GUT GEMACHT

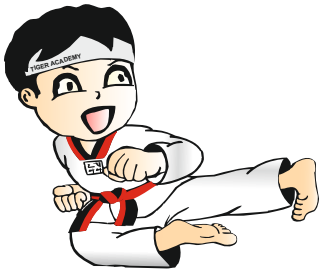
DU HAST STUFE 1 ERREICHT

www.tiger-academy.de

NUN LERNEN WIR DIE

KREUZFORM

KIBON-DONGJAK-IL



Kibon-Donkgjak-IL

Der LINKE Fuß bleibt immer stehen!

Der RECHTE Fuß geht zurück in den Schritt 1

Armtechnik: Are-Makki
Beintechnik: Ap-Gubi
Den Rechten Fuß zurück
Schritt 1

- ☐ Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- ☐ Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- ☐ Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Bande-Jirugi
Beintechnik: Ap-Gubi
Den Rechten Fuß nach Vorne
Schritt 2

- ☐ Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- ☐ Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- ☐ Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Are-Makki
Beintechnik: Ap-Gubi
Blick nach LINKS und RECHTEN Fuß zurück
Schritt 3

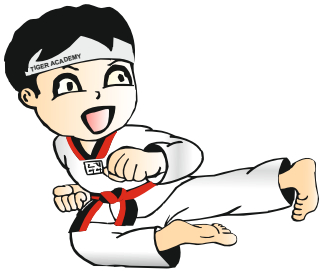
- ☐ Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- ☐ Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- ☐ Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Bande-Jirugi
Beintechnik: Ap-Gubi
Den Rechten Fuß nach Vorne
Schritt 4

- ☐ Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- ☐ Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- ☐ Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !



Kibon-Donkgjak-IL

Der LINKE Fuß bleibt immer stehen!

Armtechnik: Are-Makki
Beintechnik: Ap-Gubi
Blick nach LINKS und RECHTEN Fuß zurück
Schritt 5

- [ ] Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- [ ] Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- [ ] Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Bandae-Jirugi
Beintechnik: Ap-Gubi
Den Rechten Fuß nach Vorne
Schritt 6

- [ ] Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- [ ] Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- [ ] Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Are-Makki
Beintechnik: Ap-Gubi
Blick nach LINKS und RECHTEN Fuß zurück
Schritt 7

- [ ] Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- [ ] Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- [ ] Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Bandae-Jirugi
Beintechnik: Ap-Gubi
Den Rechten Fuß nach Vorne
Schritt 8

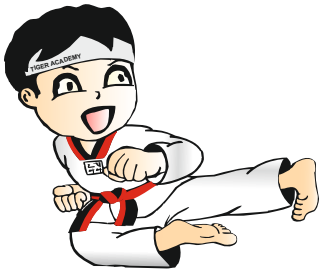
- [ ] Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- [ ] Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- [ ] Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

NUN LERNEN WIR DIE

KREUZFORM

KIBON-DONGJAK-I



Kibon-Donkgjak-I

er RECHTE Fuß bleibt immer stehen!

Der LINKE Fuß geht zurück in den Schritt 1

Armtechnik: Are-Makki
Beintechnik: Ap-Gubi
Den LINKEN Fuß zurück
Schritt 1

- ☐ Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- ☐ Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- ☐ Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Bande-Jirugi
Beintechnik: Ap-Gubi
Den LINKEN Fuß nach Vorne
Schritt 2

- ☐ Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- ☐ Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- ☐ Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Are-Makki
Beintechnik: Ap-Gubi
Blick nach RECHTS und LINKEN Fuß zurück
Schritt 3

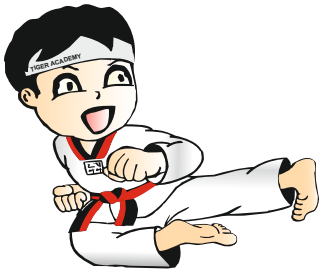
- ☐ Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- ☐ Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- ☐ Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Bande-Jirugi
Beintechnik: Ap-Gubi
Den LINKEN Fuß nach Vorne
Schritt 4

- ☐ Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- ☐ Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- ☐ Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !



Kibon-Donkgjak-I

er RECHTE Fuß bleibt immer stehen!

