

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 1) Form               | Form Nr. 7 (taeguk sil chang)                          |
| 2) Grundschule        |  |
| 3) Überprüfung        | Form Nr. 4 bis Nr. 6                                   |
| 4) Steppübungen       |  |
| 5) Pratzenübungen     |  |
| 6) Partnerübungen     | 5 Aktionen ilbo  |
| 7) Freikampfübungen   | Kampf 3 Runden à 1 min mit Aufgaben (Schutzausrüstung) |
| 8) Selbstverteidigung | Distanzkampf, Boden, Stock, Messer und WUF             |
| 9) Bruchtest          | 2 Bruchtests freie Wahl (ab 15 )                       |
| 10) Theorie           | Fragen aus dem Vorprogramm                             |

#### Partnerübungen (Formen ilbo)

A. jumok / V. kima sogi (in offene Seite) - dubon jumok chirugi

A. jumok / V. apchagi (vorderer Fuß) - twio apchaggi - Kampfstellung

A. frei V. ab chagi (vorderes Bein) - dolyo chagi - kima sogi - palkup chikki

A. jumok V. dwitgubi (seit.) - jop chagi - ap gubi - sonal mok chiggi momdong chirugi

A. jumok V. dwitgubi (zurück) - dubon palmok makki - pyojok chagi - naranhi sogi

Auslagenwechsel - naeryo chagi - ap gubi - batangson jireugi

Notizen: