

15.Kup / Weiss-Gelb

Wortschatz

Der Fuss	Tae
Die Faust	Kwon
Der Spirit	Do
Der Trainings Saal	Dojang
Der Anzug	Dobok
Der Gurt	Ti
Vorbereiten	Jounbi
Achtung	Tcha Ryeut
Grüssen	Kyeong Nié
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot

Technik

Fusstechnik Vorwärtz	Ap Tchagui
Fausttechnik	Jumok Jirugi
Stellung	Ap Sogi



14.Kup / Weiss-Orange

Wortschatz

Der Fuss	Tae
Die Faust	Kwon
Der Spirit	Do
Der Trainings Saal	Dojang
Der Anzug	Dobok
Der Gurt	Ti
Vorbereiten	Jounbi
Achtung	Tcha Ryeut
Grüssen	Kyeong Nié
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Fusstrit	Tchagui
Fauststoss	Jireugi
Bloks	Makki
Schrei	Kyhap
Links	Oen
Rechts	Oreum
Vorne	Ap
Hinten	Duit
Auf der Seite	Yop

Technik

Fusstechnik Vowärtz	Ap Tchagui
Fausttechnik	Jumok Jirugi
Stellung	Ap Sogi
Fusstechnik Seitlich zur Hüfte	Bandal Tchagui
Fausttechnik	Dubong Jumok Jirugi
Stellung	Ap Gubi

13.Kup / Weiss-Grün



Wortschatz

Der Fuss	Tae
Die Faust	Kwon
Der Spirit	Do
Der Trainings Saal	Dojang
Der Anzug	Dobok
Der Gurt	Ti
Vorbereiten	Jounbi
Achtung	Tcha Ryeut
Grüssen	Kyeong Nié
Fusstrit	Tchagui
Fauststoss	Jireugi
Bloks	Makki
Schrei	Kyhap
Links	Oen
Rechts	Oreum
Vorne	Ap
Hinten	Duit
Auf der Seite	Yop
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Oberster Körper Teil	Eoulgoul
Mitlerer Körper Teil	Montong
Unterer Körper Teil	Arae
Der Körper	Mom
Drehen	Tollyo
Springen	Tuiyo
Ab Schwarz Gurt Niveau	Dan
Unter Schwarz Gurt Niveau	Keup

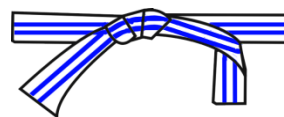
Technik

Fusstechnik Vowärtz	Ap Tchagui
Fausttechnik	Jumok Jirugi
Fusstechnik Seitlich zur Hüfte	Bandal Tchagui
Fausttechnik	Dubong Jumok Jirugi
Stellung	Ap Gubi
Fusstechnik Seitlich zum Kopf	Tolyo Tchagui

12.Kup / Weiss-Blau

Wortschatz

Der Fuss	Tae
Die Faust	Kwon
Der Spirit	Do
Der Trainings Saal	Dojang
Der Anzug	Dobok
Der Gurt	Ti
Vorbereiten	Jounbi
Achtung	Tcha Ryeut
Grüssen	Kyeong Nié
Fusstrit	Tchagui
Fauststoss	Jireugi
Bloks	Makki
Schrei	Kyhap
Links	Oen
Rechts	Oreum
Vorne	Ap
Hinten	Duit
Auf der Seite	Yop
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Oberster Körper Teil	Eoulgoul
Mitlerer Körper Teil	Montong
Unterer Körper Teil	Arae
Der Körper	Mom
Drehen	Tollyo
Springen	Tuiyo
Ab Schwarz Gurt Niveau	Dan
Unter Schwarz Gurt Niveau	Keup
Der Kampf	Kyoreugi
Die Basis Techniken	Kibon
Die Formen	Poomsae
Selbst Verteidigung	Hosinshul
Starten	Sijak
Stop	Keuman
Pause	Kalyo
Rot	Hong
Blau	Chong



