

# DO|MIN

kampfkunst heute.

## Prüfungsvoraussetzungen

### Erwachsene (+16 Jahre)

- Die folgenden Angaben dienen als Richtlinie und sollten als Mindestvoraussetzungen betrachtet werden.
- Das Beherrschen der im Folgenden angegebenen Techniken reicht aus um die jeweilige Prüfung zu bestehen.
- Dem Prüfer/der Prüferin ist es vorbehalten während der Prüfung Techniken, die über den Anforderungen liegen von SchülerInnen abzufragen, sofern diese beherrscht werden

		9. Kup	
Grundschule	Stellungen	- Ap-sogi	- Ap-gubi
	Bein- techniken	- Ap-chagi - An-chagi - Pakkat-chagi	- Mireo-chagi - Naeryo-chagi
	Hand- techniken	- Momtong-jirugi - Arae-makki - Hechyo-arae-makki	- Momtong-an-makki - Olgul-makki
		- Momtong-jirugi	
Poomsae	-		
Einschritt- kampf	-		
Stepp- übungen	Mit oder ohne Partner aus Kampfstellung: Vorwärts-. Rückwärtsstep,		
Selbst- verteidigung	-		
Theorie	s. Theorie		
Bruchtest	-		

# DO|MIN

## kampfkunst heute.

### 8. Kup

8. Kup		
Grundsschule	Stellungen	- Ap-sogi - Ap-gubi - Juchum Sogi
	Bein- techniken	- Ap-chagi - An-chagi - Pakkat-chagi - Mireo-chagi - Naeryo-chagi - Paltung-dollyo-chagi - Dollyo-chagi
	Hand- techniken	- Momtong-jirugi - Olgul-jirugi - Arae Makki - Hechyo arae Makki - Momtong-an-makki - Momtong-pakkat-makki - Olgul-makki - Hansonnal-an-chigi
		- Momtong-jirugi - Olgul-jirugi
		- Hansonnal-an-mok-chigi - Hansonnal-pakkat-mok-chigi
Poomsae	-	
Einschritt- kampf	1 Einschrittkampf rechts & links	
Stepp- übungen	Mit oder ohne Partner aus Kampfstellung: Vorwärts-. Rückwärtsstep, Wechselstep, Cut-step, X-Step	
Selbst- verteidigung	- Schutzstand - Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)	
Theorie	s. Theorie	
Bruchtest	-	

# DO | MIN

## kampfkunst heute.

### 7. Kup

		7. Kup			
Grundschule	Stellungen	- Moa-sogi - Naranhi-sogi - Ap-sogi		- Ap-gubi - Juchum Sogi	
	Bein- techniken	- Ap-chagi - An-chagi - Pakkt-chagi - Mireo-chagi		- Naeryo-chagi - Paltung-dollyo-chagi	
	Hand- techniken	- Arae Makki - Hechyo arae Makki - Momtong-an-makki - Momtong-pakkat-makki		- An-palmok-momtong-pakkat- makki - Olgul-makki	
		- Momtong-jirugi - Olgul-jirugi			
		- Dung-jumok-ap-chigi - Dung-jumok-pakkat-chigi		- Hansonnal-pakkat-mok-chigi - Hansonnal-an-mok-chigi	
Poomsae	- Taeguk Il-jang				
Einschritt- kampf	2 Einschrittkämpfe rechts & links				
Freikampf- übungen	1 x 1 mit verschiedenen Techniken				
Selbst- verteidigung	- Schutzstand - Fassen am Revers (einarmig/ beidarmig)			- Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)	
Theorie	s. Theorie				
Bruchtest	-				

# DO | MIN

## kampfkunst heute.

### 6. Kup

6. Kup			
Grundschule	Stellungen	- Moa-sogi - Naranhi-sogi - Ap-sogi	- Ap-gubi - Dwit-gubi - Juchum Sogi
	Bein- techniken	- Ap-chagi - An-chagi - Pakkat-chagi - Mireo-chagi	- Naeryo-chagi - Paltung-dollyo-chagi - Huryo-chagi
	Hand- techniken	- Arae Makki - Hechyo arae Makki - Momtong-an-makki - Hansonnal-momtong-an-makki	- An-palmok-momtong-pakkat-makki - Hansonnal-momtong-pakkat-makki
		- Momtong-pakkat-makki	- Olgul-makki
		- Baro-jirugi - Bandae-jirugi	- Yop-jirugi
		- Dung-jumok-ap-chigi - Dung-jumok-pakkat-chigi	- Hansonnal-pakkat-mok-chigi - Hansonnal-an-mok-chigi
Poomsae	- Taeguk Il-jang - Taeguk Ih-jang		
Einschritt- kampf	3 Einschrittkämpfe rechts & links		
Freikampf- übungen	1 x 1 mit verschiedenen Techniken		
Selbst- verteidigung	- Schutzstand - Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)	- Fallschule - Fassen am Revers (einarmig/ beidarmig) - Fassen an den Schultern (Seite, Hinten)	
Theorie	s. Theorie		
Bruchtest	-		

# DO | MIN

## kampfkunst heute.

### 5. Kup

		5. Kup	
Grundschule	Stellungen	- Moa-sogi - Naranhi-sogi - Ap-sogi	- Ap-gubi - Dwit-gubi - Juchum Sogi
	Bein- techniken	- Ap-chagi - An-chagi - Pakkt-chagi - Mireo-chagi - Naeryo-chagi	- Paltung-dollyo-chagi - Dollyo-chagi - Cut-paltung-dollyo-chagi - Dwit-chagi
	Hand- techniken	- Arae Makki - Hechyo arae Makki - Momtong-an-makki - Hansonnal-momtong-an-makki - Momtong-pakkt-makki	- An-palmok-momtong-pakkt-makki - Hansonnal-momtong-pakkt-makki - Olgul-makki
		- Baro-jirugi - Bandae-jirugi	- Yop-jirugi
		- Dung-jumok-ap-chigi - Dung-jumok-pakkt-chigi	- Hansonnal-pakkt-mok-chigi - Hansonnal-an-mok-chigi
Poomsae	- Taeguk Il-jang - Taeguk Ih-jang	- Taeguk Sam-jang	
Einschritt- kampf	3 Einschrittkämpfe rechts & links		
Freikampf- übungen	1x1x1 mit verschiedenen Techniken		
Selbst- verteidigung	- Schutzstand - Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)	- Fallschule - Fassen am Revers (einarmig/ beidarmig) - Fassen an den Schultern (Seite, Hinten) - Würgen (Vorne, Hinten)	
Theorie	s. Theorie		
Bruchtest	-		

# DO | MIN

## kampfkunst heute.

### 4. Kup

4. Kup			
Grundschule	Stellungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moa-sogi</li> <li>- Naranhi-sogi</li> <li>- Ap-sogi</li> <li>- Ap-gubi</li> <li>- Dwit-gubi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juchum Sogi</li> <li>- Bom-sogi</li> <li>- Oreun-sogi</li> <li>- Wen-sogi</li> </ul>
	Bein- techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ap-chagi</li> <li>- An-chagi</li> <li>- Pakkt-chagi</li> <li>- Mireo-chagi</li> <li>- Naeryo-chagi</li> <li>- Paltung-dollyo-chagi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dollyo-chagi</li> <li>- Huryo-chagi</li> <li>- Dwit-chagi</li> <li>- Yop-chagi</li> </ul>
	Hand- techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arae Makki</li> <li>- Hechyo arae Makki</li> <li>- Momtong-an-makki</li> <li>- Hansonnal-momtong-an-makki</li> <li>- Momtong-pakkat-makki</li> <li>- An-palmok-momtong-pakkat-makki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hansonnal-momtong-pakkat-makki</li> <li>- Olgul-makki</li> <li>- Hansonnal-olgul-makki</li> <li>- Goduro-makki</li> <li>- Sonnal-goduro-makki</li> </ul>
Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taeguk Il-jang</li> <li>- Taeguk Ih-jang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taeguk Sam-jang</li> <li>- Taeguk Sa-jang</li> </ul>	
Einschritt- kampf	4 Einschrittkämpfe rechts & links		
Kampf	Freies Sparring ohne Aufgabenstellungen gem. WT-Wettkampfordnung		
Selbst- verteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schutzstand</li> <li>- Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)</li> <li>- Fassen am Revers (einarmig/ beidarmig)</li> <li>- Fassen an den Haaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fallschule</li> <li>- Fassen an den Schultern (Seite, Hinten)</li> <li>- Würgen (Vorne, Hinten)</li> <li>- Schwitzkasten (gebeugt)</li> <li>- Klammern (Vorne/ hinten)</li> <li>- Angriffe am Boden</li> </ul>	

# DO|MIN

kampfkunst heute.