Armtechnik: Are-Makki
Beintechnik: Ap-Gubi
Blick nach RECHTS und LINKEN Fuß zurück
Schritt 5

- [ ] Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- [ ] Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- [ ] Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Bande-Jirugi
Beintechnik: Ap-Gubi
Den LINKEN Fuß nach Vorne
Schritt 6

- [ ] Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- [ ] Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- [ ] Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Armtechnik: Are-Makki
Beintechnik: Ap-Gubi
Blick nach RECHTS und LINKEN Fuß zurück
Schritt 7

- [ ] Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- [ ] Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- [ ] Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

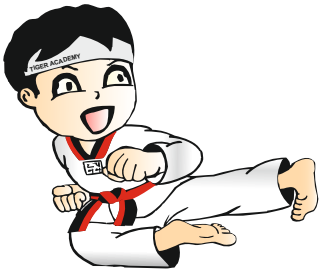
Armtechnik: Bande-Jirugi
Beintechnik: Ap-Gubi
Den LINKEN Fuß nach Vorne
Schritt 8

- [ ] Wie nennt man die Stellung, die auf dem Bild gezeigt wird?
- [ ] Kannst du den Schritt richtig Ausführen?
- [ ] Hast du auch Power in der Ausführung?

DU KANNST ES !

Nun lernen wir neue grundtechniken

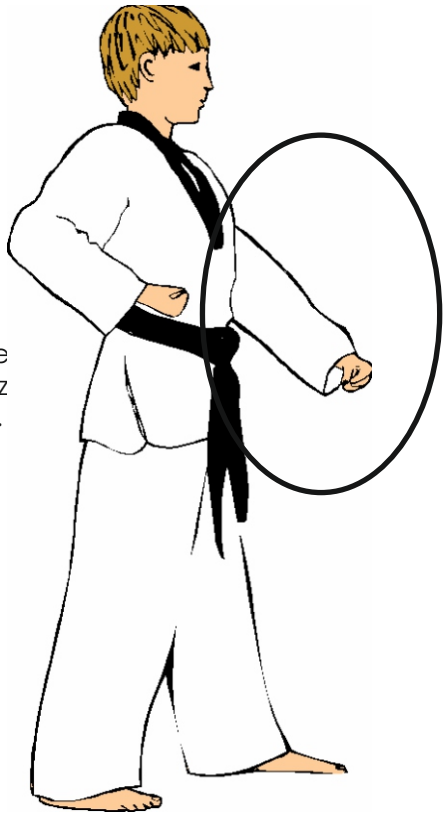
Viel Spass !



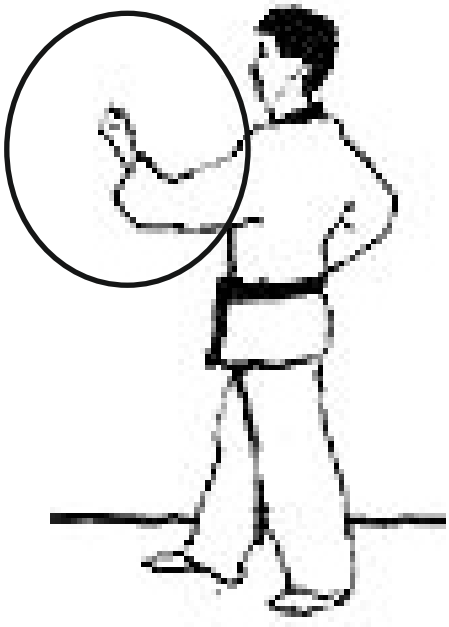
Hand & Arm Grundtechniken

Are-Makki

Are ist die Bezeichnung für "unter der Gürtellinie (manchmal auch für Erde), Makki heißt übersetz "Block" und beides zusammen ergibt den Tiefblock.



DU KANNST ES !

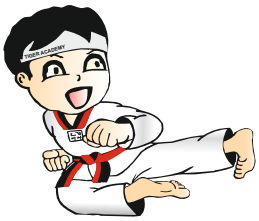


DU KANNST ES !

