

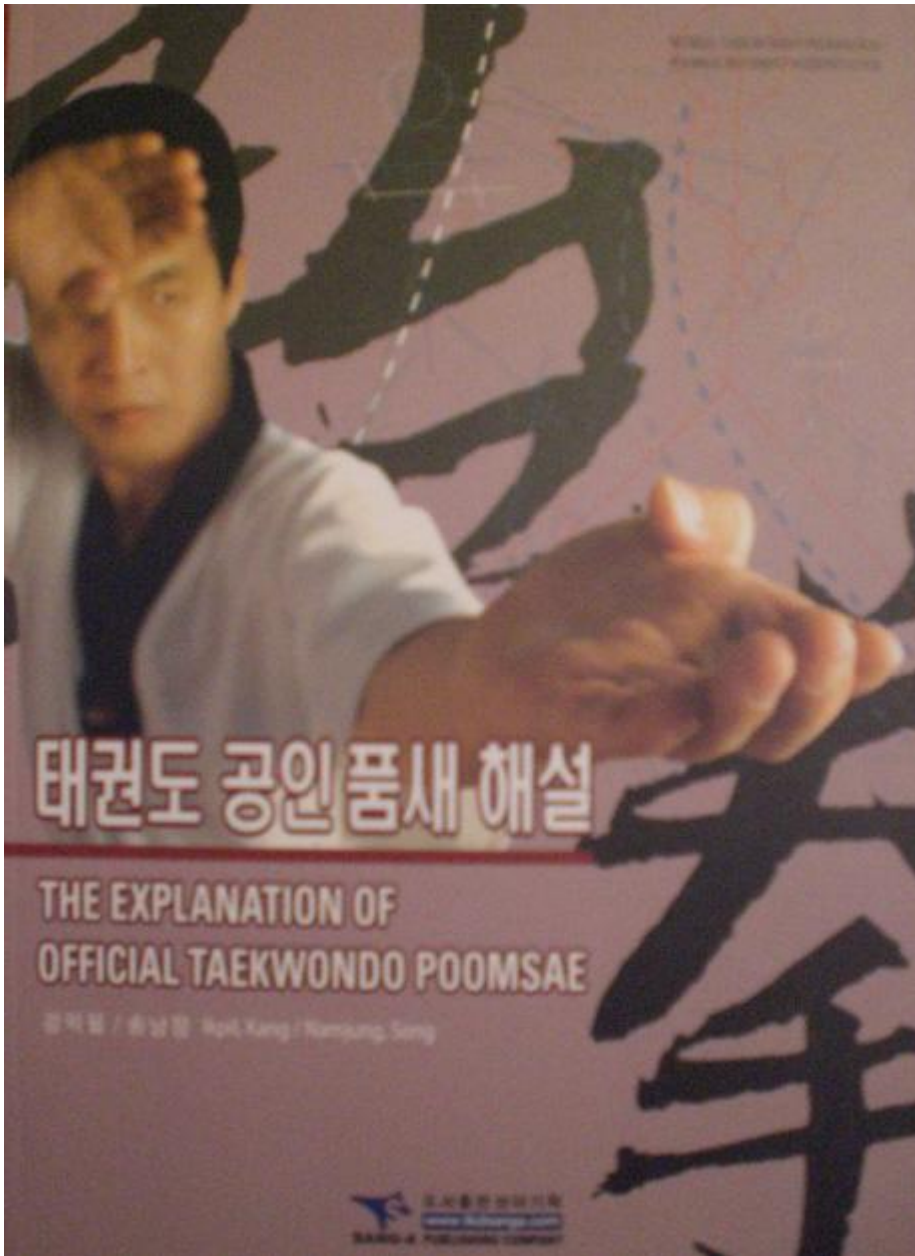
Überprüfung der Grundtechniken bei Dan-Prüfungen der TURP

Technik	Stellung	Fußbewegung	Ausführende(r) Hand / Fuß
Junbi	Narani Sogi	links	beide Hände
Are Makki Untenabwehr	Ap Gubi	rechts zurück	links
Momtong Jirugi Fauststoß zur Körpermitte	Ap Gubi	re / li / re / li vor	re / li / re / li
Are Makki Untenabwehr	Ap Gubi	li / re / li / re zurück	re / li / re / li
Momtong Baro Jirugi Fauststoß zur Körpermitte	Ap Gubi	re / li / re / li vor	li / re / le / re
Momtong Makki Körper(Mitte)abwehr	Ap Gubi	li / re / li / re zurück	re / li / re / li
Olgul Jirugi Fauststoß zum Kopf	Ap Gubi	re / li / re / li vor	re / li / re / li
Olgul Makki Kopfabwehr	Ap Gubi	li / re / li / re zurück	re / li / re / li
Dungjumok Ap Chigi Faustrückenschlag	Ap Gubi	re / li / re / li vor	re / li / re / li
Momtong Pakkat Makki Außenblock	Düt Gubi	li / re / li / re zurück	re / li / re / li
Sonnal Mok Chigi Handkantenschlag zum Hals	Ap Gubi	re / li / re / li vor	re / li / re / li
Sonnal Makki Handkantenabwehr	Düt Gubi	li / re / li / re zurück	re / li / re / li
Are Hetscho Makki ***Kihap*** Are Makki nach beiden Seiten	Ap Gubi	links	beide Arme
Ap Tschagi Vorwärtsfußtritt	Ap Gubi	re / li / re / li vor	re / li / re / li
Are Hetscho Makki ***Kihap*** Are Makki nach beiden Seiten	Ap Gubi	rechts / umdrehen	beide Arme
Ap Chagi / Momtong Jirugi Vorwärtsfußtritt / Fauststoß	Ap Gubi	li / re / li / re vor	li / re / li / re
Are Hetscho Makki ***Kihap*** Are Makki nach beiden Seiten	Ap Gubi	links / umdrehen	beide Arme
Yop Chagi Seitwärtsfußtritt	Ap Gubi	re / li / re / li vor	re / li / re / li
Are Hetscho Makki ***Kihap*** Are Makki nach beiden Seiten	Ap Gubi	rechts / umdrehen	beide Arme
Dollyo Chagi Halbkreisfußtritt	Ap Gubi	li / re / li / re vor	li / re / li / re
Juchumsa Momtong Jirugi ***Kihap*** Fauststoß in Juchum-Sogi	Juchum Sogi	li - gegen Uhrzeiger	rechts
Guman	Narani Sogi	links	beide Hände

Der Grundtechniken sind flüssig und kraftvoll in der vorgegebenen Reihenfolge vorzutragen.
Die korrekte Ausführung nach dem WTF-Standard steht im Vordergrund.

Literaturempfehlung:

**The Explanation of official Taekwondo Poomsae,
Autor: Ik-Pil Kang, 8. Dan**



Kann über Taekwondo-Aktuell bestellt werden:

http://www.taekwondo-aktuell.de/tkd/de/Shop-572/Poomsae_Buch-574/

DTU-Keypoint-Liste

www.dtu.de