

VZ mind. 48 TE	Stand: Juli2017
-----------------------	-----------------

1) Form		
2) Grundschule	apsogi arae makki , ap chagi	
3) Überprüfung		
4) Steppübungen	Aw, gleit vor, gleit rück	mit Prätzenübungen
5) Prätzenübungen	direkt palton, cut palton	mit Steppübungen
6) Partnerübungen	2 Aktionen ilbo	
7) Freikampfübungen		
8) Selbstverteidigung		
9) Bruchtest		
10) Theorie	Grundbegriffe, Tritte	

Steppübungen:**Auslagenwechsel im Stand [Aw]****Vor- und Rückwärts rutschen [gleit vor / gleit rück] (slide-step)****Partnerübungen (Formen ilbo) z.B.****A. jumok / V. kima sogi (in offene Seite) - dubon jumok chirugi****G r u n d b e g r i f f e**

Übungsraum	dojang	Vorbereiten	junbi
Übungskleidung	dobok	Anfangen	sijak
Gürtel	ty	Wenden	tora
Meister	sabom	Ende	guman
Großmeister	sabom nim	Tritte	chagi
Achtung	charyot		
Grüßen	kyongne		

T r i t t e

Vorwärtstritt	ap chagi	Hakentritt	kolchoy chagi
Seitwärtstritt	yop chagi	Rückwärtstritt	dwit chagi
Drehtritt	dollyo chagi	Gegendrehtritt	momdolyo
Tritt von o.n.u.	naeryo chagi	Sprungtritt	twio chagi
Stopptritt	miro chagi	Zieltritt	pyojok chagi

Notizen: