

1) Form	Form Nr. 8 (taeguk pal chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Formenorientiert (Anzahl und Art lt. aktueller PO) / Kampforientiert (Dauer und Art lt. Aktueller PO)
4) Steppübungen	
5) Prätzenübungen	
6) Partnerübungen	5 Aktionen ilbo (WK oder formenorientiert)
7) Freikampfübungen	Kampf mit Aufgaben (Schutzausrüstung)
8) Selbstverteidigung	Distanzkampf, Boden, Stock, Messer und WUF (MS ab 15 Jahre)
9) Bruchtest	3 Bruchtests (2er Kombi muss)
10) Theorie	Danvorbereitungslehrgang

Grundsätze / Infos

Selbstverteidigung: Kein Messer und Stock bis einschließlich 15 Lj.
WUF (Würgen-Umklammern-Fassen) = Nahe Distanz
MS (Messer / Stock)

Bruchtestmaterial: Männer 18 bis 49 Jahre mind. 2,5 cm
Frauen von 18 - 49 Jahre, Männer ab 50 mind. 2 cm
Frauen ab 50, Jugendliche (m/w) von 15 - 17 Jahre mind. 1,5 cm
Bruchtest erst ab 15 Jahre
Bretterstärke = 0,2 cm Toleranz

Schutzausrüstung: Vorgaben nach aktueller PO

Notizen: