



Prüfungsprogramm

Das vorliegende Prüfungsprogramm dient zur Prüfungsvorbereitung und Orientierung für Mitglieder des Taekwondo-Vereins Uttendorf. Zugrundeliegendes Dokument ist die Prüfungsordnung des ÖTDV. Dieses Prüfungsprogramm legt die Mindestanforderungen innerhalb des vom ÖTDV vorgeschriebenen Rahmens genauer fest und konkretisiert diese. Die Prüfung selbst wird vom Prüfer abgenommen und dieser kann natürlich innerhalb der Vorgaben der Prüfungsordnung andere Schwerpunkte setzen.

Schülergrade

Die 10 Schülergrade heißen Kup und werden rückwärts gezählt. Der erste gelbe Gürtel ist somit der 10. Kup und der rote Gürtel, der letzte vorm schwarzen Gürtel ist der 1. Kup. Für jeden Grad muss laut Prüfungsordnung eine gewisse Wartezeit eingehalten werden.

Dangrade

Die 10 Dangrade (schwarzer Gürtel) werden nach oben gezählt. Im Rahmen dieses Manuskripts wird auf eine Darstellung der Inhalte verzichtet.

Prüfung

Bei der Prüfung wird die Grundtechnik durch verschiedene, vom Prüfer vorgegebene Technikkombinationen, überprüft. In der Erläuterung zu den einzelnen Graden ist beispielhaft eine Möglichkeit angegeben, die den Schwierigkeitsgrad verdeutlichen soll. Bedeutung der Kürzel:

l= links bzw. linker, r= rechts bzw. rechter, F= Fuß, v= nach vorne bzw. vorderer, h= nach hinten bzw. hinterer, ein → bedeutet: im Schritt (nach vorne oder hinten)

Schrittekampf wird nach Kyong-Mong Lee durchgeführt.

Bruchtests (Kyokpa) werden mit Brettern aus Fichtenholz 300x300 mm und 3 cm (Männer) bzw. 2 cm Stärke (Jugendliche und Frauen) durchgeführt.

Die Theorie wird mündlich oder schriftlich laut Theoriefragebogen geprüft.

Alle Prüfungsteile sind, mit der dem angestrebten Gürtelgrad entsprechenden Präzision, Schnelligkeit, Kraft, Rhythmus und Kihap zu absolvieren.

Merke: bei jeder Prüfung ist das Beherrschen des Prüfungsstoffes der vorangegangenen Grade Voraussetzung und wird überprüft!!

Zusätzlich zur Überprüfung der Technik ist mit der Überprüfung der Kondition, Beweglichkeit und Kraft zu rechnen.

Als Vorbereitung wird unter anderem die Lektüre des Lehrbuchs „Richtig Taekwondo“ von Kyong-Mong Lee empfohlen. (Dieses Buch hat auch den Vereinstrainern wertvolle Hilfe bei manchen Prüfungen geleistet). Es kann beim Vereinsvorstand zum Selbstkostenpreis bezogen werden.



10. Kup

gelber Gürtel

min. 8 Wochen Vorbereitungszeit

Theorie

Dojang-Etikette (Verhalten im Übungsraum)

Grundtechniken

Stellungen	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi
Handtechniken	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong-makki, Momtong-an-makki,
Fußtechniken	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi
Kombination (Beispiel)	die aufgeführten Techniken im Stand oder im Gehen (1 Schritt)



9. Kup

gelber Gürtel

min. 8 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte des 10. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi, Dwit-gubi, Kyorumse, Schritttechnik: Vorwärt- und Rückwärtsschritt
Handtechniken	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong- makki, Momtong-an-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon- Jirugie, Sonnal-makki
Fußtechniken	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi, Milo- Chagi,
Kombination (Beispiel)	die Techniken im Stand oder im Gehen (1-2 Schritte) IFz Ap-gubi, Arae-makki, → IFv Ap-olligi, Olgul-makki



8. Kup

grüner Gürtel

min. 12 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte von 10.- 9. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen Steps	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi, Dwit-gubi, Kyorumse, Schritttechnik: Vorwärt- und Rückwärtsschritt, Standwechselschritt,
Handtechniken (auch auf Pratze)	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong- makki, Momtong-an-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon- Jirugie, Sonnal-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sonnal-makki, Sebon-Jirugie, Han-sonnal-makki,
Fußtechniken (auch auf Pratze)	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi, Milo- Chagi, Twio-ap-chagi, Dubon-ap-chagi (mit gleichem Bein), Dyt- chagi,
Kombination (Beispiel)	die Techniken im Stand und im Gehen (1-2 Schritte) rFz Dwit-gubi, lH Momtong-an-makki, rH Momtong-an-makki, → rFv Bandal-chagi, Ap-sogi, Momtong-Jirugie,

Poomse

Taeguk-II-jang

Kyorugie

1 Aktion Sebon – Kyorugie (Handtechniken)

3 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Handtechniken) wobei 2 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 1 Aktion vom Prüfling „erfunden“ sein muss.



7. Kup

grüner Gürtel

min. 12 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte von 10.- 8. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen Steps	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi, Dwit-gubi, Kyorumse, Schritttechnik: Vorwärt- und Rückwärtsschritt, Standwechselschritt, Gleitschritt, Seitschritt,
Handtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong- makki, Momtong-an-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon- Jirugie, Sonnal-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sonnal-makki, Sebon-Jirugie, Han-sonnal-makki, Sonnal-an- chigi, Pyonsonkut-sewo-chirugi,
Fußtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi, Milo- chagi, Twio-ap-chagi, Dubon-ap-chagi, (mit gleichem Bein), Dyt-chagi, Yop-chagi, Bandae-dollio-chagi,
Kombination (Beispiel)	die Techniken im Stand und im Gehen (1-2 Schritte) rFz Kyorumse, Standwechselschritt, → rFv Bandal-chagi, hF Dyt-chagi, Juchum-sogi → rF Bandae-dollio-chagi, Momtong-bakkat-makki

Poomse

Taeguk-le-jang

Kyorugie

2 Aktionen Sebon – Kyorugie (Handtechniken)

1 Aktion Dubon – Kyorugie (Handtechniken)

4 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Handtechniken) wobei 2 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 2 Aktionen vom Prüfling „erfunden“ sein müssen.

3 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Fußtechniken) wobei 2 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 1 Aktion vom Prüfling „erfunden“ sein muss.

Kyokpa

nach Wahl des Prüflings



6. Kup

blauer Gürtel

min. 16 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte von 10.- 7. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen Steps	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi, Dwit-gubi, Kyorumse, Bom-Sogi Schritttechnik: Vorwärt- und Rückwärtsschritt, Standwechselschritt, Gleitschritt, Seitschritt, Rückwärtsdrehschritt, Kombinationen aus oben stehenden Steps
Handtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong- makki, Momtong-an-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon- Jirugie, Sonnal-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sonnal-makki, Sebon-Jirugie, Han-sonnal-makki, Sonnal-an- chigi, Pyonsonkut-sewo-chirugi, Goduro-momtong-makki
Fußtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi, Milo- chagi, Twio-ap-chagi, Dubon-ap-chagi, (mit gleichem Bein), Dyt-chagi, Yop-chagi, Bandae-dollio-chagi, Huryo-chagi, Kombinationen der Techniken mit gleichem Bein
Kombination (Beispiel)	die Techniken im Stand und im Gehen (2 Schritte) IFz Dyt-gubi, vF Ap-Chagi, IH Momtong-An-Makki → rFv Dyt-Gubi, Goduro-momtong-makki → IFv Ap-sogi, Olgul-makki

Poomse

Taeguk-Sam-jang

Hanbon-Kyorugie

6 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Handtechniken) wobei 4 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 2 Aktionen vom Prüfling „erfunden“ sein müssen.

3 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Fußtechniken) wobei 2 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 1 Aktion vom Prüfling „erfunden“ sein muss.

Chayu-Kyorugie

2 x 2 Minuten (mit Aufgabenstellung oder Handicap)

Kyokpa

Ap-chagi



5. Kup

blauer Gürtel

min. 16 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte von 10.- 6. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen Steps	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi, Dwit-gubi, Kyorumse, Bom-Sogi Schritttechnik: Vorwärt- und Rückwärtsschritt, X-Step, Standwechselschritt, Gleitschritt, Seitschritt, Rückwärtsdrehschritt, Kombinationen aus oben stehenden Steps
Handtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong-makki, Momtong-an-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sonnal-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sonnal-makki, Sebon-Jirugie, Han-sonnal-makki, Sonnal-an-chigi, Pyonsonkut-sewo-chirugi, Goduro-momtong-makki, Jebipoom-mok-chigi, Tok-chigi
Fußtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi, Milo-chagi, Twio-ap-chagi, Dubon-ap-chagi, (mit gleichem Bein), Dyt-chagi, Yop-chagi, Bandae-dollio-chagi, Huryo-chagi, An-chagi, Naeryo-chagi, Kombinationen der Techniken mit gleichem Bein, Techniken im Sprung (Yop-chagi, Ap-Chagi, und Naeryo-chagi)
Kombination (Beispiel)	die Techniken im Stand und im Gehen (2 Schritte) siehe 6. Kup, jedoch mit Sprungtechnik

Poomse

Taeguk-Sa-jang

Hanbon-Kyorugie

9 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Handtechniken) wobei 7 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 2 Aktionen vom Prüfling „erfunden“ sein müssen.

4 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Fußtechniken) wobei 3 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 1 Aktion vom Prüfling „erfunden“ sein muss.

Chayu-Kyorugie

3 x 2 Minuten (mit Aufgabenstellung oder Handicap)

Kyokpa

Twio-Yop-Chagi



4. Kup

brauner Gürtel

min. 20 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte von 10.- 5. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen Steps	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi, Dwit-gubi, Kyorumse, Bom-Sogi Schritttechnik: Vorwärt- und Rückwärtsschritt, X-Step, Jagd-Step, Standwechselschritt, Gleitschritt, Seitschritt, Täuschsteps, Rückwärtsdrehschritt, Kombinationen aus oben stehenden Steps
Handtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong-makki, Momtong-an-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sonnal-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sebon-Jirugie, Han-sonnal-makki, Sonnal-an-chigi, Pyonsonkut-sewo-chirugi, Goduro-momtong-makki, Jebipoom-mok-chigi, Tok-chigi, Sonnal-an-chigi, Gawi-Makki, Digut-Jirugi, Sonnal-dung-chigi, Kaljabi, Hecho-makki, Batangson-makki
Fußtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi, Milo-chagi, Twio-ap-chagi, Dubon-ap-chagi, (mit gleichem Bein), Dyt-chagi, Yop-chagi, Bandae-dollio-chagi, Huryo-chagi, An-chagi, Murup-chigi, Yop-dyt-chagi, Naeryo-chagi, Kombinationen der Techniken mit gleichem Bein , Techniken im Sprung (Yop-chagi, Ap-Chagi, Naeryo-chagi und Dyt-chagi)
Kombination (Beispiel)	die Techniken im Stand und im Gehen (2-3 Schritte) siehe 5/6. Kup, jedoch mit Sprungtechniken

Poomse

Taeguk-Oh-jang

Hanbon-Kyorugie

9 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Handtechniken) wobei 5 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 4 Aktionen vom Prüfling „erfunden“ sein müssen.

6 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Fußtechniken) wobei 3 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 3 Aktionen vom Prüfling „erfunden“ sein müssen.

Chayu-Kyorugie

3 x 2 Minuten

Kyokpa

Sonnal-Chigi (An oder Bakkat)

Naeryo-chagi



3. Kup

brauner Gürtel

min. 20 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte von 10.- 4. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Spezialthema nach Vorgabe des Prüfer (z.B. Lehrauftritt aufwärmen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen Steps	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi, Dwit-gubi, Kyorumse, Bom-Sogi Schritttechnik: Vorwärt- und Rückwärtsschritt, X-Step, Jagd-Step, Standwechselschritt, Gleitschritt, Seitschritt, Täuschsteps, Rückwärtsdrehschritt, <u>Kombinationen aus oben stehenden Steps</u>
Handtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong-makki, Momtong-an-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sonnal-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sebon-Jirugie, Han-sonnal-makki, Sonnal-an-chigi, Pyonsonkut-sewo-chirugi, Goduro-momtong-makki, Jebipoom-mok-chigi, Tok-chigi, Sonnal-an-chigi, Gawi-Makki, Digut-Jirugi, Sonnal-dung-chigi, Kaljabi, Hecho-makki, Batangson-makki
Fußtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi, Milo-chagi, Twio-ap-chagi, Dubon-ap-chagi, (mit gleichem Bein), Dyt-chagi, Yop-chagi, Bandae-dollio-chagi, Huryo-chagi, An-chagi, Murup-chigi, Yop-dyt-chagi, Naeryo-chagi, Kombinationen der Techniken mit gleichem Bein , Techniken im Sprung (Yop-chagi, Ap-Chagi, Naeryo-chagi und Dyt-chagi)
Kombination (Beispiel)	die Techniken im Stand und im Gehen (2-3 Schritte) siehe 5/6. Kup, jedoch mit Sprungtechniken

Poomse

Taeguk-Yuk-jang

Hanbon-Kyorugie

9 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Handtechniken) wobei 3 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 6 Aktionen vom Prüfling „erfunden“ sein müssen.

6 Aktionen Hanbon – Kyorugie (Fußtechniken) wobei 2 Techniken nach Kyong-Mong Lee sein dürfen und 4 Aktionen vom Prüfling „erfunden“ sein müssen.

Chayu-Kyorugie

3 x 2 Minuten

Kyokpa

Dyt-chagi im Sprung



2. Kup

roter Gürtel

min. 24 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte von 10.- 3. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Spezialthema nach Vorgabe des Prüfer (z.B. Lehrauftritt aufwärmen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen Steps	Ap-sogi, Ap-kubi, Juchum-sogi, Dwit-gubi, Kyorumse, Bom-Sogi Schritttechnik: Vorwärt- und Rückwärtsschritt, X-Step, Jagd-Step, Standwechselschritt, Gleitschritt, Seitschritt, Täuschsteps, Rückwärtsdrehschritt, Kombinationen aus oben stehenden Steps
Handtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Bandae- und Baro Jirugie, Arae-makki, Olgul-makki, Momtong-makki, Momtong-an-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sonnal-makki, Momtong-pakkat-makki, Dubon-Jirugie, Sebon-Jirugie, Han-sonnal-makki, Sonnal-an-chigi, Pyonsonkut-sewo-chirugi, Goduro-momtong-makki, Jebipoom-mok-chigi, Tok-chigi, Sonnal-an-chigi, Gawi-Makki, Digut-Jirugi, Sonnal-dung-chigi, Kaljabi, Hecho-makki, Batangson-makki
Fußtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Ap-chagi, Bandal-Chagi, Ap-olligi-chagi, Ap-dolligi-chagi, Milo-chagi, Twio-ap-chagi, Dubon-ap-chagi, (mit gleichem Bein), Dyt-chagi, Yop-chagi, Bandae-dollio-chagi, Huryo-chagi, An-chagi, Murup-chigi, Yop-dyt-chagi, Naeryo-chagi, Kombinationen der Techniken mit gleichem Bein , Techniken im Sprung (Yop-chagi, Ap-Chagi, Naeryo-chagi und Dyt-chagi)
Kombination (Beispiel)	die Techniken im Stand und im Gehen (2-3 Schritte) siehe 5/6. Kup, jedoch mit Sprungtechniken

Poomse

Taeguk-Chil-jang

Hanbon-Kyorugie

9 Aktionen, gemischt Hand und Fußtechniken (min. 3 fach)

Angriff links/rechts abwechselnd

Chayu-Kyorugie

3 x 2 Minuten

Kyokpa

2 Stück nach Vorgabe des Prüfers (bevorzugt Dreh- und Sprungtechniken)



1. Kup

roter Gürtel

min. 24 Wochen Vorbereitungszeit

Überprüfung der Prüfungsinhalte von 10.- 2. Kup (bei allen Prüfungsteilen)

Spezialthema nach Vorgabe des Prüfer (z.B. Lehrauftritt abwärmen)

Theorie

Grundtechnik

Stellungen Steps	Siehe unter 7. Kup
Handtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Siehe unter 7. Kup
Fußtechniken (auch auf Pratze) Olgul Momtong	Siehe unter 7. Kup
Kombination (Beispiel)	Siehe unter 7. Kup

