmakki	Block obere Stufe
Momtong Baro Jireugi	Fauststoß (gegenseitig)
Yopchagi	Seitwärtsfußtritt

### 2) Steppübungen mit oder ohne Partner

Steppübungen werden vom Partner vorgegeben. Folgende Steppübungen werden erwartet:

- Steppen vorwärts
- Steppen rückwärts
- Fußwechsel beim Steppen

### 3) Ilbo Taeryon (Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf)

4 Techniken (Ap Chagi, Yopchagi und Momtong Jireugi (Bandae oder Baro))

### 4) Pratzenübungen

### 5) Freikampfübungen

1x1 Freikampfübungen mit Partner

### 6) Selbstverteidigung

- Ausweichen gegen Handangriffe
- Selbst zupacken und festhalten

### 7) Theorie

Zahlen von 6 bis 10	
Yeo-seot	Sechs
Il-gop	Sieben
Yeo-dul	Acht
A-hop	Neun
Yeol	Zehn

#### Was versteht man unter Notwehr?

Notwehr ist diejenige Verteidigung, die notwendig ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden. Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein.

#### Was heißt Taekwondo?

Tae	Fuß
Kwon	Faust
Do	Weg

→ Der Weg mit Füßen und Händen zu kämpfen.