Technik

Fusstechnik Vowärtz	Ap Tchagui
Fausttechnik	Jumok Jirugi
Fusstechnik Seitlich zur Hüfte	Bandal Tchagui
Fausttechnik	Dubong Jumok Jirugi
Stellung	Ap Gubi
Fusstechnik Seitlich zum Kopf	Tolyo Tchagui
Fusstechnik Rückwärtz	Dwit Tchagui
Stellung	Dwit Gubi



11.Kup / Weiss-Braun

Wortschatz

Der Fuss	Tae
Die Faust	Kwon
Der Spirit	Do
Der Trainings Saal	Dojang
Der Anzug	Dobok
Der Gurt	Ti
Vorbereiten	Jounbi
Achtung	Tcha Ryeut
Grüssen	Kyeong Nié
Fusstrit	Tchagui
Fauststoss	Jireugi
Bloks	Makki
Schrei	Kyhap
Links	Oen
Rechts	Oreum
Vorne	Ap
Hinten	Duit
Auf der Seite	Yop
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Oberster Körper Teil	Eoulgoul
Mitlerer Körper Teil	Montong
Unterer Körper Teil	Arae
Der Körper	Mom
Drehen	Tollyo
Springen	Tuiyo
Ab Schwarz Gurt Niveau	Dan
Unter Schwarz Gurt Niveau	Keup
Der Kampf	Kyoreugi
Die Basis Techniken	Kibon
Die Formen	Poomsae
Selbst Verteidigung	Hosinshul
Starten	Sijak
Stop	Keuman
Pause	Kalyo

Rot
Blau

Hong
Chong

Technik

Fusstechnik Vowärtz	Ap Tchagui
Fausttechnik	Jumok Jirugi
Fusstechnik Seitlich zur Hüfte	Bandal Tchangui
Fausttechnik	Dubong Jumok Jirugi
Stellung	Ap Gubi
Fusstechnik Seitlich zum Kopf	Tolyo Tchagui
Fusstechnik Rückwärtz	Dwit Tchagui
Stellung	Dwit Gubi
Fusstechnik Seitlich	Yop Tchagui
Stellung	Tchu Tchum Sogi

Poomsae

4 Ersten Schritte von Il Chang



10.Kup / Weiss-Schwarz

Wortschatz

Der Fuss	Tae
Die Faust	Kwon
Der Spirit	Do
Der Trainings Saal	Dojang
Der Anzug	Dobok
Der Gurt	Ti
Vorbereiten	Jounbi
Achtung	Tcha Ryeut
Grüssen	Kyeung Nié
Fusstrit	Tchagui
Fauststoss	Jireugi
Bloks	Makki
Schrei	Kyhap
Links	Oen
Rechts	Oreum
Vorne	Ap
Hinten	Duit
Auf der Seite	Yop
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Oberster Körper Teil	Eoulgoul
Mitlerer Körper Teil	Montong
Unterer Körper Teil	Arae
Der Körper	Mom
Drehen	Tollyo
Springen	Tuiyo
Ab Schwarz Gurt Niveau	Dan
Unter Schwarz Gurt Niveau	Keup
Der Kampf	Kyoreugi
Die Basis Techniken	Kibon
Die Formen	Poomsae
Selbst Verteidigung	Hosinshul
Starten	Sijak
Stop	Keuman
Pause	Kalyo
Rot	Hong
Blau	Chong

Technik

Fusstechnik Vowärtz	Ap Tchagui
Fausttechnik	Jumok Jirugi
Fusstechnik Seitlich zur Hüfte	Bandal Tchangui
Fausttechnik	Dubong Jumok Jirugi
Stellung	Ap Gubi
Fusstechnik Seitlich zum Kopf	Tolyo Tchagui
Fusstechnik Rückwärtz	Dwit Tchagui
Stellung	Dwit Gubi
Fusstechnik Seitlich	Yop Tchagui
Stellung	Tchu Tchum Sogi

Poomsae

10 Ersten Schritte von Il Chang