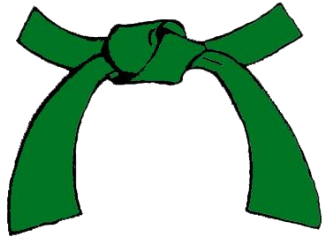


WISSEN GÜRTELPRÜFUNG

Grüngurt



Taekwondo Beintechniken

App chagi (Vorwärtskick)

Dollyo chagi (Halbmondkick)

Neryo chigi (Highkick)

Yop chagi (Seitwärtskick)

Taekwondo Handtechniken

Yansonal makki (Handkantenschlag, beide Hände)

Hansonal makki (Einzel Handkantenschlag)

Jäbimog tschiggi (Handkantenschlag Kopf)

Hansonal mog tschiggi (Handkantenschlag Hals)

Songut tschiggi (Fingerspitzenschlag)

Tung chumog tschiggi (Nasenschlag)

Kumdo

Näryo baegi (Weiter Schlag nach unten)

Ollyo baegi (Weiter Schlag nach oben)

Kung

Dü dora swa (Drehung und Schießen)

App gullo swa (Vowärtsrolle und Schießen)

Koro swa (Schießen im Gehen)