Theorie	s. Theorie
Bruchtest	Ein Bruchtest



# DO|MIN

## kampfkunst heute.

### 3. Kup


		3. Kup	
Grundschule	Stellungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moa-sogi</li> <li>- Naranhi-sogi</li> <li>- Ap-sogi</li> <li>- Ap-gubi</li> <li>- Dwit-gubi</li> <li>- Juchum Sogi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bom-sogi</li> <li>- Oreun-sogi</li> <li>- Wen-sogi</li> <li>- Ap-koa-sogi</li> <li>- Dwit-koa-sogi</li> </ul>
	Bein- techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ap-chagi</li> <li>- An-chagi</li> <li>- Pakkt-chagi</li> <li>- Mireo-chagi</li> <li>- Naeryo-chagi</li> <li>- Paltung-dollyo-chagi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dollyo-chagi</li> <li>- Huryo-chagi</li> <li>- Dwit-chagi</li> <li>- Mom-dollyo-huryo-chagi</li> <li>- Yop-chagi</li> <li>- Tora-yop-chagi</li> </ul>
	Hand- techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arae Makki</li> <li>- Hechyo arae Makki</li> <li>- Momtong-an-makki</li> <li>- Hansonnal-momtong-an-makki</li> <li>- Batangson-makki</li> <li>- Momtong-pakkt-makki</li> <li>- An-palmok-momtong-pakkt-makki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hansonnal-momtong-pakkt-makki</li> <li>- Olgul-makki</li> <li>- Hansonnal-olgul-makki</li> <li>- Olgul-pakkt-makki</li> <li>- Goduro-makki</li> <li>- Sonnal-goduro-makki</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baro-jirugi</li> <li>- Bandae-jirugi</li> <li>- Dubon-jirugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yop-jirugi</li> <li>- Sewo-jirugi</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pyonsonkut-sewo-jirugi</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dung-jumok-ap-chigi</li> <li>- Dung-jumok-pakkt-chigi</li> <li>- Me-jumok-naeryo-chigi</li> <li>- Palkup-dollyo-chigi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palkup-pyojok-chigi</li> <li>- Hansonnal-pakkt-mok-chigi</li> <li>- Hansonnal-an-mok-chigi</li> <li>- Jebipum-mok-chigi</li> </ul>
Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taeguk Il-jang</li> <li>- Taeguk Ih-jang</li> <li>- Taeguk Sam-jang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taeguk Sa-jang</li> <li>- Taeguk Oh-jang</li> </ul>	
Einschritt- kampf	4 Einschrittkämpfe rechts & links		
Kampf	Freies Sparring ohne Aufgabenstellungen gem. WT-Wettkampfordnung		



# DO|MIN

## kampfkunst heute.

Selbst- verteidigung	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schutzstand</li><li>- Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)</li><li>- Fassen am Revers (einarmig/ beidarmig)</li><li>- Fassen an den Haaren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fallschule</li><li>- Fassen an den Schultern (Seite, Hinten)</li><li>- Würgen (Vorne, Hinten)</li><li>- Schwitzkasten (gebeugt)</li><li>- Klammern (Vorne/ hinten)</li><li>- Angriffe am Boden</li><li>- Stock (ab 15 Jahren)</li></ul>
Theorie	s. Theorie	
Bruchtest	Zwei Bruchtests mit verschiedenen Techniken	



