

# Was muss ich für die Taekwondo-Prüfung noch üben?

Name: \_\_\_\_\_  
Vorbereitungslehrgang: \_\_\_\_\_  
(teilgenommen am)

Prüfung am: \_\_\_\_\_  
Prüfung zum: \_\_\_\_\_ Kup  
(weiß / gelb / grün / blau / rot / schwarz)

## Kibon- Grundtechniken

	Schrittstellungen	Fußtechniken	Handabwehrtechniken	Handangriffstechniken
Ausholbewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fuß-Position	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hand-Position	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oberkörper-Position	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gegenzugsbewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endpunktspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampfschrei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ilbo Taeryon - Einschrittkampf

- 1.) Faust-Angriff       2.) Faust-Angriff       3.) Fuß-Angriff       4.) Fuß-Angriff
- kein langes Überlegen       Stoppen der Technik kurz vor dem Gegner       saubere Ausführung  
 Kampfschrei       Techniken funktionieren links und rechts

## Kyorugi - Wettkampf

- Steppen       1:1       kontern von Techniken       Entfernungen einschätzen       Freikampf  
 Kampfschrei       2:2       seitliche Bewegungen       Kombinationen anwenden       Pratzenübungen

## Poomsae - Formenlauf

Poomsae	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Benennung der Poomsae	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angrüßen korrekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ablauf der Form	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampfschrei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stimmiger Rhythmus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keypoints erfüllt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Hosinsul - Selbstverteidigung

- Vermeiden von Haltegriffen       Lösen von Haltegriffen       Gegner zu Boden führen  
 einfache Hebeltechniken       höhere Hebeltechniken       befreien aus Bodenlage  
 Fallschule       Abwehr von Stock und Messer       überzeugende Körpersprache

## Kyokpa - Bruchtest

Brettstärke: 1 2 3 cm      Technik 1: \_\_\_\_\_      Technik 2: \_\_\_\_\_      Technik 3: \_\_\_\_\_

## Theorie

- Schrittstellungen benennen und zeigen       Fußtechniken benennen und zeigen       Zählen von 1 bis 10  
 Handabwehrtechniken benennen und zeigen       Notwehrparagraf       Bedeutung des TaeKwonDo  
 Handangriffstechniken benennen und zeigen       Herkunft des TaeKwonDo

muss nicht für die nächste Prüfung gelernt werden  wird schon beherrscht       sollte noch geübt werden

Alle Infos auf: [jong-do.de/examination](http://jong-do.de/examination)

### Anschrift

Taekwondo Team Jong-Do e.V.  
c/o Dag Dammann  
Schandauer Str. 30 B  
01309 Dresden

### Kontakt

Webseite: [jong-do.de](http://jong-do.de)  
E-Mail: [info@jong-do.de](mailto:info@jong-do.de)  
Telefon: 0152 55 77 10 20

### Trainingsort

Turnhalle der 63. Grundschule  
Wägnerstraße 24  
01309 Dresden