

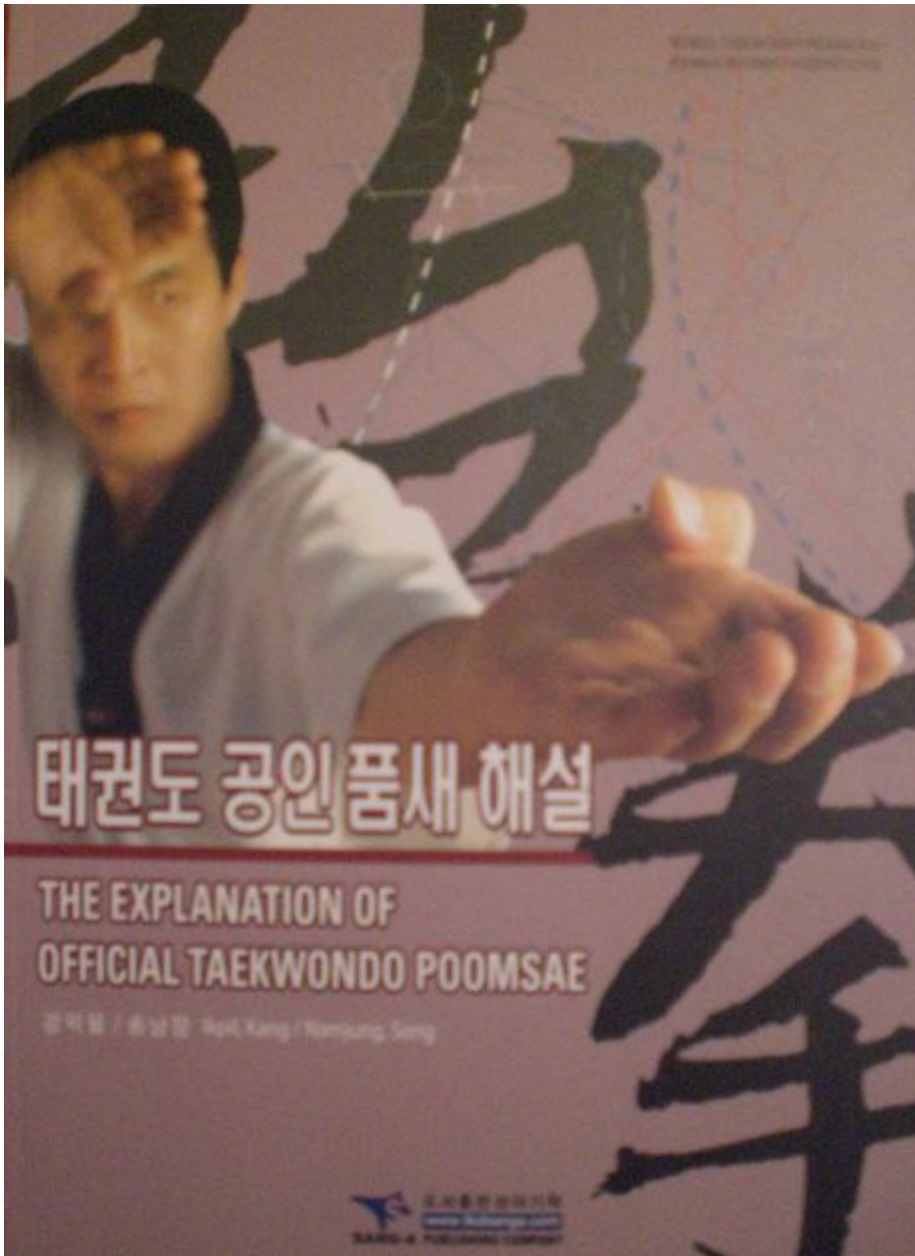
Überprüfung der Grundtechniken bei Dan-Prüfungen der TURP

| 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