

Was muss ich für die Taekwondo-Prüfung noch üben?



Name: _____
 Prüfung am: _____
 Prüfung zum: _____ Kup (weiß / gelb / grün / blau / rot / schwarz)

Vorbereitungslehrgang

Am _____ teilgenommen

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

- | | | | | |
|--|---|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.) drei Fußstöße | <input type="checkbox"/> 4.) Dwit-cagi | <input type="checkbox"/> 7.) Twio-Ap-cagi; | <input type="checkbox"/> 10.) ... | <input type="checkbox"/> 13.) ... |
| <input type="checkbox"/> 2.) Ap-Chagi | <input type="checkbox"/> 5.) Nearyo-cagi | <input type="checkbox"/> 8.) ... | <input type="checkbox"/> 11.) ... | <input type="checkbox"/> 14.) ... |
| <input type="checkbox"/> 3.) Paldung-cagi | <input type="checkbox"/> 6.) Bom-sogi; Yog-cagi | <input type="checkbox"/> 9.) ... | <input type="checkbox"/> 12.) ... | <input type="checkbox"/> 15.) ... |
- kein langes Überlegen
 Stoppen der Technik kurz vor dem Gegner
 saubere Ausführung
 Kampfschrei
 Techniken funktionieren links und rechts

Kyorugi - Wettkampf

- | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Steppen | <input type="checkbox"/> 1:1 | <input type="checkbox"/> kontern von Techniken | <input type="checkbox"/> Entfernungen einschätzen | <input type="checkbox"/> Freikampf |
| <input type="checkbox"/> Kampfschrei | <input type="checkbox"/> 2:2 | <input type="checkbox"/> seitliche Bewegungen | <input type="checkbox"/> Kombinationen anwenden | <input type="checkbox"/> Pratzenübungen |

Poomsae - Formenlauf

Poomsae	0.	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"/>	<input type="checkbox"/>
Angrüßen und Grundstellung 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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
stimmiger Rhythmus der Techniken	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>

Hosinsul - Selbstverteidigung

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vermeiden von Haltegriffen | <input type="checkbox"/> Lösen von Haltegriffen | <input type="checkbox"/> Gegner zu Boden führen |
| <input type="checkbox"/> einfache Hebeltechniken | <input type="checkbox"/> höhere Hebeltechniken | <input type="checkbox"/> befreien aus Bodenlage |
| <input type="checkbox"/> Fallschule | <input type="checkbox"/> Abwehr von Stock und Messer | <input type="checkbox"/> überzeugende Körpersprache |

Kyokpa - Bruchtest

Brettstärke: | 2 3 cm Technik 1: _____ Technik 2: _____ Technik 3: _____

Theorie

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Schrittstellungen benennen und zeigen | <input type="checkbox"/> Fußtechniken benennen und zeigen | <input type="checkbox"/> Zählen von 1 bis 10 |
| <input type="checkbox"/> Handabwehrtechniken benennen und zeigen | <input type="checkbox"/> Selbstverteidigungsparagraph | <input type="checkbox"/> Bedeutung des TaeKwonDo |
| <input type="checkbox"/> Handangriffstechniken benennen und zeigen | | <input type="checkbox"/> 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

Anschrift:

Christian Pflock
 Wilhelm-Ritter-Straße 3b, OT Goppeln
 01728 Bannewitz

Kontakt:

Telefon:
 +49 17 52 91 44 70
 E-Mail:
 info@jong-do.de

Bankverbindung:

Bankname: Sparkasse Niederlausitz
 Konto-Nummer: 307 100 88 55
 Bankleitzahl: 180 550 00
 IBAN: DE30 1805 5000 3071 0088 55
 Swift (BIC): WELADED10SL