# DO|MIN

## kampfkunst heute.

### 2. Kup

2. Kup			
Grundschule	Stellungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moa-sogi</li> <li>- Naranhi-sogi</li> <li>- Ap-sogi</li> <li>- Ap-gubi</li> <li>- Dwit-gubi</li> <li>- Juchum Sogi</li> <li>- Bom-sogi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oreun-sogi</li> <li>- Wen-sogi</li> <li>- Ap-koa-sogi</li> <li>- Dwit-koa-sogi</li> <li>- Hakdari-sogi</li> </ul>
	Bein-techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ap-chagi</li> <li>- An-chagi</li> <li>- Pakkt-chagi</li> <li>- Mireo-chagi</li> <li>- Naeryo-chagi</li> <li>- Paltung-dollyo-chagi</li> <li>- Dollyo-chagi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huryo-chagi</li> <li>- Dwit-chagi</li> <li>- Mom-dollyo-huryo-chagi</li> <li>- Yop-chagi</li> <li>- Tora-yop-chagi</li> <li>- Dubaldangsang-ap-chagi</li> </ul>
	Hand-techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arae Makki</li> <li>- Hechyo arae Makki</li> <li>- Momtong-an-makki</li> <li>- Hansonnal-momtong-an-makki</li> <li>- Batangson-makki</li> <li>- Momtong-pakkat-makki</li> <li>- An-palmok-momtong-pakkat-makki</li> <li>- Hansonnal-momtong-pakkat-makki</li> <li>- Pakkat-palmok-hechyo-momtong-makki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olgul-makki</li> <li>- Hansonnal-olgul-makki</li> <li>- Olgul-pakkat-makki</li> <li>- Hansonnal-olgul-pituro-makki</li> <li>- Goduro-makki</li> <li>- Sonnal-goduro-makki</li> <li>- Sonnal-arae-goduro-makki</li> <li>- Gawi-makki</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baro-jirugi</li> <li>- Bandae-jirugi</li> <li>- Jechyo-jirugi</li> <li>- Dubon-jirugi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pyonsonkut-sewo-jirugi</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dung-jumok-ap-chigi</li> <li>- Dung-jumok-pakkat-chigi</li> <li>- Me-jumok-naeryo-chigi</li> <li>- Palkup-dollyo-chigi</li> <li>- Palkup-yop-chigi</li> <li>- Palkup-pyojok-chigi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hansonnal-pakkat-mok-chigi</li> <li>- Hansonnal-an-mok-chigi</li> <li>- Murup-chigi</li> <li>- Jebipum-mok-chigi</li> </ul>

# DO | MIN

## kampfkunst heute.

Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taeguk Il-jang</li> <li>- Taeguk Ih-jang</li> <li>- Taeguk Sam-jang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taeguk Sa-jang</li> <li>- Taeguk Oh-jang</li> <li>- Taeguk Yuk-jang</li> </ul>
Einschritt-kampf	5 Einschrittkämpfe rechts & links	
Kampf	Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen gem. WT-Wettkampfordnung	
Selbst-verteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schutzstand</li> <li>- Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)</li> <li>- Fassen am Revers (einarmig/ beidarmig)</li> <li>- Fassen an den Haaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fallschule</li> <li>- Fassen an den Schultern (Seite, Hinten)</li> <li>- Würgen (Vorne, Hinten)</li> <li>- Schwitzkasten (gebeugt)</li> <li>- Klammern (Vorne/ hinten)</li> <li>- Angriffe am Boden</li> <li>- Stock &amp; Messer (ab 15 Jahren)</li> </ul>
Theorie	s. Theorie	
Bruchtest	Zwei Bruchtests mit verschiedenen Techniken	

