

TAE-KWON-DO Ausbildungsprogramm

Farb-gürtel / Kup	Fundamentale Übungen			Formen	Kampf	Übungsgeräte
10.	Fauststoß / Parallele Stellung Fauststoß / Gangstellung (im Stand) Gleichseitige Unterarm-Abwehr / Untere Stufe / Gangstellung	Fauststoß / Sitzstellung Gleichseitige Handkanten-Abwehr / Untere Stufe / Gangstellung	Gleichseitige Abwehr zur Seite mit Speiche / Gangstellung Aufsteigender Seitwärts-Tritt / Schritt Aufsteigender frontaler Tritt Schnapp-Tritt / Vorwärts Punkt-Wende	Vier-Richtungen-Fauststoß Vier-Richtungen-Abwehr	Drei-Schritt-Kampf ohne Partner	Schlagpfosten (mit Schaumpolster) Dyna-Strike Dehnapparat
9.	Handkanten-Schutz-Abwehr / L-Stellung Fauststoß / Gangstellung (im Gehen) Gegenseitige Unterarm-Abwehr / Gangstellung	Gegenseitige Handkanten-Abwehr / Untere Stufe / Gangstellung Schritt-Wende	Unterarm-Abwehr mit Speiche / L-Stellung Durchstoßender Seitwärts-Tritt Schnapp-Tritt / Seitlich-Vorwärts	CHON-JI	Drei-Schritt-Kampf	Spiegel Stellungs-Modell
8.	Zwillings-Unterarm-Abwehr / L-Stellung Aufsteigende Unterarm-Abwehr / Gangstellung	Handkanten-Schlag / nach außen / L-Stellung	Gegenseitige-Abwehr zur Seite mit Speiche / Gangstellung	DAN-GUN	Drei-Schritt-Kampf	Rollenzug
7.	Unterarm-Abwehr mit Speiche / nach außen / L-Stellung Unterarm-Abwehr zur Seite mit Elle / Gangstellung Schlag zur Seite mit Faustrücken / Gangstellung	Kehlförmige-Abwehr mit Elle / Gangstellung Unterarm-Schutz-Abwehr / L-Stellung	Schlag zur Seite mit Faustrücken / L-Stellung Seitwärts aufsteigender Tritt / Zwei-Schritt-Kampf Befreien aus einem Griff	DO-SAN	Drei-Schritt-Kampf Zwei-Schritt-Kampf	Sandsack Fingerab-härtungskasten (mit Reis)
6.	Nach innen gerichteter Schlag mit der Handkante / L-Stellung Kreisförmige Abwehr mit Speiche / Gangstellung	Stich mit senkrechten Fingerspitzen / Gangstellung Seitwärts durchstoßender Tritt / Schritt	Fauststoß / feste Stellung Gegenseitiger Fauststoß / Gangstellung	WON-HYO	Zwei-Schritt-Kampf Ein-Schritt-Kampf	Punching Ball Schlagpfosten (mit Strohpolster)
5.	Haken-Abwehr mit Handfläche / Gangstellung Zwillings-Handkanten-Abwehr / L-Stellung Doppel-Unterarm-Abwehr / Gangstellung	Frontaler Ellenbogen-Schlag / Gangstellung Aufsteigende Abwehr mit Handkante / Gangstellung	Schlag zur Seite mit Faustrücken / X-Stellung Handkanten-Schlag nach außen / Zwei-Schritt-Seitwärts	YUL-GOK	Ein-Schritt-Kampf Halbfrei	Abwehrapparat Gymnastik
4.	Innenhandkanten-Abwehr / l-Stellung Aufsteigende Abwehr mit Handfläche / Hinter-Fuß-Stellung Umgedrehter Fauststoß mit Zwillings-Faust / Gangstellung Senkrechter Fauststoß mit Zwillings-Faust / Gangstellung	Aufwärts-Ellenbogen-Schlag / Gangstellung Unterarm-Abwehr nach innen / L-Stellung Aufsteigende-Abwehr mit X-Faust / Gangstellung	U-förmige Abwehr / feste Stellung Befreien aus einem Griff Winkel-Fauststoß / geschlossene Stellung	JOONG-GUN	Halbfrei Frei	Holzbock Bein-Hebe-Hilfe Krug
3.	Stich mit umgedrehten Fingerspitzen / Gangstellung Kreis-Tritt Schiebe-Abwehr mit dem Doppel-Unterarm / L-Stellung Stich mit ebenen Fingerspitzen / Gangstellung	Hoher Schlag mit der Rückfaust / geschlossene Stellung Drückende-Abwehr mit X-Faust / Gangstellung Abwehr nach unten mit X-Faust / Gangstellung	Tiefe Handkanten-Schutz-Abwehr / L-Stellung Drückende-Abwehr mit X-Faust / X-Stellung	TOI-GYE	Halbfrei Frei	Improvisierte Trainingsgeräte Hanteln
2.	Schiebe-Abwehr mit Handfläche / Gangstellung Seitlich-frontale-Abwehr mit Speiche / geschlossene Stellung	Nach unten gerichteter Schlag mit Handkante / aufrechte Stellung	Gegenseitiger Fauststoß / L-Stellung Zur Seite geführter Stich mit Ellenbogen / L-Stellung	HWA-RANG	Frei Selbstver-teidigungs-techniken	Schlagpendel Fingerabhärtungskasten (mit Sand)
1.	Frontaler Handkanten-Schlag / Gangstellung Frontale Unterarm-Abwehr / Sitzstellung	Unterarm-Abwehr auf der untersten Stufe / L-Stellung Seitwärts gerichteter Schlag mit Handkante / X-Stellung	Seitwärts gerichteter, durchstoßender Tritt im Sprung Rückwärts-Kreis-Tritt	CHOONG-MOO	Frei Selbstver-teidigungs-techniken	Kraftmesser Bruchtesthalterung