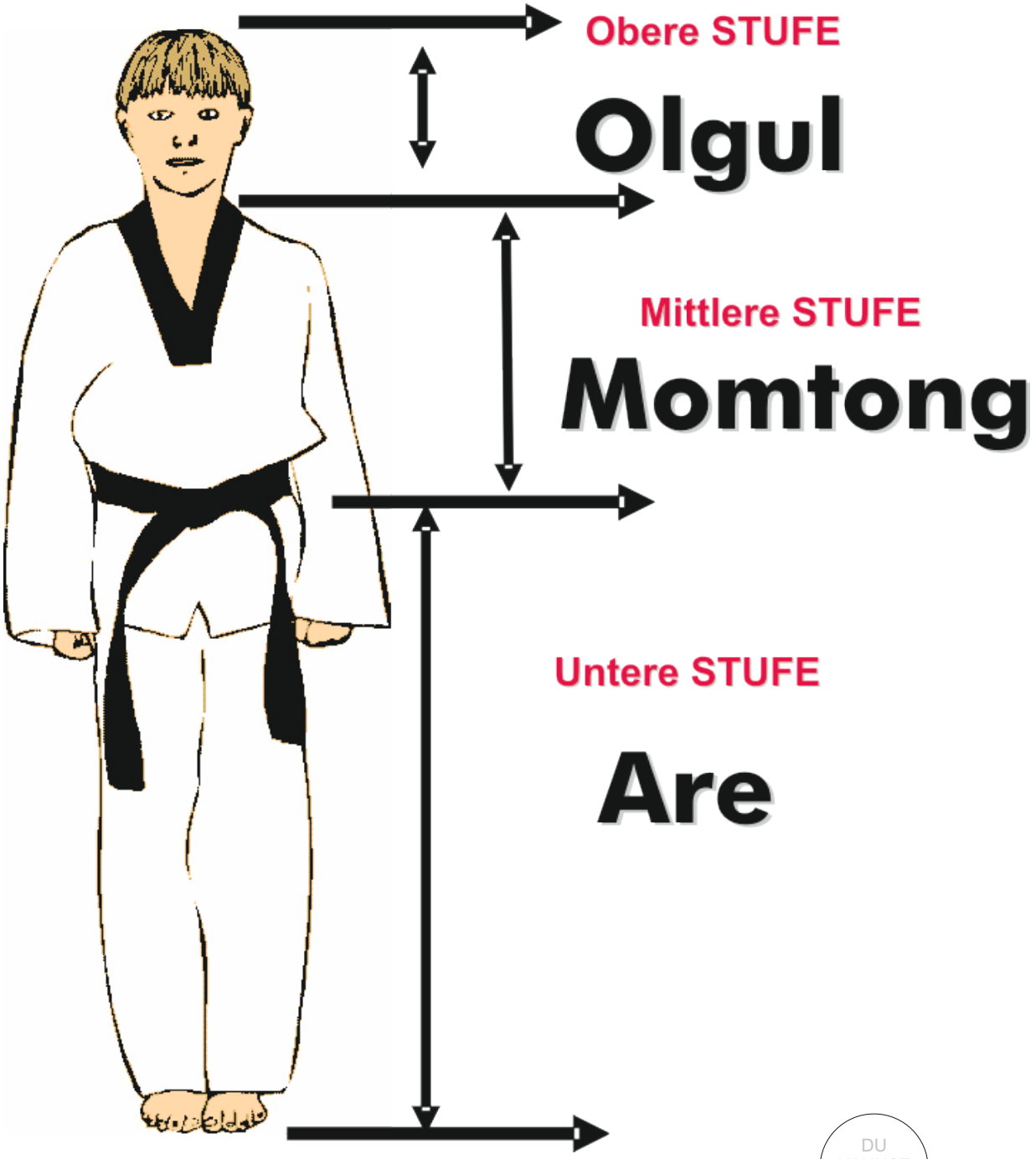
Momtong-Makki

Block in der mittleren Stufe
von Aussen nach Innen

Der Anpalmok-Pakkat-Makki wird von Innen nach Aussen ausgeführt!



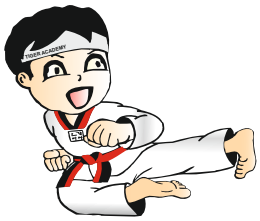
Die 3 Stufen



DU KANNST ES !

