

Ausführungsbestimmungen zur Prüfungsordnung der DTU ab März 2017

10. Kup (weißer Gürtel) - ohne Prüfung

Verhaltensregeln innerhalb und außerhalb des Trainingsraums (**Dojang**)

Jeder TKD-Sportler hat sich innerhalb und außerhalb des **Dojang** höflich und diszipliniert zu verhalten. Er verhält sich ruhig und respektiert seine Mitmenschen und seine Umwelt. Beim Betreten des **Dojang** wird sich in geschlossener Stellung (**Moa-Sogi**) verbeugt. Da der **Dojang** eine Stätte der Ruhe, Entspannung und des Friedens darstellt, ist sich entsprechend zu verhalten.

Das Betreten des **Dojang** erfolgt nur in einem sauberen gebügelten weißen Anzug (**Dobok**).

Der Respekt zu seinen Sportkameraden und insbesondere einem höheren Gürtelträger, entsprechend dem TKD-Graduierungssystem, sollte unbedingt gewahrt und beachtet werden.

Der koreanische Gruß **Kyongle** (sprich: **Kyongne**) setzt sich aus zwei Wörtern zusammen:

Kyong: Achtung (des Partners) **Le**: Höflichkeit ,Etikette.

Um seine Achtung gegenüber dem Trainingspartner zu erweisen, verbeugen sich beide in der geschlossenen Stellung (**Moa-Sogi**) und schauen sich in die Augen.

Während des Trainings ist unbedingt Ruhe, Disziplin und Höflichkeit zu wahren.

Grundbegriffe

Trainingsraum	Dojang
Trainer	Sabum
Anzug	Dobok
Jacke	Sanny
Hose	Hay
Gürtel	Ty

korrekte Begrüßungszeremonie

Achtung	charyot
Angrüßen	kyongle
Bereitmachen	junbi
Ende der Übung	guman
Lockern	paro

Flagge **Taegeukgi**
 Südkoreanische Nationalflagge
 Das blau-rote Symbol steht für die Gegensätze (Ying und Yang in koreanisch eum und yang) , die 4 Symbole für die 4 Elemente Himmel, Wasser, Feuer, Erde

Grundtechniken

Parallelstellung	Pyonhi – Sogi
geschlossene Stellung	Moa – Sogi
Vorbereitungsstellung	Junbi - Sogi
Angriffsstufen	
untere Stufe	a r a e
mittlere Stufe	m o m t o n g
obere Stufe	o l g u l

9. Kup (Weißer Gürtel mit gelbem Streifen) (Vorbereitungszeit mindestens 48 TE und 2 Monate)

Techniken

kurze Vorwärtsstellung	ap-sogi
lange Vorwärtsstellung	ap-gubi
Rückwärtsstellung	dwit-gubi
Tiefblock von innen nach außen	arae-makki
doppelter Tiefblock	arae-hechyo-makki
Mittelblock von außen nach innen	momtong-an-makki
Unterarmblock nach oben	olgul-makki
gerader Fauststoß seitengleich	bandae-jirugi
gerader Fauststoß seitenverkehrt	baro-jirugi
Vorwärtsfußtritt	ap-chagi
W: Halbkreis-Spanntritt	paltung-chagi
W: Spanntritt (vorderers Bein)	cut-paltung-chagi
Kampfschrei	Gihap

Grundschule (Basistechniken)

Gibon-Donsak 1	
- Rechtes Bein zurück mit Tiefblock links	arae-makki in ap-gubi
- Vorgehen mit Schritt und gleichseitigem Fauststoß	ap-gubi mit Momtong-bandae-jirugi
Gibon-Donsak 2	
- Linkes Bein zurück mit Tiefblock rechts	arae-makki in ap-gubi

- Vorgehen mit Schritt und gleichseitigem Fauststoß

ap-gubi mit Momtong-bandae-jirugi

Gibon-Donsak 3

- Rechtes Bein zurück in langer Stellung, Mittelblock von außen nach innen
- vorgehen mit geradem Fußstoß, beim Absetzen Doppelblock unten

