

Grundschul-Überprüfung bei NWTU-Danprüfungen

Beintechniken

Kommando: Pal-Chagi-Chunbi

Linkes Bein vorsetzen in links Ap-Kubi mit Heycho-Arae-Makki u. Kihap.

Auf Kommandos vorwärtslaufen. Nach jeder Beintechnik wieder mit Heycho-Arae-Makki absetzen. Inklusive Tora!

Techniken : Ap- , Tollyo , Yop-Chagi

Beim wenden auf der Stelle (Tora) wird immer Heycho-Arae-Makki mit Kihap ausgeführt.

Arm/Handtechniken

Kommando : Arae-Makki-Chunbi

Rechtes Bein zurücksetzen in links Ap-Kubi mit links Arae-Makki.
Mit Kommandos (inkl.Tora mit Kihap) vorwärts laufen.

Blocks: Arae-Makki (Grundblock nach unten)
Momtong-An Makki (Grundblock Mitte von außen nach innen)
Olgul-Makki (Grundblock nach oben)

Stoß : Momtong-Bandae-Chirugi (Fauststoß zur Mitte gleichseitig)

Schläge : Sonnal-Muk-Chigi (Handkantenschlag zum Hals)
Dung-Jumok-Ap-Chigi (Faustrückenschlag nach vorn zum Kopf)

Kombinationen : Im vorwärtsgehen immer in Ap-Kubi Kombinationen aus oben genannten Techniken.

Im rückwärtsgehen immer in Twyt-Kubi die Abwehr, dann sofort das Vorderbein umsetzen in Ap-Kubi zum Konter mit einer oder zwei der oben genannten Handtechniken.