

1. Dan / Poom

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)

1. bis 6. Poomsae

Koreanische Bezeichnungen für 2 Schlüsseltechniken
aus der 6. Poomsae

1. bis 7. Poomsae

Koreanische Bezeichnungen für 2 Schlüsseltechniken
aus der 7. Poomsae

1. bis 8. Poomsae

Koreanische Bezeichnungen für 2 Schlüsseltechniken
aus der 8. Poomsae

Mindestens 1 Jahr Vorbereitungszeit

30 Liegestütze mit Liegestützgriffen

Erklärung der Anwendung der in Poomsae (1 bis 8) verwendeten Techniken

Nummerierung der Techniken aller Poomsae

Erreichen des Startpunktes bei jedem Poomsae (< 50 cm)

Aufsatz über Taekwondo (Freies Thema, mindestens 1 Seite)

Koreanische Bezeichnungen aller Fuß- und Hand-Techniken, die während der Übungen im Dojang geübt werden.

3 Fortgeschrittene Einschrittkampf-Techniken

5 Selbstverteidigungs-Techniken