**ap-gubi mit momtong-an-makki
ap-chagi in ap-gubi mit arae-hechyo-makki**

Gibon-Donsak 4

- Linkes Bein zurück in langer Stellung, Mittelblock von außen nach innen
- vorgehen mit geradem Fußstoß, beim Absetzen Doppelblock unten

**ap-gubi mit momtong-an-makki
ap-chagi in ap-gubi mit arae-hechyo-makki**

Steppübungen mit oder ohne Partner

Wettkampfstellung

Vorwärtsstepp mit Auslagenwechsel

Vorwärtsstepp gleichseitig

seitwärts Ausweich-Stepp

alle Stepps auch in der Rückwärtsbewegung

Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)

Mittelblock von außen nach innen

Vorwärtsfußtritt

Halbkreis-Spanntritt

momtong-an-makki

ap-chagi

paltung-chagi

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

Angriff: Fauststoß zur Mitte

momtong-bandae-jirugi

Abwehr: Unterarmblock von außen nach innen

Momtong-an-makki in links ap-gubi (seitenverkehrt)

Konter: gerader Fauststoß

momtong-bandae-jirugi

Ausführung rechts und links

Theorie

Alle oben genannten Techniken in deutscher sowie koreanischer Bedeutung

8. Kup (Gelber Gürtel)

(Vorbereitungszeit seit 9. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)

Techniken (Erweiterung zum 9. Kup)

Mittelblock von innen nach außen	momtong-bakkat-makki
Seitwärtsblock	yop-makki
Ballendrehtritt	dolyo-chagi
W: Rückwärtstritt	dwiyt-chagi
W: Vorwärts-Fersentritt (Push-Kick)	miro-chagi
Fußschlag	
- von innen nach außen	pakkuro-naeryo-chagi
- von außen nach innen	anuro-naeryo-chagi

Überprüfung des Vorprogramms

Gibon-Donsak nach Wahl des Prüfers

Grundschule (Basistechniken)

1. Form - Taeguk II – jang (mit Kommando je Seite oder frei)

Steppübungen mit oder ohne Partner

Die Steppübungen werden möglichst kombiniert mit Wettkampftechniken bei den Pratzenübungen geprüft.

Zusätzlich zum Vorprogramm sollen folgende Stepps beherrscht werden:

Jagdstepp
X-Stepp
Stepp mit vorwärts-/ rückwärts eindrehen

Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)

Traditionelle Techniken:

Unterarmblock nach oben	olgul-makki
Halbkreisfußtritt mit Fußballen	dollyo-chagi

Wettkampforientierte Techniken:

Zwei Halbkreis-Spannritte in Kombination mit gleichzeitigem Stepp	paltung-chagi
--	----------------------

Zwei Halbkreis-Spannritte mit vorderem Bein in Kombination mit Wechsel-Stepp/X-Stepp	cut-paltung-chagi
---	--------------------------

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

zusätzlich zum Vorprogramm

Angriff: Fauststoß zur Mitte	momtong-bandae-jirugi
Abwehr: Schritt rechts zurück in L-Stellung, umgekehrter Unterarmblock Mitte	dwit-gubi mit momtong-yop-makki
Konter: gerader Fußtritt zur Mitte Ausführung rechts und links	momtong-ap-chagi

Freikampfübungen

Nachzeitige Wettkampf-Übungen aus „offener Stellung“
(unterschiedliches Bein vorne, 1 x 1)
Technikbeschreibung s.o.

A: Angriff – **B:** Konter

- **A:** paltung-chagi – **B:** Wechselstepp - paltung-chagi
- **A:** paltung-chagi – **B:** gleichseitiger Stepp - dwit-chagi
- **A:** paltung-chagi – **B:** gleichseitiger Stepp - cut-paltung-chagi

Selbstverteidigung

Einfache Übungen aus der Fallschule (vorwärts, seitwärts, rückwärts).
Sicherer Fall mit korrekter Körperspannung und –haltung zur Vermeidung von
Verletzungen und möglicher Gegenwehr.

Theorie

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigten Techniken und
Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD
-

7. Kup (Gelber Gürtel mit grünem Streifen) **(Vorbereitungszeit seit 8. Kup 48 TE und mindestens 2 Monate)**

Techniken (Ergänzung zum Vorprogramm)

Seitwärtsfußtritt	yop-chagi
Rückwärtstritt	Dwit-chagi
Parallelstellung	Juchum-sogi
W: seitlicher Tritt von Innen nach Außen	Huryo-chagi
Fußunterseite hinteres oder vorderes Bein	

Überprüfung des Vorprogramms

Gibon-Donsak nach Wahl des Prüfers

Form

Taeguk II – Jang (1. Form)
Himmel und Licht, ohne Kommando

Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)

Technikbeschreibung s.o.

Traditionelle Techniken:

zwei der genannten Techniken

- naeryo-chagi
- yop-chagi
- area-makki
- pakkat-makki

Wettkampforientierte Techniken:

- paltung chagi – paltung chagi (Kombination verschiedene Ausführungen)
- paltung chagi - dwit chagi (Kombination vorne absetzen)
- Rückwärtsstepp – paltung chagi (als Kontertechnik)
- paltung chagi (lösen aus Infight aus kurzer Distanz)

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

zusätzlich zum Vorprogramm

Angriff: Fauststoß zur Mitte

momtong-bandae-jirugi

Abwehr: Schritt rechts seitwärts lange Stellung Unterarmblock nach außen - Mitte	ap-gubi mit momtong-bakkat-makki
Konter: umsetzen in Parallelstellung Fauststoß Mitte und Kopf	juchum-sogi mit bandae-jirugi momtong/olgul

Ausführung rechts und links

Freikampfübungen

Zusätzlich zum Vorprogramm.
Gleichzeitige Ausführung ohne vorherigem Stepp.
Technikbeschreibung s.o.
A: Angriff – **B:** Konter

- **A:** paltung-chagi - **B:** paltung-chagi (geschlossene Stellung)
- **A:** paltung-chagi - **B:** dwit-chagi (offene Stellung)

Selbstverteidigung

Einfache Übungen aus der Fallschule (vorwärts, seitwärts, rückwärts).

- sicherer Fall mit korrekter Körperspannung
- Gegenwehr mit Seitwärtsfußstoß (**yop-chagi**)
- schnelles Aufstehen in distanzierte Verteidigungsstellung

Theorie

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD

6. Kup (Grüner Gürtel) (Vorbereitungszeit seit 7. Kup mindestens 48 TE und zwei Monate)

Techniken (Ergänzung zum Vorprogramm)

Handkantenblock (beidseitig)	Sonnal-makki
Handkantenblock mit einer Hand	Hansonnal-momtong-makki
Handkantenschlag von außen nach innen	Sonnal-mokchigi
Handkantenschlag von innen nach außen	Sonnal-bakkat-chigi
Körperdrehtritt	Momdolyo-yop-chagi
Keilblock	Hechyo-makki
W: doppelt ausgeführter Spantritt	dubaldangsang paltung-chagi

Formen

- Überprüfungsform: 1. Form Taeguk II – jang
- Pflichtform: 2. Form Taeguk I – jang (Heiterkeit und Frohsinn)

Pratzenübungen (Traditionell und wettkampforientierte Techniken)

Technikbeschreibung s.o.

Traditionelle Techniken:

zwei der genannten Techniken

- sonnal-bakkat-chigi
- yop-chagi
- tora-yop-chagi
- dwit-chagi

wettkampforientierte Techniken:

zusätzlich zum Vorprogramm

- paltung – eingedrehter paltung
- paltung in Rückwärtsbewegung, doppelte Ausführung

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

zusätzlich zum Vorprogramm

Angriff: Fauststoß zur Mitte

momtong-bandae-jirugi

Abwehr: Sitzstellung rechts zurück
beidseitiger Handkantenblock Mitte

**dwit-gubi mit
momtong-sonal-bakkat-makki**

Konter: gerader Tritt mit vorderem Bein,
Rechts Fauststoß Mitte

**ap-chagi in dwit-gubi
momtong-baro-jirugi in ap-gubi**

Ausführung rechts und links

Freikampfübungen

Zusätzlich zum Vorprogramm.