Poomse

Taeguk-Pal-jang

Hanbon-Kyorugie

12 Aktionen, gemischt Hand und Fußtechniken (min. 3 fach)

Angriff links/rechts abwechselnd

Chayu-Kyorugie

3 x 2 Minuten

Honsinsul

6 Befreiungen aus Halte- bzw. Würgegriffe

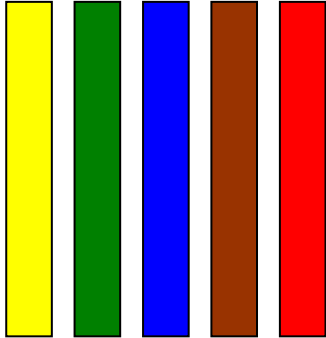
Kyokpa

1 Hand und 1 Fußtechnik (bevorzugt Dreh- und Sprungtechniken)

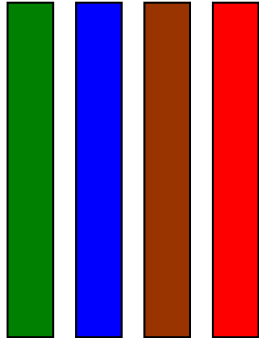


Theoriefragen

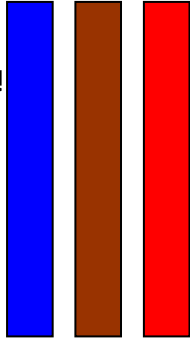
Nenne 5 wichtige Verhaltensregeln im Dojang
Woher kommt Taekwondo und wie lange gibt es TKD?
Was heißt Taekwondo?
Zähle die Ordnungszahlen auf!
Zähle in koreanisch von 1 bis 10!
Zähle die Grundstellungen auf!
Zähle die Grundblocks auf!
Zähle 5 Fußtechniken auf!
Zähle 5 Handtechniken auf!
Worauf ist bei der Technik _____ zu achten?



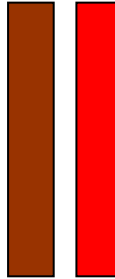
Zähle die Namen der Teaguks auf!
Zähle die Techniken, welche in deiner Poomse vorkommen auf!
Beschreibe deine Pflichtpoomse in Worten!
Beschreibe die Taeguk-II-jang in Worten!
Beschreibe die Taeguk-Ie-jang in Worten!
Nach welchen Kriterien wird die Ausführung einer Poomse bewertet?
Erkläre die Technik Sonnal-makki!
Nenne die 3 Angriffsstufen im Taekwondo!
Beschreibe die Kombination _____ in Worten!
Was wird bei der Ausführung eines Bruchtests bewertet?



Beschreibe Taeguk-Sam-jang in Worten!
Beschreibe Taeguk-Sa-jang in Worten!
Nenne die Koreanischen Kommandos im Wettkampf und deren Bedeutung!
Nenne die wichtigsten Wettkampffregeln!
Maße und Aufbau der Wettkampffläche?
Woraus besteht die Wettkampfausrüstung?
Zähle 4 Verwarnungen bei einem Wettkampf auf!
Zähle 3 Minuspunkte bei einem Wettkampf auf!
Wie wird der Sieger eines Wettkampfes ermittelt?



Erkläre die Technik Yop-chagi!
Erkläre die Technik Pyonsonkut-sewo-chirugi!
Zähle die Namen der Teaguks und der Danformen auf!
Beschreibe Taeguk-oh-jang in Worten!
Beschreibe Taeguk-yuk-jang in Worten!
Zähle die Gewichtsklassen auf!
Welche Aufgabe das Kampfgericht?
Zähle die legalen Angriffstechniken und -zonen auf!





Aus wievielen Pooms und Dongjaks besteht deine Pflichtform,
an welcher Stelle ist das Kihap und welche Bedeutung hat die Form?
Zähle alle Namen der Taeguks auf, beschreibe aus wie vielen Pooms
Dongjaks sie bestehen, an welcher Stelle das Kihap ist,
welche Bedeutung hat die Form?
Beschreibe Taeguk-chil-jang!
Beschreibe Taeguk-pal-jang!
Worauf ist bei Drehtechniken zu achten?
Worauf ist bei Sprungtechniken zu achten?
Nenne alle Faustschläge!
Nenne alle Fingerspitzenschläge!
Nenne alle Handkantentechniken!
Erkläre die Technik Pandae-dollyo-chagi!