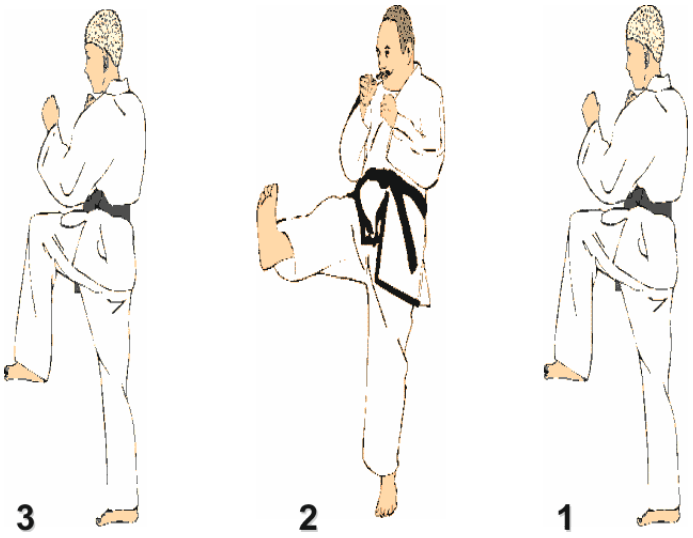
ÜBE DIESE KICKS

Viel Spass Dabei



Ap-Chagi = Vorwärtskick

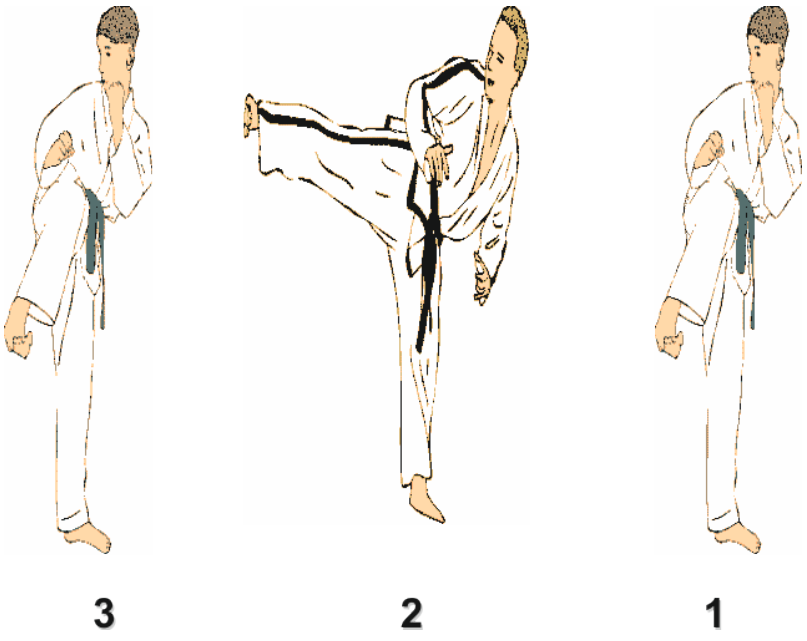
Ap-Chagi heißt übersetzt "Tritt (=chagi) nach vorne (=ap)" oder einfach Vorwärtstritt. Er sieht ziehmlich leicht aus und ist in der Regel der erste Tritt, den ein Anfänger lernt. Dennoch braucht es viel Übung, bis man ihn sehr gut beherrscht.



DU KANNST ES !

Yop-Chagi = Sidekick

Der Yop-Chagi ist der "Tritt (=Chagi) zur Seite (=Yop)", der Sidekick. Er ist sehr schwierig zu erlernen und man braucht viele Jahre, um ihn perfekt zu können.



DU KANNST ES !

Nun lernen wir SELBSTVERTEIDIGUNG

HOSINSUL

Hosinsul

DU KANNST ES !

DU KANNST ES !

DU KANNST ES !

DU KANNST ES !

DU KANNST ES !

DU KANNST ES !

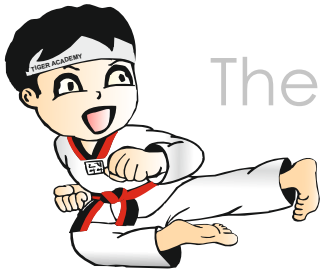
DU KANNST ES !

DU KANNST ES !

FAST GESCHAFFT

Jetzt zur THEORIE

www.tiger-academy.de



Koreanische Zahlen

Hana	1	
Dul	2	
Set	3	
Net	4	
Tasot		5
Yosot		6
Ilgop		7
Yodol	8	
Ahop	9	
Yul	10	

DU KANNST ES !

Koreanische Ordnungszahlen

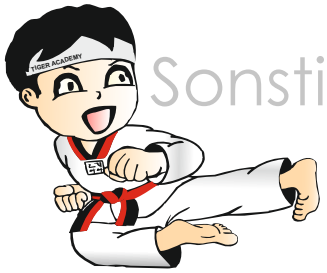
il	1. / erster
i	2. / zweiter
sam	3. / dritter
sa	4. / vierter
oh	5. / fünfter
yuk	6. / sechster
chil	7. / siebter
pal	8. / achter
gu	9. / neunter
sip	10. / zehnter

DU KANNST ES !

FAST GESCHAFFT

Jetzt noch ALLGEMEINES

Sonstiges



DIESE ÜBUNGEN WERDE ICH DIR ERKLÄRE

Wie heißt der Faustschlag zum Kopf DU KANNST ES !

Kombination der Armtechniken mit den Beinstellunge DU KANNST ES !

Wie heißt der gedrehte Paltung-Chagi DU KANNST ES !

Wie heißt der gedrehte Dollyo-Chagi DU KANNST ES !

Was heißt Sprung? DU KANNST ES !

DU HAST ALLES GELERNT ?

DANN DARFST IN DIE GÜRTELPRÜFUNG