Vorzeitige Ausführung sehr schneller Konter.

Technikbeschreibung s.o.

A: Angriff – **B:** Konter

- **A:** paltung-chagi – **B:** paltung-chagi (geschlossene Stellung)
- **A:** paltung-chagi – **B:** dwit-chagi (offene Stellung)

Selbstverteidigung aus der Nahdistanz (ohne Waffen)

Handfassen/Händedruck

Fassen des Handgelenks (gleiche Seite)

Fassen des Handgelenks (diagonal) - Fassen beider Handgelenke

Fassen am Revers mit angewinkeltem Arm

Fassen am Revers beidhändig

Der Prüfling zeigt sechs Aktionen.

Theorie

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen, Notwehrrecht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD
-

5. Kup (Grüner Gürtel mit blauem Streifen) **(Vorbereitungszeit seit 6. Kup mindestens 48 TE und 2 Monate)**

Techniken (Ergänzung zum Vorprogramm)

Fingerstich zur Mitte

Fingerstich zum Kopf

Faustrückenschlag

Doppelfauststoß zur Mitte

Sonkut-chirugi

Olgul-sonkut-chirugi

Dung-jumok-ape-chigi

Momtong-dubon-jirugi

Formen

- Überprüfungsform: 2. Form Taeguk I – jang

- Pflichtform: 3. Form Taeguk Sam-jang (Feuer)

Pratzenübungen (traditionelle und wettkampforientierte Techniken)

Techniken aus den bisherigen Pratzenübungen in Kombinationen

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

zusätzlich zum Vorprogramm

Angriff: Fauststoß zur Mitte	momtong-bandae-jirugi
Abwehr: Sitzstellung rechts zurück Handkantenblock außen Mitte	dwit-gubi mit momtong-hansonal-bakkat-makki
Konter: Rechts Fauststoß Mitte	momtong-baro-jirugi in ap-gubi

Ausführung rechts und links

Freikampfübungen

Es werden die bisherigen 1 x 1 – Übungen (nachzeitig, gleichzeitig und vorzeitig) in einer fließenden Form sparringsmäßig präsentiert.

Hierbei ist besonders auf die Ausführung der Techniken **UND** der Stepps Wert zu legen.

Sinn dieser Übung soll es auch sein, dass die Partner einen Übergang in ein freies Sparringsprogramm finden. Zwischen den Übungen wird nicht jedes Mal neu mit einem Kampfschrei gestartet, sondern die Sportler sollen fließend die Situationen in ein durch die Techniken vorgegebenes Sparring eingewöhnen.

Selbstverteidigung - Ergänzung zum Vorprogramm

Verteidigung gegen Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz

Verteidigung gegen Schlagangriffe (Faust/Handkante, Schwinger)

Fassen der Schultern mit gestreckten Armen (mittlere Distanz)

Fassen der Schultern mit angewinkelten Armen (Nahdistanz)

Festhalten der Hände von hinten (Nahdistanz)

Festhalten der Ärmel von hinten (Nahdistanz)

Ziehen am Kragen von hinten mit gestrecktem Arm (mittlere Distanz)

Verteidigung gegen kombinierte Angriffe aus der Nah- und mittleren Distanz

- Fassen am Reverse (einhändig) und Schlag zum Kopf

- Fassen am Reverse (beidhändig) und Kniestoß
- gerader Fauststoß und Schwingerangriff
- Klammergriff zum Hals und Schwingerangriff

Der Prüfling zeigt mind. 8 Aktionen aus diesem Programm.

