

8. Kup

Verhaltensregeln im Dojang

Gürtel richtig binden

Grundtechniken (Hand/Fuß)

Was bedeutet Taekwondo?

Erklärung der Stellungen Junbi Seogi und Juchum Seogi

5 Liegestütze mit Liegestützgriffen

5 Koreanische Bezeichnungen der Grund Hand-/Fuß-Techniken

Was ist Poomsae?

Was ist 1-Schritt-Kampf?

1. Poomsae

Erklärung der Stellungen Ap Seogi und Apgubi Seogi