# DO|MIN

## kampfkunst heute.

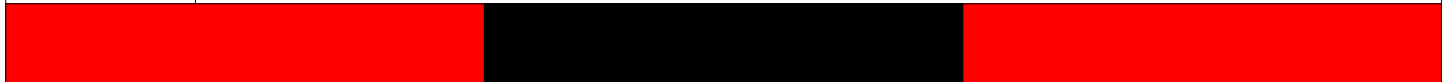
### 1. Kup

		1. Kup	
Grundschule	Stellungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moa-sogi</li> <li>- Naranhi-sogi</li> <li>- Ap-sogi</li> <li>- Ap-gubi</li> <li>- Dwit-gubi</li> <li>- Juchum Sogi</li> <li>- Bom-sogi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oreun-sogi</li> <li>- Wen-sogi</li> <li>- Ap-koa-sogi</li> <li>- Dwit-koa-sogi</li> <li>- Hakdari-sogi</li> <li>- <b>Kyotdari-sogi</b></li> </ul>
	Bein- techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ap-chagi</li> <li>- An-chagi</li> <li>- Pakkt-chagi</li> <li>- Mireo-chagi</li> <li>- Naeryo-chagi</li> <li>- Paltung-dollyo-chagi</li> <li>- Dollyo-chagi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huryo-chagi</li> <li>- Dwit-chagi</li> <li>- Mom-dollyo-huryo-chagi</li> <li>- Yop-chagi</li> <li>- Tora-yop-chagi</li> <li>- Ih-dan-yop-chagi</li> <li>- Dubaldangsang-ap-chagi</li> </ul>
	Hand- techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arae Makki</li> <li>- Hechyo arae Makki</li> <li>- Momtong-an-makki</li> <li>- Hansonnal-momtong-an-makki</li> <li>- Batangson-makki</li> <li>- Momtong-pakkt-makki</li> <li>- An-palmok-momtong-pakkt-makki</li> <li>- Hansonnal-momtong-pakkt-makki</li> <li>- Pakkat-palmok-hechyo-momtong-makki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olgul-makki</li> <li>- Hansonnal-olgul-makki</li> <li>- Olgul-pakkt-makki</li> <li>- Hansonnal-olgul-pituro-makki</li> <li>- Goduro-makki</li> <li>- Sonnal-goduro-makki</li> <li>- Sonnal-arae-goduro-makki</li> <li>- <b>Oesantulmakki</b></li> <li>- Gawi-makki</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baro-jirugi</li> <li>- Bandae-jirugi</li> <li>- Jechyo-jirugi</li> <li>- Dubon-jirugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yop-jirugi</li> <li>- <b>Dangyo-tok-jirugi</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pyonsonkut-sewo-jirugi</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dung-jumok-ap-chigi</li> <li>- Dung-jumok-pakkt-chigi</li> <li>- Me-jumok-naeryo-chigi</li> <li>- Palkup-dollyo-chigi</li> <li>- Palkup-yop-chigi</li> <li>- Palkup-pyojok-chigi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Palkup-meongye-chigi</b></li> <li>- Hansonnal-pakkt-mok-chigi</li> <li>- Hansonnal-an-mok-chigi</li> <li>- Murup-chigi</li> <li>- Jebipum-mok-chigi</li> </ul>	

# DO | MIN

## kampfkunst heute.

Poomsae	<ul style="list-style-type: none"><li>- Taeguk Il-jang</li><li>- Taeguk Ih-jang</li><li>- Taeguk Sam-jang</li><li>- Taeguk Sa-jang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Taeguk Oh-jang</li><li>- Taeguk Yuk-jang</li><li>- Taeguk Chil-jang</li></ul>
Einschritt-kampf	5 Einschrittkämpfe mit höherem Schwierigkeitsgrad rechts & links	
Kampf	Freies Sparring mit technischen und taktischen Aufgabenstellungen gem. WT-Wettkampfordnung	
Selbst-verteidigung	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schutzstand</li><li>- Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)</li><li>- Fassen am Revers (einarmig/ beidarmig)</li><li>- Fassen an den Haaren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fallschule</li><li>- Fassen an den Schultern (Seite, Hinten)</li><li>- Würgen (Vorne, Hinten)</li><li>- Schwitzkasten (gebeugt)</li><li>- Klammern (Vorne/ hinten)</li><li>- Angriffe am Boden</li><li>- Stock &amp; Messer (ab 15 Jahren)</li></ul>
Theorie	s. Theorie	
Bruchtest	Zwei Bruchtests mit verschiedenen Techniken	