Theorie

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen, Notwehr-recht sinngemäß und geistige Hintergründe des TKD
-

4. Kup (Blauer Gürtel) **(Vorbereitungszeit seit 5. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)**

Techniken (Ergänzung zum Vorprogramm)

Hammerschlag	Me-jumok-chigi
Ellenbogenschlag vorwärts	Palkup-chigi
Ellenbogenschlag seitwärts	Yop-palkup-chigi
Ellenbogenschlag aufwärts	Yt-palkup-chigi
Kreuzblock oben	Olgul-Otgoro-makki
Kreuzblock unten	Arae-otgoro-makki
Handballenblock	Batangson-makki
Handballenstoß	Batangson -jirugi
Fersendrehschlag	Momdolyo (Pandae-dolyo)-chagi
Kreuzstellung	Koa-sogi

Formen

- Überprüfungsform: 3. Form Taeguk sam – jang
- Pflichtform: 4. Form Taeguk Sa-jang (Donner und Blitz)

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

- mit Kombinationstechniken beim Gegenangriff (kombinierte Fuß-/Fausttechniken)

Der Prüfling zeigt mindestens acht Aktionen.

Zu beachten ist ein systematischer Aufbau mit steigendem Schwierigkeitsgrad.

Die Übungen werden nicht mehr jeweils rechts und links ausgeführt.

Freikampfübungen

Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung.

Selbstverteidigung – Ergänzung zum Vorprogramm

freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz

Verteidigung gegen Fußangriffe – Ap-chagi/dolyo-chagi (lange Distanz)
Ziehen an den Haaren von vorne mit gestrecktem Arm (mittlere Distanz)
Ziehen an den Haaren von hinten mit gestrecktem Arm (mittlere Distanz)
Umklammern von vorne unter den Armen (Nahdistanz)
Umklammern von vorne über den Armen (Nahdistanz)
Schwitzkasten von der Seite (Nahdistanz)

Bruchtest (ab 15. Lebensjahr)

der Anwärter hat die Auswahl zwischen:

- Vorwärtsfußstoß **ap-chagi**
- Abwärtsfußschlag **naeryo-chagi**
- Außenhandkantenschlag **sonnal-bakat-chigi**

Theorie

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen aller bisherigen Techniken und Übungen
 - Wettkampffregeln
-

3. Kup (Blauer Gürtel mit rotem oder braunem Streifen) (Vorbereitungszeit seit 4. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)

Techniken - Ergänzung zum Vorprogramm

Tigerstellung	Bom-sogi
Scherenblock	Gawi-makki
Kniestoß	Murup-chigi
umgedrehter Doppelfauststoß	Du-jumok-jochyo-jirugi
Rückfaustschlag zur Seite	Dung-jumok-olgul-bakkat-chigi
Senkrecht-Vertikal-Tritt nach innen	Sewo-an-chigi
Senkrecht-Vertikal-Tritt nach außen	Sewo-bakkat-chigi
Fauststoß seitwärts	Jumok-yop-jirugi

Formen

- Überprüfungsform: 4. Form Taeguk sa – jang
- Pflichtform: 5. Form Taeguk oh-jang (Wind)

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

- mit Kombinationstechniken beim Gegenangriff (kombinierte Fuß-/Fausttechniken)

Der Prüfling zeigt mindestens acht Aktionen (mit Angriff Fußtritt).
Zu beachten ist ein systematischer Aufbau mit steigendem Schwierigkeitsgrad.
Die Übungen werden nicht mehr jeweils rechts und links ausgeführt

Freikampfübungen

Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung

Selbstverteidigung – Ergänzung zum Vorprogramm

Freie Abwehr von Angriffen aus der langen, mittleren und Nahdistanz
Keine Altersbeschränkung bei SV mit Waffen!

