

<b>1) Form</b>	<b>Form Nr. 3 (taeguk sam chang)</b>
<b>2) Grundschule</b>	
<b>3) Überprüfung</b>	<b>Form Nr. 1 bis 2</b>
<b>4) Steppübungen</b>	
<b>5) Pratzenübungen</b>	<b>Pratzenkampf</b>
<b>6) Partnerübungen</b>	<b>3 Aktionen ilbo</b>
<b>7) Freikampfübungen</b>	<b>Kampf</b>
<b>8) Selbstverteidigung</b>	<b>lange, mittlere und nahe Distanz, Fassen</b>
<b>9) Bruchtest</b>	
<b>10) Theorie</b>	<b>Besonderes</b>

**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

**B e s o n d e r e s**

Einzel	han	Berg	satul
Von oben nach unten	naeryo	Körperdrehung	jebipum
Nach außen	pakkat	Kreuz	otgoro
Nach innen	an	Rückwärts	dwit (düt)
Seitwärts	yop (jop)	Druck	nullo
Vorwärts	ap	Ziel	pyojok
Gedreht	dolyo	Doppelt	dubon
Vertikal	sewo	Zusammen	mo
Umgekehrt	jochyo	Schere	gawi
Stark	goduro	Würgegriff	kaljaebi
Keil	hechyo	Aufwärts	tok

**Notizen:**