

ASVZ Taekwondo

Kibon Donjak / Grundschule

Handtechniken

⇒ 3 Schritte vor, drehen und zurück

1. Area Makki
2. Momtong Bandae Jireugi
3. Momtong An Makki
4. Olgul Makki
5. Sonnal Mok Chigi
6. Pyonsonkkeut Tzireugi
7. Anpalmok Momtong Bakkat Makki (dwitkubi)
8. Sonnal Momtong Makki (dwitkubi)

Fusstechniken

⇒ 2x je Seite

1. Ap Chagi
2. Koa Chagi (Bituro Chagi)
3. Pandal Chagi
4. Dollyo Chagi
5. Pandae Dollyo Chagi
6. Yop Chagi
7. Momtora Yop Chagi (Tora Yop)
8. Twio Ap Chagi