Würgen von vorne mit einer Hand (Nah- und mittlere Distanz)
Würgen von vorne beidhändig (Nahdistanz)
Würgen von hinten beidhändig (Nahdistanz)
Umklammern von hinten unter den Armen (Nahdistanz)
Umklammern von hinten über den Armen (Nahdistanz)

Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in der Bodenlage

- Würgen in Bodenlage von der Seite
- Würgen in Bodenlage rittlings
- Würgen in Bodenlage zwischen den Beinen
- Würgen in Bodenlage von hinten

Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe

- von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals
- von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals
- wie Angriff 1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)
- wie Angriff 2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe)
- gerader Stoss zum Bauch
- Schlag von oben zum Kopf

Bruchtest (ab dem 15. Lebensjahr)

zwei unterschiedliche Ausführungen

Handtechniken

- Außenhandkantenschlag **Sonnal-bakat-chigi**
- Ellbogenschlag **Palkup-chigi**

Fußtechniken

- Halbkreisfußschlag **Dollyo-chagi**
- Seitwärtsfußstoß **Yop-chagi**
- gesprungener Vorwärtsfußstoß **Twio-ap-chagi**

Theorie

- Koreanische und deutsche Bezeichnungen aller bisherigen Techniken und Übungen
 - Wettkampfregele
-

2. Kup (Roter oder brauner Gürtel) **(Vorbereitungszeit seit 3. Kup mindestens 64 TE und 2 Monate)**

Formen

- Überprüfungsform: 5. Form Taeguk oh – jang
- Pflichtform: 6. Form Taeguk yuk-jang (Wasser)

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

- mit Kombinationstechniken beim Gegenangriff (kombinierte Fuß-/Fausttechniken)

Der Prüfling zeigt mindestens zehn Aktionen (mit Angriff Fußtritt).
Zu beachten ist ein systematischer Aufbau mit steigendem Schwierigkeitsgrad.
Die Übungen werden nicht mehr jeweils rechts und links ausgeführt

Freikampfübungen

Freies Sparring mit technischer Aufgabenstellung

Selbstverteidigung – aus dem Vorprogramm

- Freie Abwehr gegen Angriffe aus den verschiedenen Distanzen
- Freie Abwehr gegen Stockangriffe
- Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe

Keine Altersbeschränkung bei SV mit Waffen!

Bruchtest (ab dem 15. Lebensjahr)

zwei unterschiedliche Ausführungen

Handtechniken

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| - Außenhandkantenschlag | Sonnal-bakat-chigi |
| - Fauststoß | Baro- oder bandae-jirugi |

Fußtechniken

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| - Halbkreisfußschlag | Dollyo-chagi |
| - gedrehter Seitwärtsfußstoß | Momdollyo-yop-chagi |
| - Rückwärtsfußstoß | Dwit-chagi |
| - gesprungener Seitwärtsfußstoß | Twio-yop-chagi |

Theorie

- Trainingslehre
- Koreanische und deutsche Bezeichnungen aller bisherigen Techniken und Übungen
- Wettkampfregele

1. Kup (Roter oder brauner Gürtel mit schwarzem Streifen) (Vorbereitungszeit seit 2. Kup mindestens 96 TE und 2 Monate)

Formen

- Überprüfungsform: 6. Form Taeguk yuk – jang
- Pflichtform: 7. Form Taeguk chil-jang (ruhender Berg)

Partnerübungen - 1-Schritt-Kampf

- mit Kombinationstechniken beim Gegenangriff (kombinierte Fuß-/Fausttechniken)

Der Prüfling zeigt mindestens zehn Aktionen (mit Angriff Fußtritt, Angriffe zum Kopf).
Zu beachten ist ein systematischer Aufbau mit steigendem Schwierigkeitsgrad.
Die Übungen werden nicht mehr jeweils rechts und links ausgeführt

Freikampfübungen

Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen

Selbstverteidigung

- Freie Abwehr gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe
- Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot
- Abwehr von Überraschungsangriffen

Bruchtest (ab dem 15. Lebensjahr)

zwei unterschiedliche Ausführungen

Handtechniken

- Fauststoß
- Innenhandkantenschlag

Baro- oder bandae-chirugi
Sonnal-dung-chigi

Fußtechniken

- Fersendrehschlag
- gesprungener Rückwärtsfußstoß
- gesprungener Halbkreisfußschlag

Pandae-dollyo-chagi
Twio-dwit-chagi
Twio-dollyo-chagi

Theorie

- Trainingslehre
- Koreanische und deutsche Bezeichnungen aller bisherigen Techniken und Übungen
- Wettkampfregele