

## 4. 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

---

7 Liegestütze mit Liegestützgriffen

10 Koreanische Bezeichnungen der Grund Hand-/Fuß-Techniken

Auf Koreanisch von 1 bis 10 zählen

1. und 2. Poomsae

Erklärung der Stellungen Dwitgubi Seogi und Beom Seogi

---

10 Liegestütze mit Liegestützgriffen

Koreanische Bezeichnungen aller Grund Hand-/Fuß-Techniken

1. bis 3. Poomsae

Erklärung der Stellungen Dwikkoa Seogi und Hakdari Seogi

---

20 Liegestütze mit Liegestützgriffen

1. bis 4. Poomsae

---

1. bis 5. Poomsae

Koreanische Bezeichnungen für 2 Schlüsseltechniken  
aus der 5. Poomsae

Wettkampfbregeln (Freikampf)

---