# DO | MIN

## kampfkunst heute.

### 1. Dan

1. Dan			
Grundschule	Stellungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moa-sogi</li> <li>- Naranhi-sogi</li> <li>- Ap-sogi</li> <li>- Ap-gubi</li> <li>- Dwit-gubi</li> <li>- Juchum Sogi</li> <li>- Bom-sogi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oreun-sogi</li> <li>- Wen-sogi</li> <li>- Ap-koa-sogi</li> <li>- Dwit-koa-sogi</li> <li>- Hakdari-sogi</li> <li>- Kyotdari-sogi</li> </ul>
	Bein-techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ap-chagi</li> <li>- An-chagi</li> <li>- Pakkt-chagi</li> <li>- Mireo-chagi</li> <li>- Naeryo-chagi</li> <li>- Paltung-dollyo-chagi</li> <li>- Dollyo-chagi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huryo-chagi</li> <li>- Dwit-chagi</li> <li>- Mom-dollyo-huryo-chagi</li> <li>- Yop-chagi</li> <li>- Tora-yop-chagi</li> <li>- Ih-dan-yop-chagi</li> <li>- Dubaldangsang-ap-chagi</li> </ul>
	Hand-techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arae Makki</li> <li>- Hechyo arae Makki</li> <li>- Momtong-an-makki</li> <li>- Hansonnal-momtong-an-makki</li> <li>- Batangson-makki</li> <li>- Momtong-pakkt-makki</li> <li>- An-palmok-momtong-pakkt-makki</li> <li>- Hansonnal-momtong-pakkt-makki</li> <li>- Pakkat-palmok-hechyo-momtong-makki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olgul-makki</li> <li>- Hansonnal-olgul-makki</li> <li>- Olgul-pakkt-makki</li> <li>- Hansonnal-olgul-pituro-makki</li> <li>- Goduro-makki</li> <li>- Sonnal-goduro-makki</li> <li>- Sonnal-arae-goduro-makki</li> <li>- Oesantulmakki</li> <li>- Gawi-makki</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baro-jirugi</li> <li>- Bandae-jirugi</li> <li>- Jechyo-jirugi</li> <li>- Dubon-jirugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yop-jirugi</li> <li>- Dangyo-tok-jirugi</li> </ul>
		- Pyonsonkut-sewo-jirugi	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dung-jumok-ap-chigi</li> <li>- Dung-jumok-pakkt-chigi</li> <li>- Me-jumok-naeryo-chigi</li> <li>- Palkup-dollyo-chigi</li> <li>- Palkup-yop-chigi</li> <li>- Palkup-pyojok-chigi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palkup-meongye-chigi</li> <li>- Hansonnal-pakkt-mok-chigi</li> <li>- Hansonnal-an-mok-chigi</li> <li>- Murup-chigi</li> <li>- Jebipum-mok-chigi</li> </ul>	

# DO | MIN

## kampfkunst heute.

Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taeguk Il-jang</li> <li>- Taeguk Ih-jang</li> <li>- Taeguk Sam-jang</li> <li>- Taeguk Sa-jang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taeguk Oh-jang</li> <li>- Taeguk Yuk-jang</li> <li>- Taeguk Chil-jang</li> <li>- Taeguk Pal-jang</li> </ul>
Einschritt-kampf	5 Einschrittkämpfe mit höherem Schwierigkeitsgrad rechts & links	
Kampf	3 Runden a 1,5 Minuten Sparring gem. WT-Wettkampfordnung	
Selbst-verteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schutzstand</li> <li>- Abwehr gegen Angriffe am Handgelenk (einarmig/ beidarmig, parallel/ diagonal, links/ rechts)</li> <li>- Fassen am Revers (einarmig/ beidarmig)</li> <li>- Fassen an den Haaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fassen an den Schultern (Seite, Hinten)</li> <li>- Würgen (Vorne, Hinten)</li> <li>- Schwitzkasten (gebeugt)</li> <li>- Klammern (Vorne/ hinten)</li> <li>- Angriffe am Boden</li> <li>- Stock &amp; Messer (ab 15 Jahren)</li> </ul>
Theorie	s. Theorie	
Bruchtest	Drei Bruchtests mit verschiedenen Techniken , eine 2er Kombination muss gezeigt werden.	